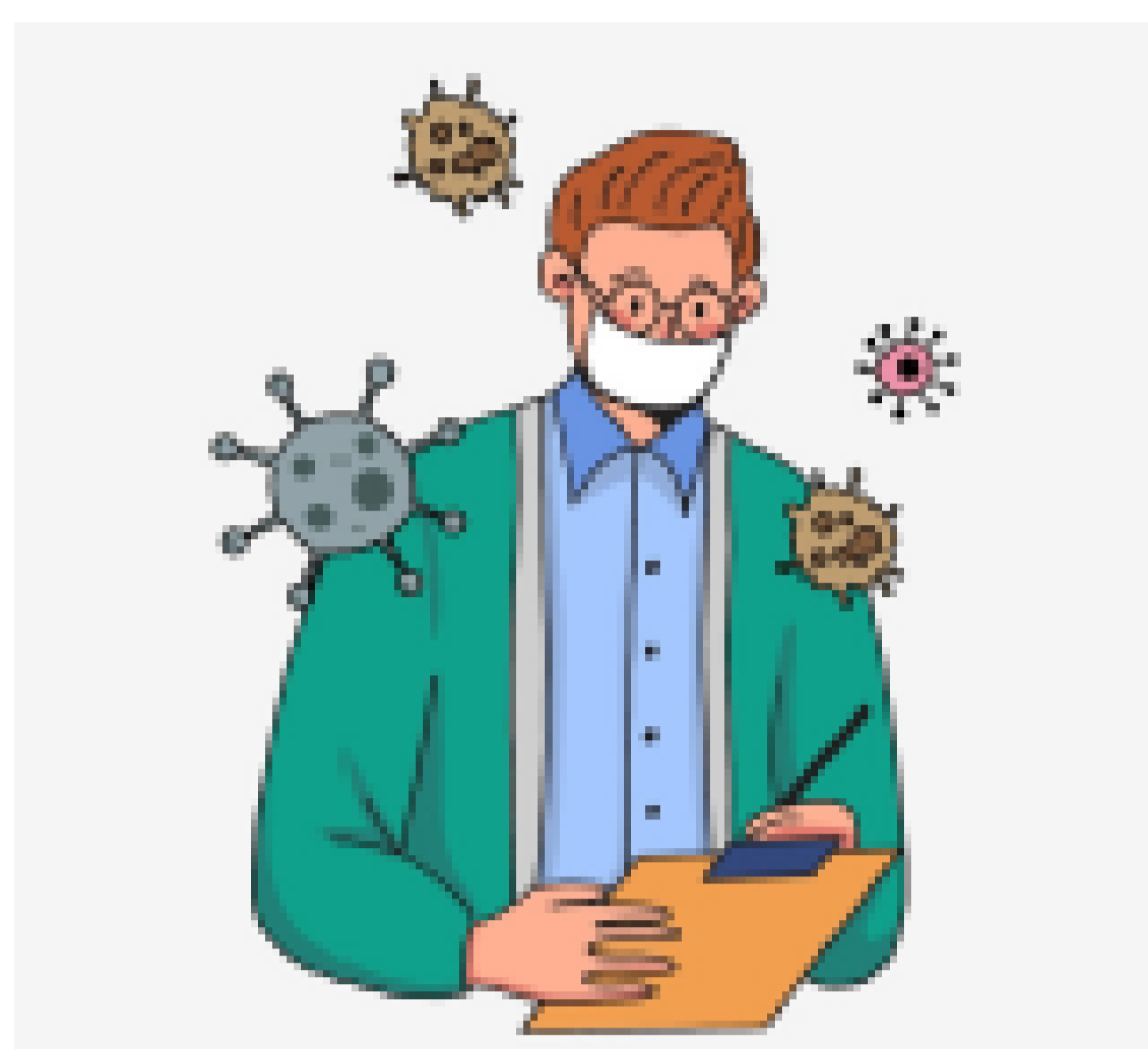


# MANEJO DEL ESTRÉS PARA PROFESIONALES SANITARIOS



## ¿CUÁL ES MI NIVEL DE ESTRÉS ACTUAL?

La ansiedad puede conllevar síntomas cognitivos, fisiológicos y conductuales

Es importante que aprendas a detectarlos.

