



## **Centro de Operaciones de Emergencia COVID-19 COMUNICADO DE PRENSA**

### **PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA**

26 de marzo de 2020

#### **Contacto:**

**Centro de Información Conjunta de  
Operaciones de Emergencia del Condado de LA.**  
(424) 241-3775  
pio@ceooem.lacounty.gov

## **EL CONDADO DE LOS ANGELES ENFATIZA LA IMPORTANCIA DE CUIDAR LA SALUD MENTAL DURANTE LA PANDEMIA DE COVID- 19, PROPORCIONA RECURSOS Y APOYO**

**Los Angeles, CA (jueves, 26 de marzo del 2020)** -- Cuidar de su salud mental y mantener un sentido de conexión con los demás es de suma importancia durante la crisis de salud mundial de COVID-19. El Condado de Los Ángeles continúa brindando información y recursos para ayudar al público mientras siguen la orden de salud Más [Seguro en Casa](#).

"Con las incertidumbres que rodean al coronavirus y los desafíos de manejar cambios tan significativos en nuestra vida cotidiana en un período de tiempo tan corto, es normal sentir una pérdida de control, temor por la seguridad y una mayor ansiedad", dijo Jonathan E. Sherin, MD, Ph.D., director del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles. "El Condado está aquí para ayudar, y estamos disponibles las 24 horas, los 7 días de la semana, con información, recursos y servicios para abordar las preocupaciones de salud mental y mejorar el bienestar."

El público debe saber y usar los siguientes consejos e indicaciones, proporcionados por el Departamento de Salud Mental y el Departamento de Salud Pública.

### **Conozca los Signos**

El estrés durante un brote de enfermedad infecciosa puede demostrarse como:

- Temor y preocupación por la salud personal y la salud de los seres queridos
- Cambios en las rutinas de sueño o alimentación
- Dificultad para concentrarse
- Empeoramiento de los problemas de salud crónicos
- Mayor uso de alcohol, tabaco u otras drogas

Hay algunas personas que pueden experimentar estrés más agudamente durante este tiempo. Por ejemplo::

- Personas mayores e individuos con afecciones de salud subyacentes que corren un mayor riesgo de complicaciones más graves por COVID-19;
- Proveedores de atención médica, socorristas y otras personas que trabajan en la frontera de la respuesta COVID-19;
- Personas con condiciones preexistentes de salud mental y trastornos por consumo de sustancias; y
- Niños y adolescentes.

### **Practique Hábitos Saludables**

Individuos que se sienten confinados y claustrofóbicos bajo la orden Más Seguro en Casa deben comenzar y seguir rutinas saludables para controlar a las emociones de ansiedad y del estrés. Lo que sigue es una lista de consejos útiles:

- Conéctese con sus seres queridos extendiéndose virtualmente: haga llamadas, mande mensajes de texto o use video chat con familiares y amigos;
- Establezca un límite en el consumo de medios y manténgase informado consultando fuentes confiables para obtener actualizaciones sobre la situación local;
- Cuide su cuerpo - duerma bien, coma bien y haga ejercicio regularmente en casa. Pruebe una aplicación de ejercicios;
- Tómese un tiempo para relajarse. Los ejercicios de respiración profunda y la meditación o el yoga pueden ser de gran ayuda. Pruebe una aplicación de mediación, comience un nuevo pasatiempo o finalice proyectos que se hayan postergado;
- No use drogas o alcohol para adormecer las ansiedades;
- Manténgase enfocado en sus fortalezas personales y mantenga su propósito;y
- Únase y participe con comunidades virtuales basadas en sus intereses y pasa tiempos.

### **Consigua Ayuda**

El Condado ofrece una amplia gama de servicios para apoyarlo a usted y a sus seres queridos.

- Si se siente abrumado, hay soporte disponible 24/7. Llame al Departamento de
- Salud Mental al 1-800-854-7771.
- Visite el sitio web del Departamento de Salud Mental para obtener los [Recursos de Salud Mental](#) Coronavirus/COVID19
- Las personas que luchan con el abuso de sustancias pueden comunicarse con la Línea de Ayuda para casos de Angustia por Desastre de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA): 1-800-985-5990 o enviar un mensaje de texto TalkWithUs al 66746 (TTY 1-800-846-8517).
- Los Equipos de Evaluación Mental del Departamento del Alguacil del Condado de Los Angeles brindan una intervención de campo compasiva en situaciones que involucran a los contactos adjuntos del Alguacil. Los equipos MET (un diputado con un médico) prestan servicios en todo el Condado de Los Angeles. Si necesita asistencia MET para una crisis de salud mental, llame a la estación local del Alguacil o la agencia de aplicación de la ley, que se comunicará con el mostrador de Triage MET.
- Otro servicio de apoyo es la [Línea Directa Nacional de Violencia Doméstica](#): 800-799-SAFE (7233) y 800-787-3224 (TDD).

###



County of Los Angeles, Chief Executive Office, Office of Emergency Management (OEM)  
For questions, please contact OEM on-call PIO at [communications@ceooem.lacounty.gov](mailto:communications@ceooem.lacounty.gov).



SUBSCRIBER SERVICES: [Manage Subscriptions](#) | [Help](#)

[Translate](#)