

CUIDA TU SALUD MENTAL DURANTE EL COVID-19

(Guía para profesionales sanitarios)

PRIORIZA TU CUIDADO

- Come, duerme y descansa.
- **Mantente informado:** usa fuentes fiables y evita la sobrecarga de información.
- **No abuses** de tabaco, café y alcohol.
- Mantén el contacto con tus **seres queridos**.

MANEJO DEL ESTRÉS

Clarifica tu rol

Define tus funciones

Conoce y acepta tus limitaciones

- Respeta los **descansos**.
- **Habla** con tus compañeros.
- Date **permiso** para decir que no estás bien.
- Recurre a **personas significativas** para hablar de cómo te sientes.
- Maneja la **angustia moral**: reconoce la ayuda que has logrado proporcionar y las limitaciones de lo que pudiste hacer dadas las circunstancias.

ATIENDE A LAS SEÑALES DE SOBRECARGA

- **Angustia o ansiedad** elevada durante la mayor parte del día.
- **Insomnio** e incapacidad para descansar.
- Dificultad para **mantener la atención** en el trabajo.
- **Flashbacks** o sensación de re-experimentación.



Hospital Universitario
de La Princesa

Desde el Servicio de Psiquiatría, ofrecemos un servicio de atención a **PERSONAL SANITARIO**. Si lo necesitas, llámanos al busca **8508**