



www.tevafarmacia.es

ratiopharm

www.ratiopharm.es

Cómo **abordar** la **ansiedad** causada por la **COVID-19**

Ante síntomas o sospechas de infección, contactar con el teléfono dispuesto para ello por cada comunidad autónoma.

Andalucía: 900 400 061 / 955 54 50 60

Aragón: 976 696 382

Asturias: 900 878 232 / 984 100 400

Canarias: 900 112 061

Cantabria: 900 612 112

Castilla y León: 900 222 000

Castilla-La Mancha: 900 122 112

Cataluña: 061

Comunidad de Madrid: 900 102 112

Comunidad Valenciana: 900 300 555

Extremadura: 112

Galicia: 900 400 116

Islas Baleares: 061

La Rioja: 941 298 333

Navarra: 948 290 290

País Vasco: 900 203 050

Región de Murcia: 900 121 212

Ceuta: 900 720 692

Melilla: 112



REFERENCIAS:

¹ La farmacia, en una posición única para atender trastornos emocionales. Diario Médico. Disponible en: <https://www.diariomedico.com/farmacia/comunitaria/autocuidado/la-farmacia-en-una-posicion-unica-para-atender-trastornos-emocionales.html> [27/04/2021]

² How Does Sleep Affect Mental Health? Very Well Mind. Disponible en: <https://www.verywellmind.com/how-sleep-affects-mental-health-4783067> [27/04/2021]

³ Everything You Need to Know About Anxiety. Healthline. Disponible en: <https://www.healthline.com/health/anxiety-symptoms#symptoms> [27/04/2021]

⁴ 10 tips to help if you are worried about coronavirus. National Health System. Disponible en: <https://www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/coronavirus-covid-19-anxiety-tips/> [27/04/2021]











ratiopharm

Síntomas de la ansiedad y pistas para detectarla^{1,2,3}



Consejos para gestionar la ansiedad causada por la COVID-19^{3,4}

-  Mantenerse en contacto con los allegados
-  Evitar la **sobreeposición** a noticias sobre la COVID-19
-  **Comunicar las preocupaciones** a personas de confianza
-  Llevar una **alimentación variada y saludable**
-  Mantener una **rutina del sueño estable**
-  Realizar **actividad física** de forma regular
-  Practicar **técnicas de relajación** como la meditación
-  **Dar un paseo o distraer la mente** si la ansiedad se agrava