

Manejo de emergencias de salud pública

La información de este folleto puede ayudarle a identificar y sobrellevar la ansiedad relacionada con las emergencias de la salud pública.

Es natural estar alterado cuando piensa que su salud, o la salud de sus seres queridos, está amenazada.

Preste atención a sus propios sentimientos y cuide sus propias necesidades emocionales. Usted puede ayudar mejor a que amigos y miembros de su familia se ocupen de sus preocupaciones.

Incertidumbre

Ansiedad que puede estar relacionada al miedo de lo desconocido. Es normal sentirse ansioso y preocupado sobre la propagación de una enfermedad, especialmente si no hay causa o cura conocida.

Todos reaccionan de manera distinta a un riesgo de salud pública. Estas son reacciones normales:

Físicas

dolores de cabeza
cansancio
pulso acelerado
alta presión arterial
cambios en el apetito
achaque y dolores sin explicación
problemas para dormir
dormir demasiado
dolores estomacales

Emocional

pánico
ansiedad
falta de confianza
temor
enojo
irritabilidad
tristeza
depresión
echar la culpa
sentirse abrumado
mayor estrés

Mental

problemas para concentrarse
problemas en el trabajo o la escuela
problemas de memoria
pensamientos perturbadores
preocupación sobre asuntos de salud

Conductual

evitar a otras personas
abuso de sustancias:
demasiada limpieza o lavado
Ser demasiado precavido

Estas son algunas maneras en que puede sobrellevar el estrés

- Limite su exposición a historias de noticias gráficas
- Obtenga información precisa, exacta de fuentes confiables
- Edúquese sobre el peligro específico para la salud
- Si es posible, mantenga su rutina normal diaria
- Ejercítese, coma bien y descance
- Permanezca activo – física y mentalmente
- Siga en contacto con familiares y amigos
- Encuentre consuelo en sus creencias espirituales y personales
- Mantenga el sentido del humor
- Comparta sus preocupaciones con otros.

Siga conectado

El temor relacionado con una emergencia de la salud pública puede separar a las personas.

Las personas que normalmente tienen muchos contactos con familiares y amigos evitan ese contacto pues temen enfermarse.

Es importante permanecer conectado con otros. Use el teléfono y el correo electrónico.

Si está ansioso con respecto a riesgos de la salud, hable con alguien que pueda ayudarlo. Es posible que esta persona sea su doctor, un miembro de la familia, amigo, miembro de la clerecía, docente, o profesional de la salud mental.

Si observa un gran cambio en un ser querido, amigo o compañero de trabajo, hable con ellos. Haga tiempo para hablar. Cuidar a otros demuestra que usted se preocupa. Puede ser reconfortante para ambos.

Si usted o alguien que conoce tiene un problema en dominar sus emociones, consiga ayuda de un profesional médico o de la salud mental.

Consiga información confiable

Cuando nos enfrentamos con la incertidumbre sobre nuestra salud, es importante mantener las cosas en perspectiva. Consiga información durante emergencias de la salud pública de:

- Su proveedor de atención médica
- Su departamento de salud local
- El Departamento de Nueva Jersey de Salud y Servicios a Envejecientes Sitio web en <http://nj.gov/health/>
- Servicio para Enfermedades Transmisibles del DHSS al (609) 588-7500
- Los Centros Para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention) 1-800-CDC-INFO (4636) para conseguir ayuda en inglés y español TTY 1-888-232-6348 Correo electrónico: cdcinfo@cdc.gov

Esta publicación está disponible en línea en www.disastermentalhealthnj.com.

Producido en cooperación con el El Departamento de Salud y Servicios para Envejecientes de New Jersey



PARA HACER FRENTE
A SUS EMOCIONES
DURANTE
EMERGENCIAS DE LA
SALUD PÚBLICA



Departamento de
Servicios Humanos de
New Jersey

Línea de ayuda
(HelpLine) gratis:

877-294-HELP (4357)

877-294-4356 TTY

Hay asesores capacitados
disponibles gratis las 24
horas del día

new jersey
department of human services

DHS

