

La salud mental con COVID-19 persistente

Managing Mental Health in Long COVID

Las personas que tienen COVID-19 persistente pueden experimentar síntomas de **depresión, ansiedad o ambos**. Los síntomas de estado de ánimo y ansiedad pueden estar interconectados con los síntomas físicos. Por ejemplo, la fatiga puede provocar una disminución del estado de ánimo, o la ansiedad puede empeorar los mareos. Esto no significa que sus síntomas sean imaginarios; sus síntomas son muy reales. Lo que sí significa es que nuestros cuerpos y mentes están conectados y que **es importante cuidar tanto la salud física como la salud mental**.

Hable con su proveedor de salud si siente que su estado de ánimo o su ansiedad empeoran. Su proveedor puede ayudarle a obtener lo siguiente:

- **Medicamentos:** recetados y administrados por un psiquiatra u otro médico, enfermera especialista o asociado médico.
- **Psicoterapia/apoyo psicológico:** un profesional de la salud mental puede denominarse terapeuta, psicoterapeuta o asesor psicológico. Muchos tipos de profesionales que ofrecen psicoterapia son, entre otros:
 - Psicólogos (PhD, PsyD)
 - Trabajadores sociales clínicos (MSW, LCSW)
 - Asesores de salud mental (LCMHC)
 - Psicoterapeutas familiares o de pareja (LMFT)
 - Capellanes u asesores religiosos (MDiv)
- **Una combinación** de medicamentos y psicoterapia suele dar buenos resultados.

Opciones para encontrar un terapeuta:

- Visite [mentalhealthmatch.com](https://www.mentalhealthmatch.com), [therapyden.com](https://www.therapyden.com), [inclusivetherapists.com](https://www.inclusivetherapists.com) o www.psychologytoday.com/us/therapists e introduzca los criterios que prefiera.
- Póngase en contacto con su proveedor de seguros para obtener una lista de los terapeutas dentro de la red.
- Si usted está en un plan de Medicaid administrado, consulte su tarjeta de seguro para encontrar el número de teléfono de salud conductual. Allí puede encontrar una lista de terapeutas dentro de la red.
- Si tiene Medicaid tradicional o no está asegurado, puede ponerse en contacto con la organización de atención administrada por la entidad de administración local (LME/MCO) y pedir que le remitan a un terapeuta. Visite este sitio web www.ncdhhs.gov/providers/lmemco-directory para encontrar su LME/MCO local.

La salud mental con COVID-19 persistente

Managing Mental Health in Long COVID

La terapia en línea con visitas por video puede ser una gran opción, sobre todo si el cansancio o el dolor limitan su capacidad para salir de casa. La terapia en línea también significa que puede trabajar con un terapeuta que esté más lejos de su ciudad/localidad. No obstante, debe acudir a un terapeuta autorizado en el mismo estado en el que usted se encuentra.

Líneas directas de crisis: también hay líneas directas disponibles 24 horas al día, 7 días a la semana, por si necesita hablar con alguien para recibir apoyo fuera del horario laboral. Entre ellas, se incluyen las siguientes:

- **Línea de Prevención del Suicidio y Crisis** llame al **988** desde cualquier teléfono, o chatee en **988lifeline.org**.
- **Hopeline:** disponible 24 horas al día, 7 días a la semana, llamando al **919-231-4525**; por mensajes de texto de lunes a viernes, de 10 a. m. a 10 p. m.
- **Crisis Text Line:** disponible 24 horas al día, 7 días a la semana enviando **HOME (AYUDA)** por mensaje de texto al **741741**.

****Si está sufriendo una emergencia de salud mental, llame al 911 o diríjase a la sala de emergencias más cercana.****

Refuerzos del estado de ánimo: Incluso si no está experimentando depresión o ansiedad, puede tener momentos en los que se siente deprimido o preocupado mientras se está recuperando del COVID-19 persistente. ¡Esto es comprensible! El tiempo de recuperación puede ser muy difícil. Trate de incorporar algunos «refuerzos del estado de ánimo» a lo largo del día para ayudar a la recuperación de la mente y los sentimientos. Los refuerzos del estado de ánimo pueden incluir lo siguiente:

- Llamar a un amigo, a un familiar o a un ser querido. Las videollamadas pueden ser aún mejores porque sonreír ayuda a mejorar el estado de ánimo.
- Llevar un diario.
- Meditar, orar o realizar otra práctica espiritual.
- Pasar tiempo en la naturaleza.
- Limitar el tiempo que pasa en las redes sociales o el consumo de noticias.
- Ver series o películas divertidas, escuchar podcasts graciosos, ¡la risa es medicinal!

¿Qué le levanta el ánimo? Haga una lista.