



**lo mejor que puede hacer
ante el ESTRÉS...
que produce la epidemia
por influenza humana**

SALUD



SECRETARÍA
DE SALUD

LO MEJOR QUE PUEDE HACER ANTE EL ESTRÉS... QUE PRODUCE LA EPIDEMIA POR INFLUENZA HUMANA

¿CÓMO NOS AFECTA EL PROBLEMA DE LA INFLUENZA HUMANA?

El brote de influenza humana nos ha tomado por sorpresa y nos ha llevado a vivir una situación que naturalmente nos causa preocupación, miedo, incertidumbre y ansiedad; este tipo de sentimientos nos lleva a un desgaste emocional y físico que llamamos estrés. Para enfrentar mejor esta situación todos podemos hacer mucho por nosotros mismos y por nuestra familia.

Este folleto ofrece algunas sugerencias que te ayudarán a identificar y tratar de controlar tus emociones, a través de la reflexión y aceptación de nuestras posibilidades para enfrentar esta situación.

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

Es un término que leemos, escuchamos y mencionamos de manera cotidiana porque todos nos sentimos estresados a lo largo de nuestra vida. Por ello, es importante saber y aceptar que el estrés como respuesta fisiológica es indispensable para sobrevivir

y llevar a cabo nuestra vida de manera adaptativa, se trata de un estrés positivo -derivado de nuestras necesidades que nos mueven para sobrevivir cada día, el cual puede llegar a transformarse en estrés negativo o distress, cuando se intensifica ante una situación externa que sentimos amenazante, como es el caso del brote epidémico de la influenza humana A(H1N1), entonces el estrés nos puede causar molestias y trastornos que afectan nuestra salud física y emocional.

❧ **¿POR QUÉ ESTAMOS TENSOS Y PREOCUPADOS?**

Nos sentimos tensos porque no es fácil encontrar el equilibrio entre seguir las medidas de contingencia para prevenir el contagio y mantener nuestra vida cotidiana.

- Aunque la mayor parte de la población no se ha contagiado del virus de la influenza humana, escuchamos que hay personas que se han contagiado o han muerto, entonces nos preocupa que nosotros o nuestra familia pueda contagiarse. Por eso debemos aclarar lo siguiente: la influenza humana A (H1N1) no es irremediamente mortal, se padece es totalmente curable si se trata a tiempo y no es tan contagiosa como uno se imagina

- Nuestra rutina ha cambiado rápidamente y eso nos produce ansiedad. De repente disponemos de tiempo libre, pero no por vacaciones y algunas

actividades que acostumbramos realizar se han restringido.

- El impacto económico y social que resulta de las medidas para evitar el contagio nos afectan a todos en mayor o menor medida.

- No tenemos todavía certeza de cómo va a evolucionar el problema y de cuándo volveremos a nuestra vida cotidiana.

¿CÓMO ME SIENTO ANTE ESTA SITUACIÓN?

Cada persona reacciona de manera diferente ante situaciones estresantes. Muchos podemos sentirnos...

- Preocupados, tristes y con sensación de soledad.
- Temerosos e irritables
- Con problemas para dormir o con falta o exceso de apetito.

Estos sentimientos son manifestaciones de estrés que afectan a cualquier persona, inclusive a los niños, quienes pueden aislarse y mostrarse apáticos en casos extremos.

❧ **¿QUÉ PUEDO HACER PARA MANEJAR EL ESTRÉS?**

Existen estrategias que nos pueden ayudar a reducir el nivel de distress, las cuales podemos practicar de manera sencilla e inmediata, entre otras:

- Practicar la respiración profunda, la relajación y la visualización.
- Ejercitar pensamientos realistas.
- Mantenerte activo, realizar actividades agradables.
- Mantenerte en comunicación con familiares y amigos.

❧ **¿CÓMO PUEDO RELAJARME?**

La relajación tiene tres componentes: la respiración, la relajación muscular y la visualización, los cuales tienen como función llevarnos a sentir tranquilidad. Para ello te recomendamos realizar el siguiente ejercicio:

- Colócate en una posición cómoda.
- Comienza por respirar lenta y profundamente varias veces. Sin dejar de respirar de esta manera, contén la respiración durante unos segundos... y exhala... relájate.

• Inhala... sostenlo... sostenlo... y cuando exhalas, suelta toda la tensión. Relájate y comienza a respirar normalmente.

• Continúa con la relajación muscular, que consiste en tensar y relajar alternadamente los principales músculos del cuerpo:

- cuello y boca; nuca y hombros; ojos, cejas y frente
- tronco y pecho; manos y brazos; piernas y caderas

• Recorre cada parte de tu cuerpo y ténsalo por unos segundos y después, suelta la tensión y relájalo.