### COGNITIVOS

Inquietud, nerviosismo, tristeza, anhedonia, desgana, dificultades para concentrarse, para pensar, quedarse en blanco, irritabilidad, temor a no poder cumplir con las responsabilidades, ganas de llorar, angustia...

### FISIOLÓGICOS

Cansancio, somnolencia, dolores de cabeza, dolores de estómago, colon irritable, dolor de espalda, problemas de sueño, problemas alimentarios, bruxismo...

### CONDUCTUALES

Apatía, discusiones, aislamiento, hiperactividad, incremento de consumo de café, tabaco, alcohol, desorganización de hábitos saludables...

## OTRAS COSAS QUE ME PUEDEN AYUDAR

Disminuye consumo de café, tabaco u otros estimulantes

Intenta mantener rutinas de descanso y alimentación

Desahógate: comparte tu experiencia, habla sobre lo que estás viviendo

Encuentra formas de apoyo mutuo con tu equipo de trabajo

Busca pequeños espacios para parar y relajarte, aunque sean breves

Pon en marcha estrategias que te hayan servido en otros momentos difíciles

Trata de desconectar cuando salgas del trabajo

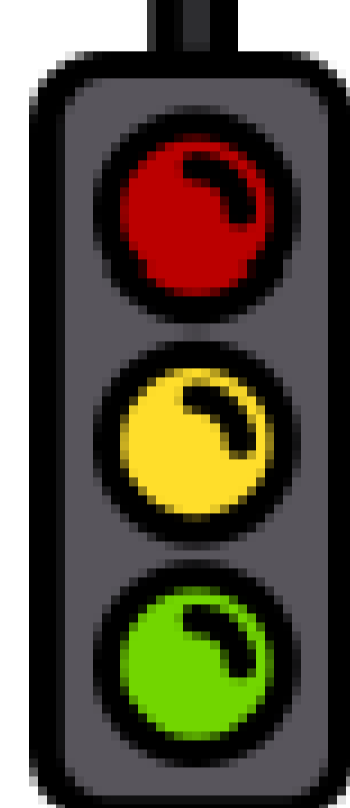
## LAS SITUACIONES DE EMERGENCIA SANITARIA

tienen necesariamente un impacto emocional.

No te asustes, son emociones normales ante situaciones anormales.

Pero de la misma manera que te cuidas poniéndote mascarilla o guantes para garantizar tu salud física, también puedes cuidar tu salud emocional en estos momentos tan difíciles.

## RECuento DE SÍNTOMAS



- 10** Estás sometido a una gran tensión, con riesgo de padecer alteraciones físicas y emocionales
- 5** Soportas una tensión moderadamente elevada
- 0** La tensión que sufres es de leve intensidad

Ten en cuenta otros factores además del COVID-19 que pueden estar sumando más estrés, y de qué nivel partías antes. Problemas económicos, de pareja, de salud...

