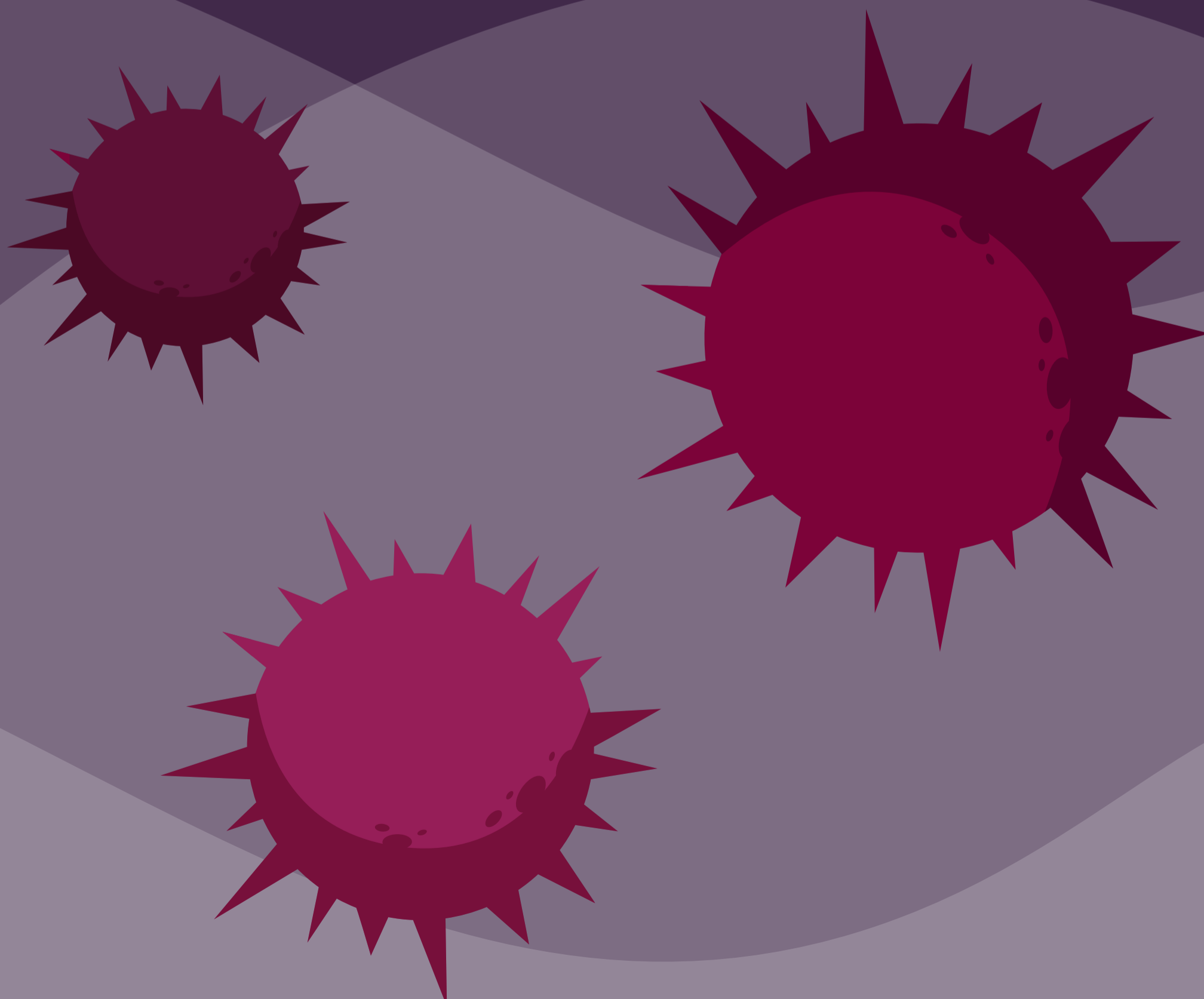




Ansiedad por **coronavirus** **y cómo afrontarla**

Es perfectamente normal sentir ansiedad en el caso de una crisis de salud emergente. No podemos anticipar lo que pueda ocurrir, llevamos muy mal la incertidumbre y no es fácil distinguir bien la información correcta.

Te dejamos una serie de consejos que pueden ayudarte a llevar esta preocupación y afrontar la situación de una mucho más sosegada e informada.



EL MIEDO ES PEOR QUE UN VIRUS

No exageres el riesgo

Nuestros cerebros están acostumbrados a interpretar lo desconocido y que parece peligroso, **exagerando mucho el riesgo de que lo que nos pueda ocurrir.**

Lo agrandamos y hacemos que parezca peor de lo que es, de forma inconsciente, para generar más atención y reaccionar. Esto termina consiguiendo miedo irracional y desinformado.

