

# Influenza: Una Guía para Manejo del Estrés

*Cuando nuestra nación se prepara para la posibilidad de una epidemia de Influenza, es natural que sintamos algún estrés acerca de lo que pueda suceder. Esta guía puede ayudarnos a prepararnos emocionalmente para la influenza.*

## ¿Qué podemos APRENDER PARA AYUDARNOS A ENFRENTARLA?

- Aprendiendo los síntomas, sabiendo cómo la influenza se contagia y conociendo los posibles factores de riesgo, nos ayudará a controlarnos a nosotros y a los miembros de nuestra familia durante una actual epidemia en nuestra área geográfica. Algunas buenas fuentes de información incluyen [www.dhss.mo.gov](http://www.dhss.mo.gov) y [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov).
- Educándonos acerca de cómo la influenza impactará nuestras vidas, incluyendo el hogar, la escuela, el trabajo, la economía e infraestructura, pueden ayudarnos y a nuestras familias en el manejo del estrés.
- Aprender acerca de los planes de la escuela y del trabajo también nos ayudarán a prepararnos para probables cambios en nuestras rutinas y actividades personales.
- Planeando cómo balancear la necesidad de información para prepararnos y protegernos nosotros mismos y el riesgo de una ansiedad más grande causada tal vez por demasiada exposición o información de los medios de comunicación.

## ¿Cómo el PLANEAMIENTO NOS AYUDA A Manejar NUESTRAS EMOCIONES?

- La preparación puede ayudarnos a reducir nuestros riesgos y aliviar nuestros temores.
- El poder seguir buenas prácticas de salud para nosotros y nuestra familia, apoyándonos emocionalmente unos a los otros requiere planeamiento, práctica y recursos.

## ¿Cómo podemos NOSOTROS MISMOS PROTEGERNOS EMOCIONALMENTE?

- Nosotros debemos educarnos y ofrecer nuestro apoyo a los que están trabajando en beneficio de nuestra salud y seguridad.
- El miedo es una emoción humana natural. El miedo constructivo nos motiva a hacer y llevar a cabo un plan personal, a ayudar a otros a planear y a practicar el manejo del estrés. Cada uno de nosotros puede tener diferentes estrategias para lidiar con esto y relajarse. Algunas opciones beneficiosas incluyen meditación, respiración o relajación, ejercicio, lectura, o mantenimiento de un diario.
- Aún cuando nosotros tratemos de protegernos y proteger a nuestros seres queridos, todavía podemos enfermarnos. No debemos sentirnos culpables de manera injustificada si esto ocurre.

## Las Emociones fuertes son reacciones normales al preocuparse por brotes de influenza:

Nosotros necesitamos recordarnos a nosotros mismos que lo que estamos sintiendo es normal.

Para adultos y niños las siguientes reacciones no son inusuales:

<b>EMOCIONAL</b>	SUSTO, TRISTEZA, IRA, CULPABILIDAD, IMPOTENCIA, DESESPERACIÓN
<b>COGNITIVO</b>	CONFUSIÓN, PÉRDIDA DE MEMORIA, CULPA, POCA CONCENTRACIÓN
<b>COMPORTAMIENTO</b>	AISLAMIENTO, CAMBIOS EN PATRONES DE SUEÑO Y ALIMENTACIÓN
<b>FÍSICO</b>	FATIGA, DOLORES DE CABEZA, PÉRDIDA DE CABELLO, LATIDOS CARDÍACOS RÁPIDOS, DOLORES DE ESTÓMAGO
<b>ESPIRITUAL</b>	PUEDEN HABER UN GRAN RANGO DE RESPUESTAS, INCLUYENDO VOLVERSE MÁS ESPIRITUAL, RESERVADO, O ENOJADO

## TOMANDO ACCION

- Aprenda de antemano lo que usted puede hacer. Haga un plan y luego continúe con su vida en una forma normal.
- Identifique fuentes locales de información confiable y siga sus direcciones.
- Desarrolle fortaleza en su vida y en la de sus niños, aprenda a identificar emociones y formas positivas para responder apropiadamente.
- Sepa que nuestras vidas diarias pueden ser significativamente diferentes durante una epidemia de influenza. Ayudando a los demás nos ayudamos a nosotros.
- Envuélvase en comunidades de su fe y en otras organizaciones comunitarias identificando formas para que los grupos se mantengan en comunicación, compromiso, y alcance.
- Trabaje con vecinos/miembros de la familia con necesidades especiales, quienes estén agrupados en casas, clínicas de reposo u otras. Hable sobre sus planes de emergencia para que usted pueda identificar otros preparativos adicionales que puedan necesitar.
- Busque apoyo de familia, amigos, y colegas.
- Haga uso de servicios comunitarios disponibles.
- Continúe su rutina diaria en el trabajo y en sus actividades recreativas a menos que sea las autoridades de salud aconsejen otra cosa.
- Busque asistencia profesional de salud mental si siente como si todo se está derrumbando emocionalmente.

Si se siente deprimido, si no hay una explicación médica para problemas físicos crónicos, o si usted se siente incapacidad o con extremo enojo, hay ayuda disponible para asistirle.

For more information,  
contact the  
Missouri Department of  
Mental Health  
Office of  
Disaster Readiness  
1706 East Elm  
P.O. Box 687  
Jefferson City, MO 65102  
573-751-4122  
[www.dmh.mo.gov](http://www.dmh.mo.gov)