• Cuando hayas relajado cada parte de tu cuerpo, visualiza una escena que te haga sentir bien, puede ser el mar, un bosque o un escenario que te agrade.

• Concéntrate en esto durante unos minutos y permanece así tanto tiempo como te haga sentir bien, cuidando que tu respiración sea tranquila.

• Trata de mantenerte libre de preocupaciones durante la relajación y disfruta la sensación de sentir el cuerpo relajado.

• Al terminar la relajación, abre los ojos y mueve el cuerpo con lentitud de un lado a otro.

La relajación ayuda a reducir el estrés y la tensión porque es difícil para el cuerpo o para la mente estar simultáneamente relajado y tenso. Prácticala cuantas veces lo requieras.

¿CÓMO PUEDO EJERCITAR PENSAMIENTOS REALISTAS?

En la vida, hay circunstancias que no puedes controlar, pero lo que sí puedes hacer es intentar verlas de manera diferente.

Es normal sentirse por momentos triste o pesimista ante sucesos difíciles de la vida. Sin embargo, lo que te dices (lo que piensas) con respecto a lo que te sucede, en lugar de ayudarte a superar el problema, en ocasiones puede hacerte sentir peor. Por ello es importante aprender a observar tus pensamientos.

En este caso, las medidas de contingencia nos afectan a todos de forma diferente y lo que pensamos al respecto nos hace sentir de maneras distintas frente al problema.

Si pensamos que nuestros compañeros de trabajo nos pueden contagiar o nos han contagiado, si pensamos que podemos contagiar a nuestros seres queridos y por lo tanto debemos aislarnos y evitar todo tipo de contacto con los demás, que no vamos a salir adelante, si

nos domina el temor, si no confiamos en la información que nos ofrecen y si pensamos que es una catástrofe, nos sentiremos más estresados, tristes y preocupados. Mientras que si nos decimos que sí tenemos razón para preocuparnos, pero hay muchas cosas que se están haciendo, si nos sentimos cercanos a nuestra familia y amigos, si aceptamos que en este caso, todos estamos poniendo nuestro granito de arena para mejorar la situación, entonces nos sentiremos mejor.

Para lograrlo es necesario que cada vez que te sientas particularmente mal frente a algo que te sucede, como la situación que estamos viviendo, ve los siguientes pasos:

1º Pregúntate ¿Qué me estoy diciendo? ¿Cómo me explico lo que sucede?

2º Cuestiona tus pensamientos ¿Habría otra manera de ver lo que pasa? ¿Es razonable la forma en que me lo explico? ¿Lo que me digo con respecto a lo que sucede me ayuda a enfrentar mejor el problema?

3º Transforma tus pensamientos negativos: Si te das cuenta que estás pensando de forma negativa, pregúntate si tienes razón para ver todo negro, seguramente no, siempre hay matices; intenta cambiar estos pensamientos por algunos más realistas.

Por ejemplo, la situación se está controlando, las autoridades están actuando, yo me estoy cuidando realizando las medidas preventivas que las autoridades me recomiendan; la mayoría de la población no está infectada, tú tampoco lo estás, y si llegaras a presentar los síntomas sugestivos de influenza A(H1N1), sabes que puedes acudir a tu centro de salud más cercano y ser valorado para que en caso de tener influenza recibas el tratamiento adecuado.

4º Repite los pensamientos positivos tanto como sea necesario para convencerte de ellos. Esto te ayudará a cambiar, poco a poco **tu forma negativa de pensar por una más positiva y realista.** Por ejemplo, de acuerdo con lo que rodea tu vida cotidiana “aquí y ahora”, podrás observar la situación que vivimos de una manera más realista.

Recuerda que tu forma de pensar (lo que te dices a ti mismo) influye sobre tus sentimientos. Para transformar tus pensamientos y plantearte pensamientos más realistas, puede ser útil repasar lo siguientes puntos:

- Tener presente que los problemas hay que resolverlos uno a uno, no todos a la vez.
- Separar los problemas propios de los ajenos. Qué parte del problema es tuyo y cuál es de alguien más.
- Hacer caso omiso de la crítica destructiva.
- Empezar a cambiar por tu propio bien,

independientemente de que los demás cambien o no.

- Fíjate más en las cosas buenas que te suceden cada día.
- Ver el lado positivo de los problemas.
- Reflexionar sobre qué tanto está en tus manos la solución de un problema.
- Recordar que nada es perfecto; todo tiene ventajas y desventajas y cada quien puede elegir aquello que tenga más ventajas.
- Buscar información confiable.

