

# Patient Education

---

## Consejos que lo ayudarán a sobrellevar tiempos inciertos

Debe leer la siguiente "Información para uso del consumidor y renuncia de responsabilidad" para comprender esta información y utilizarla correctamente.

## Acerca de este tema

Cuando su mundo es incierto, el miedo, la preocupación y la ansiedad pueden intentar apoderarse de sus pensamientos. Estos sentimientos son normales, pero es difícil no dejar que se interpongan en sus actividades diarias. En tiempos de crisis, es posible que no se sienta preparado o que se sienta fuera de control. Puede notar que presta más atención a las noticias que nunca. Los eventos actuales pueden ser el centro de todas sus conversaciones. Su preocupación puede afectar su trabajo, las cosas que hace o la forma en que se relaciona con sus amigos. Es posible que tenga problemas para dormir, comer y con su salud en general. La preocupación también puede afectar a toda su familia.

## General

A continuación, le brindamos algunos consejos para ayudarlo a preocuparse menos cuando sienta que su mundo es incierto.

- Permanezca en contacto con otros.
  - Es posible que no puedan estar físicamente juntos, pero tómese el tiempo para relacionarse con las personas de otras maneras. Puede comunicarse con otras personas desde el teléfono para hablar, chatear por video o enviar un correo electrónico.
  - Programe horarios regulares para visitar a amigos y familiares de cualquier manera que sea posible.
- Infórmese, pero tenga en cuenta cómo elige hacerlo.
  - Utilice fuentes confiables para su información.
  - Limite la cantidad de tiempo que mira o escucha las noticias.
  - Hable con sus familiares y amigos de otros temas.
- Aprenda a vivir con un cierto grado de incertidumbre.
  - Las preocupaciones no cambian el futuro ni lo mejoran.
  - Recuerde que no puede adivinar el futuro.
  - Piense en lo que está yendo bien en este momento.
  - Viva un día a la vez.
- Elija cuándo se va a preocupar.
  - Acepte el hecho de que se preocupa. No intente detenerlo, en cambio hágase cargo de su preocupación.

- Dedique un tiempo para pensar sobre sus preocupaciones. Tómese un momento cada día. Una cantidad de tiempo adecuada es de 10 a 20 minutos. Después de usar ese tiempo para pensar en lo que le preocupa, puede continuar con su día.
- Tómese tiempo cada día para anotar sus preocupaciones. Así podrá usar su lista durante el tiempo que eligió para preocuparse.
- Decida si hay algo que usted pueda hacer sobre su situación.
  - Algunas preocupaciones son problemas que tienen solución. Piense en las maneras en que puede resolverlo. Por ejemplo: "Estoy preocupado de que puedo perder mi trabajo". Puede decidir trabajar duro, terminar proyectos y ofrecerse como voluntario para cosas nuevas.
  - No puede controlar todas las situaciones. Acepte que no hay nada que usted pueda hacer para cambiarlas. Intente hacer algo positivo a partir de una situación negativa.
- Controle su mente y cuerpo.
  - Aprenda a meditar. Incluso unos minutos al día de respiración lenta pueden calmar su mente y cuerpo.
  - Ayuda hacer algo con las manos. Aprenda a tejer, dibujar, garabatear o trabaje con madera o arcilla.
  - Limite el tiempo que mira una pantalla con su computadora y la televisión. En cambio, hable con las personas, lea un libro o haga una caminata.
  - Duerma lo suficiente.
  - Haga ejercicio con regularidad. Trate de salir un poco cada día.
- Busque actividades que lo distraigan cuando se preocupe.
  - Busque maneras de ayudar a los demás. Cuando piensa en alguien más, sus propias preocupaciones serán menores.
  - Elija una tarea que pueda terminar y que lo haga sentir bien. Puede ordenar un guardarropas o un cajón o probar una nueva receta.
  - Visite a alguien. Llame a un amigo. Escriba una carta. Averigüe cómo puede ofrecerse como voluntario.
- Busque ayuda profesional.
  - Hable sobre sus preocupaciones con su médico. Su médico puede sugerirle distintos tratamientos para ayudarlo.
  - Hablar con un consejero puede ayudarlo a lidiar con la incertidumbre y disminuir sus preocupaciones.

Exención de responsabilidad y uso de la información del consumidor:

Esta información no constituye un asesoramiento médico específico y no reemplaza la información que usted recibe del proveedor de atención médica. Es solamente un breve resumen de información general. NO incluye toda la información sobre afecciones, enfermedades, lesiones, pruebas, procedimientos, tratamientos, terapias, instrucciones para el alta hospitalaria u opciones de estilo de vida que puedan ser pertinentes para usted. Debe hablar con el proveedor de atención médica para obtener la información completa sobre las opciones de tratamiento que posee y sobre su salud. No se debe utilizar esta información para decidir si debe o no aceptar los consejos, instrucciones o recomendaciones del proveedor de atención médica. Solamente su proveedor de atención médica tiene el conocimiento y la capacitación para aconsejarle sobre lo que es adecuado para usted.



© 2021 UpToDate, Inc. and its affiliates and/or licensors. All rights reserved.