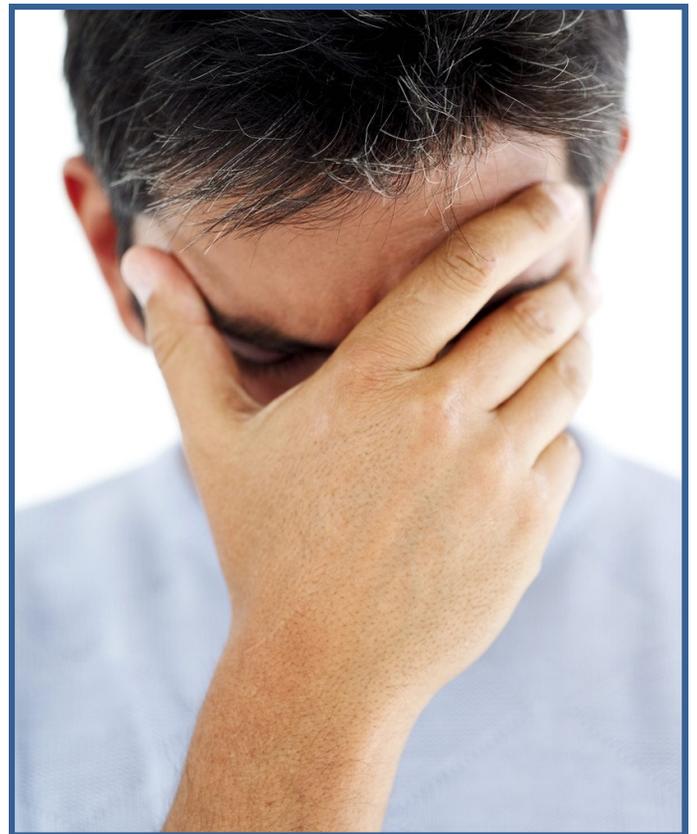


MANEJE EL ESTRÉS DURANTE UN DESASTRE

El estrés es una parte normal de la vida diaria, pero puede empeorar cuando se produce un desastre en su área. El aumento del estrés puede afectar negativamente las afecciones médicas preexistentes. Aprenda a manejar el estrés diario antes de que se produzca un desastre para reducir el impacto de este en su salud.

No se olvide de cuidar su bienestar físico y emocional.

- Duerma, al menos, siete a ocho horas por noche para descansar bien. Estar bien descansado ayudará a su cuerpo a recuperarse y reducirá su nivel de estrés.
- Manténgase activo y realice ejercicio durante, al menos, 30 minutos casi todos los días de la semana. Cuando realiza ejercicio, su cuerpo produce una hormona de “bienestar”.
- Continúe con una alimentación saludable. Coma muchas frutas, verduras y carnes magras. Una alimentación saludable ayuda a prevenir el colesterol alto, la presión arterial alta y la desnutrición.
- Manténgase hidratado. Beba mucha agua para reemplazar la que el cuerpo pierde a través de las funciones diarias.



- Respire profundo y mantenga la calma. El aumento de oxígeno ayuda a mejorar el ritmo cardíaco, la presión arterial y el metabolismo.
- Descanse cada vez que lo necesite. Controle su ritmo haciendo una tarea por vez.
- Prepárese con anticipación. Elabore un plan para todos los miembros de la familia y tenga todos los suministros necesarios. Ordene y etiquete todos los medicamentos y equipos médicos caseros.
- Prepare un equipo portátil para emergencias y elabore un plan de evacuación.
- Siga las rutinas diarias en su orden habitual después de un desastre; las rutinas de la vida diaria garantizan que se realicen todas las acciones necesarias.
- Conserve los objetos y las personas familiares en su entorno para mantenerse cómodo. Un rostro familiar puede ayudar a calmar la ansiedad.
- Hable abiertamente con sus amigos y familiares sobre sus emociones.
- Solicite ayuda profesional, si es necesario. Un médico puede darle sugerencias sobre cómo sobrellevar los problemas y ayudarlo a mejorar su bienestar.