❧ **¿QUÉ PUEDO HACER PARA SENTIRME MEJOR?**

- Estoy atento a lo que sucede y trato de elegir una fuente de información confiable, esto es muy importante.
- Sigo las medidas preventivas indicadas por las instituciones para proteger mi salud y la de mi familia.
- Me tranquilizo porque tengo confianza para enfrentar mejor la situación, y no entrar en pánico, ya que no estamos en una situación de peligro.
- Recuerdo que la influenza humana es curable y existe un tratamiento para curarla.
- Estoy consciente que no estamos solos y que hay muchas personas, instituciones y organizaciones

nacionales e internacionales (OMS) trabajando y colaborando para atender la situación y encontrar soluciones al problema.

- Los científicos están investigando y buscan una vacuna contra la influenza.
- Los gobiernos adoptan medidas preventivas.
- Las instituciones de salud y los médicos están atendiendo a la población que puede presentar síntomas de influenza.
- Los expertos están asesorando el plan de contingencia para la población.
- Los medios de comunicación nos mantienen informados oportunamente.

¿QUÉ ACTIVIDADES PUEDO REALIZAR PARA SENTIRME MEJOR?

- Procura hacer las cosas que generalmente no puedes por falta de tiempo.
- Aprovecha para descansar, convivir con la familia y los amigos, leer el libro que te interesa, ver las películas, los programas y las series que te gustan, escuchar la música que te agrada, hacer arreglos de la casa, etc.

- Platica con tu familia, amigos y compañeros de trabajo en persona, por teléfono por chat o por correo electrónico.

- Practica nuevas recetas de cocina, juegos de destreza, de mesa o de video; busca manualidades para los niños.

- Si te gusta navegar en Internet hay una variedad de paseos virtuales a museos de arte, de historia y de ciencias, lo mismo que lecturas, música y teatro.

- ¡No estés solo, mantente en comunicación con tus familiares y amistades, coméntales tus inquietudes y sentimientos!

- ¡Pide ayuda profesional si sientes que a pesar de tratar de dominar tu preocupación o tristeza, éstas te rebasan y no puedes hacerlo!

Este folleto trata de ofrecerte recomendaciones para la ayuda emocional, que son tan importantes, como las recomendaciones sanitarias. Revisa y practica las sugerencias de este folleto y envíalo a otras personas que lo necesiten. Si conoces a personas que están más preocupadas de lo normal, proporcionales los teléfonos que se mencionan al final.

En caso de que el malestar emocional no se mejore con estas medidas, probablemente será necesario recibir asesoría médico psicológica.

❧ **DÓNDE OBTENER AYUDA:**

Puede llamar o consultar los siguientes servicios:

- Instituto Nacional de Psiquiatría
Ramón de la Fuente Muñiz:
Tel. 5655 2811 <http://www.inprf.org.mx/>
- Programa de Autoayuda para la Depresión en mujeres: dirigido a mujeres que presentan síntomas de depresión. Es gratuito e interactivo, y está totalmente disponible para su consulta en <http://www.ayudaparadepresion.org.mx/>
- Programa por hombres [click aquí](#)
- Hombres por la Equidad: Tel. 1107 7797
- Consejo Nacional contra las Adicciones:
Tel. 01 800 911 2000
- Centro de Ayuda al Alcohólico y sus Familiares:
Tel. 5202 0738



Instituto Nacional de Psiquiatría
Teléfonos (reporte de casos): 01 800 123 1010
Locatel: 5658 1111



Responsable de edición y contenido:
Dirección de Investigaciones
Epidemiológicas y Psicosociales

DIRECTORIO

Dra. MA. ELENA MEDINA-MORA ICAZA
Directora General

Dr. ARMANDO VÁZQUEZ LÓPEZ-GUERRA
Dirección de Servicios Clínicos

Dr. FRANCISCO PELLICER
Dirección de Investigaciones en Neurociencias

MC GUILLERMINA NATERA REY
Dirección de Investigaciones Epidemiológicas y Psicosociales

Dr. CARLOS BERLANGA
Subdirección de Investigaciones Clínicas

Dr. HÉCTOR SENTÍES CASTELLÁ
Director de Enseñanza



Instituto Nacional de Psiquiatría
Ramón de la Fuente Muñiz

Calz. México Xochimilco No.101 Col. San Lorenzo Huipulco
Tlalpan C.P. 14370, México D.F.
Tels. 4160 5196, 4160 5167

<http://www.inprf.org.mx>