En un mundo globalizado, la aparición de un nuevo virus resulta mucho más aterradora que lo que pueda ser una epidemia existente, como la gripe. **Se exagera el problema y se le asigna riesgos que no están en la evidencia científica.**

SIGUE LAS RECOMENDACIONES DE HIGIENE Y PROTECCIÓN

Toma precauciones saludables y recomendadas

Mantén medidas de higiene recomendadas, lávate las manos de forma regular, frecuente y concienzuda.

Mantener nuestro sistema inmunológico tranquilo y saludable también ayuda, especialmente si se enferma. Un sistema inmunitario sano se basa en una dieta equilibrada, un buen descanso y ejercicio regular.



NO ALIMENTES TU ANSIEDAD

Evita el consumo de (des)información

Cuanto más tiempo vemos o leemos sobre algo, más confusión tendremos en nuestro cerebro y más ansiedad injustificada.

Selecciona fuentes fiables y cíñete a la información que dan. No difundas bulos o contestes a quien lo hace en Redes Sociales.

Si necesitas actualizaciones, consulta el Portal de Noticias del Gobierno de Canarias o del Ministerio de Sanidad, o nuestras Redes Sociales.



**SÉ CONSCIENTE DE LO QUE PASA EN TU CABEZA
(PORQUE SOLO ESTÁ OCURRIENDO AHÍ)
Usa tus habilidades de afrontamiento.**

No importa cuál sea el foco de la ansiedad, **usar lo que ha funcionado en el pasado para ayudar a controlar esos sentimientos suele ser una buena opción.**

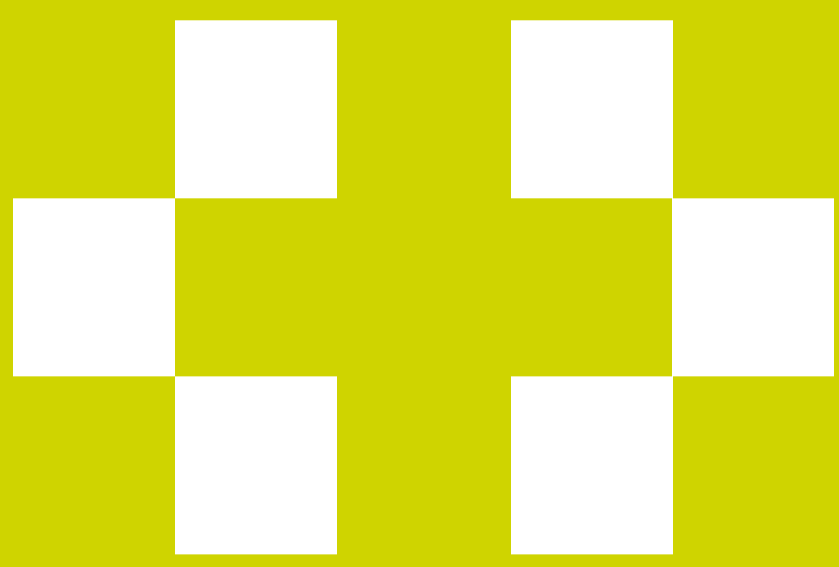
Ser consciente de tu diálogo interno, para deshacer los pensamientos irracionales que vienen a tu cabeza, con respuestas racionales basadas en hechos, es la mejor opción.

Recuerda, **brotes como este ocurren de vez en cuando en todo el mundo. ES NORMAL.** Si bien pueden generar mucha alarma, especialmente si vives en un área con alto nivel de contagio, **las posibilidades reales de que te afecte son muy pequeñas.**

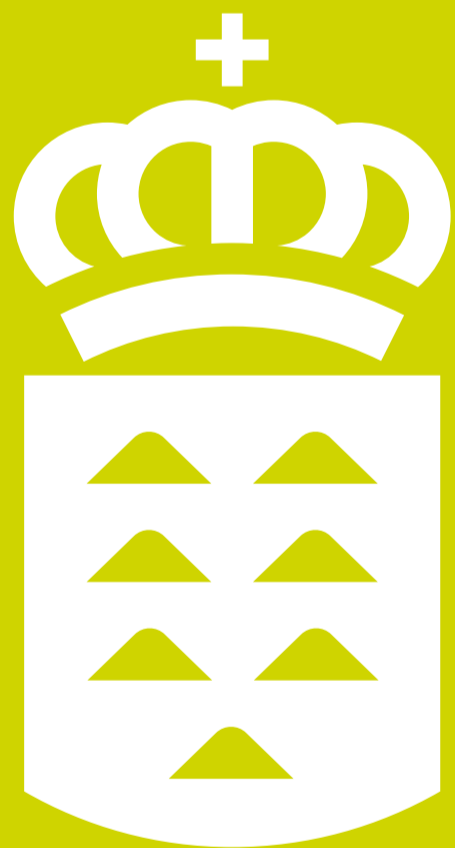
**Teléfono de Información Coronavirus
(COVID-19) del Gobierno de Canarias:**



900 112 061



**Servicio
Canario de la Salud**



**Gobierno
de Canarias**