Subsecretaría de Preparación y Respuesta

5 CONSEJOS PARA EMBARAZADAS SOBRE CÓMO MANEJAR EL ESTRÉS Y LAS PREOCUPACIONES ANTE LA AMENAZA DEL ZIKA



1. **Sé cautelosa con las noticias que escuchas o lees sobre el Zika.** Demasiada información o la información incorrecta te puede causar ansiedad. Escoge varias fuentes confiables y un tiempo específico en la semana para ver la información reciente. Luego, deja de buscar información sobre el virus por un tiempo.

2. **Cuida tu salud.** Sigue una dieta saludable y balanceada, haz ejercicios regularmente o asiste a una clase de yoga o meditación para reducir el estrés.

3. **Maneja el estrés con recursos en línea.** Hay muchas herramientas en línea y aplicaciones para los teléfonos que te pueden ayudar a manejar el estrés y a meditar. También hay aplicaciones que brindan consejos para tener un embarazo saludable.

4. **Habla con tus familiares y amigos**. Tener un sistema de apoyo es importante para que puedas adaptarte a los cambios y manejar el estrés. Haz actividades que te gusten con tus familiares y amigos e identifica las personas con las que puedes hablar para calmar tu estrés.

5. **Toma el control.** Busca informacion sobre cómo puedes tomar medidas preventivas contra el Zika para proteger a toda la familia. Aprende **cómo protegerte y proteger a tu familia**.

Para más información, visita los sitios web de fuentes confiables como la página del **CDC sobre el Zika**, **Mother To Baby**, **March of Dimes** y **text4baby** (Envía la palabra Baby al 511411 para recibir mensajes de texto en inglés). La Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA, sigla en inglés) tiene varios recursos incluyendo la hoja informativa **Cómo lidiar con el estrés durante un brote de una enfermedad contagiosa**.