## ¿QUÉ PUEDO HACER?

**M**ira

**O**bserva la emoción

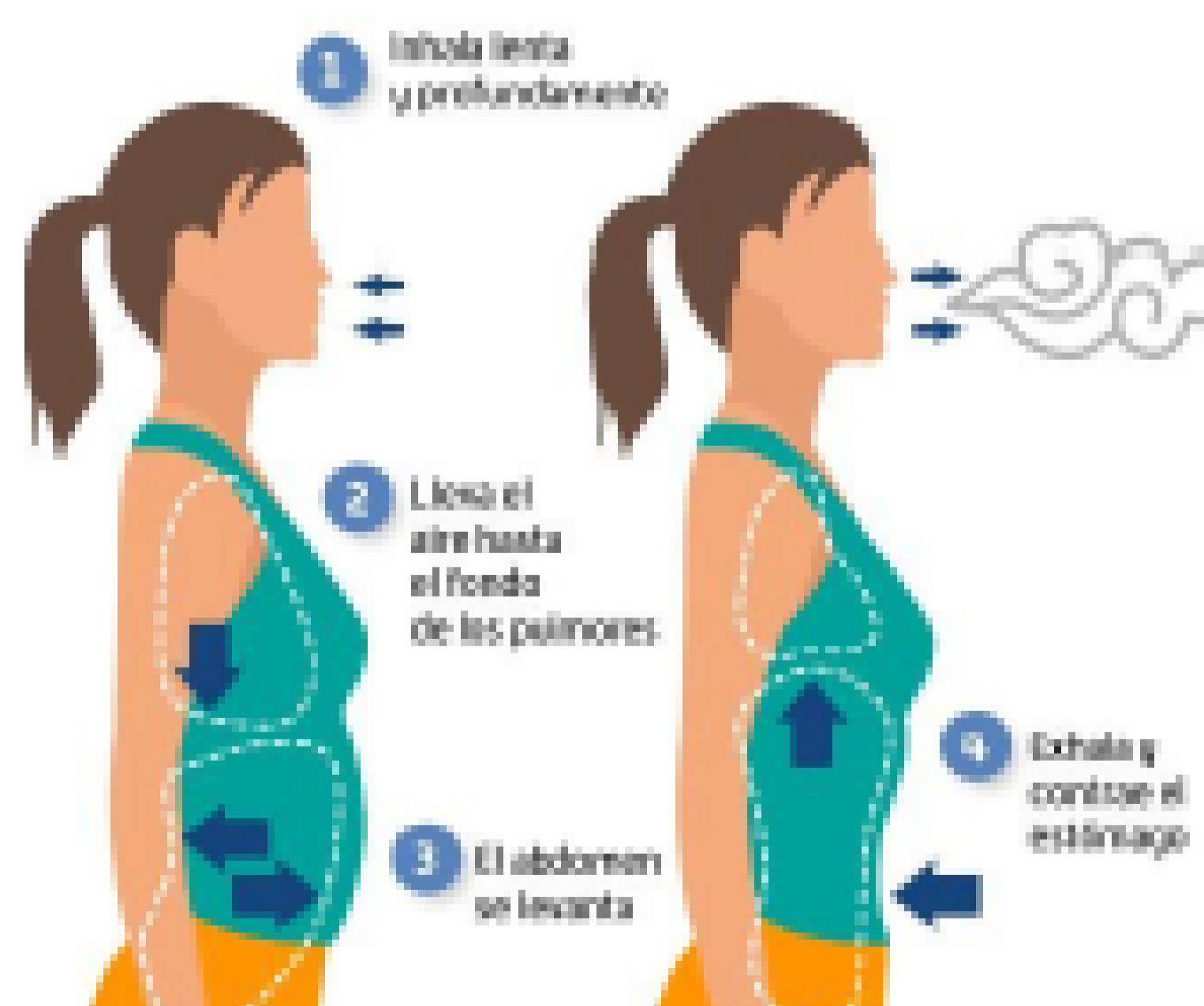
**D**escribe la emoción

**E**xperimenta, no huyas

**R**ecuerda: No somos lo que sentimos, no tenemos por qué actuar lo que sentimos

**A**cepta tus pensamientos y sentimientos. No te juzgues, asume y acepta lo que hay

## Y RESPIRA...



## SI ESTO NO ES SUFICIENTE

CONTACTA CON NOSOTROS

Email cita: [csmalcobendas@salud.madrid.org](mailto:csmalcobendas@salud.madrid.org)

Teléfono cita: 302629