

English	Spanish / Español
<p><b>Long COVID: Anxiety</b></p> <p>If you're feeling distressed, in a state of despair, suicidal or in need of emotional support you can phone NHS 24 on 111.</p>	<p><b>Covid persistente: Ansiedad</b></p> <p>Si se siente angustiado/a o desesperado/a, piensa en suicidarse o necesita apoyo emocional, puede llamar a NHS 24 al 111.</p>
<p>Everyone experiences feelings of anxiety - it's a normal reaction when we're in danger or under threat. Ongoing anxiety can start when we don't feel in control.</p> <p>A stressful event like having coronavirus (COVID-19) or experiencing a stay in hospital can cause anxiety. This can be particularly true if you've had a stay in an intensive care unit (ICU), which can be a very traumatic experience. You may also experience nightmares and/or flashbacks of your time in ICU. In most cases these reduce over time, but may continue for some people.</p>	<p>Todo el mundo siente ansiedad, es una reacción normal cuando estamos en peligro o bajo amenaza. La ansiedad persistente puede empezar cuando uno siente que no controla la situación.</p> <p>Un acontecimiento estresante como tener coronavirus (COVID-19) o experimentar un ingreso hospitalario puede causar ansiedad. Puede resultar especialmente cierto si ha tenido que estar en una unidad de cuidados intensivos (UCI), algo que puede ser una experiencia muy traumática. También puede tener pesadillas y/o recuerdos involuntarios repentinos (flashbacks) del tiempo que pasó en la UCI. En la mayoría de los casos se reducen con el tiempo, pero para en algunas personas pueden persistir.</p>

You may worry that you may contract coronavirus again, or have another stay in hospital and this can make you feel more anxious about the future. These concerns are normal and common.

Typical worries that people who've had coronavirus have include:

- fears about health and recovery - for example, thinking "I'll never get back to how I was"
- stress about being off work and the impact on finances - for example, thinking "I'll lose my job"
- worries about family and friends also getting ill - for example, thinking "What if my mother gets it?"

Es posible que le preocupe volver a contraer el coronavirus o volver a estar ingresado/a en el hospital y esto le hace sentir más ansiedad sobre el futuro. Estas preocupaciones son normales y frecuentes.

Las preocupaciones típicas que tienen las personas que han tenido el coronavirus son:

- miedo por su salud y recuperación, por ejemplo, pensar «nunca volveré a estar como antes»
- estrés por no trabajar y la repercusión que tiene en la economía personal, por ejemplo, pensar «voy a perder el trabajo»
- preocupación por si la familia y los amigos también enferman, por ejemplo, pensar «¿y si mi madre también lo contrae?»

## Symptoms of anxiety

Anxiety affects people in different ways. These symptoms are part of the body's natural 'fight, flight, or freeze' response.

You may experience:

- trouble sleeping
- difficulty concentrating
- difficulty remembering things
- changes in mood
- flashbacks
- more breathlessness
- rapid shallow breathing
- difficulty slowing your breathing down
- chest pain
- racing thoughts

## Síntomas de la ansiedad

La ansiedad afecta a las personas de maneras diferentes. Estos síntomas forman parte de la respuesta natural del organismo de «lucha, huida o paralización».

Puede experimentar:

- problemas para dormir
- dificultad para concentrarse
- dificultad para recordar las cosas
- cambios en el estado de ánimo
- recuerdos involuntarios repentinos (flashbacks)
- más disnea
- respiración rápida superficial
- dificultad para ralentizar la respiración
- dolor torácico

<p>For many people these symptoms will only last for short periods of time, but some symptoms may continue for longer and can start to affect your daily life.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pensamiento acelerado</li> </ul> <p>Para muchas personas, estos síntomas solo durarán breves periodos de tiempo, pero algunos síntomas pueden continuar durante más tiempo y pueden empezar a afectar a su vida cotidiana.</p>
<p><b>Managing anxiety</b></p> <p>If your anxiety symptoms are affecting your life, there are some things you can do.</p>	<p><b>Control de la ansiedad</b></p> <p>Si sus síntomas de ansiedad afectan a su vida, hay cosas que puede hacer.</p>
<p><b>Relaxation techniques</b></p> <p>When people feel stressed or anxious, their bodies tense up. You may experience symptoms such as headaches, shallow breathing, and dizziness.</p> <p>Relaxation can be used to help to manage these physical symptoms of anxiety. You could try doing an activity you already find relaxing - for example, reading a book, having a bath, sitting</p>	<p><b>Técnicas de relajación</b></p> <p>Cuando las personas se sienten estresadas o ansiosas, su cuerpo se tensa. Puede experimentar síntomas como dolores de cabeza, respiración superficial y mareos.</p> <p>La relajación se puede utilizar para controlar estos síntomas físicos de la ansiedad. Intente hacer una actividad que ya encuentre relajante, por ejemplo, leer un libro, darse un baño,</p>

outside, or having a short walk. You could also try [specific relaxation techniques](#).

Using these techniques can also help you to better manage post-viral fatigue (link to fatigue page on microsite).

sentarse al aire libre o pasear un poco. También puede probar con [técnicas de relajación específicas](#).

Utilizar estas técnicas también puede ayudarle a controlar mejor el cansancio posviral (enlace a la página del cansancio en el micrositio).

**Mindfulness**

After being unwell, people can become caught up in worries about the future, or difficult memories from being unwell. Sometimes people find it hard to focus on the 'here and now'. The aim of mindfulness is to help you to focus on the present moment, and to 'step back' from any worries.

[Further information on mindfulness](#)

**Mindfulness**

Después de estar enfermas, las personas pueden quedar atrapadas por la preocupación por el futuro o por recuerdos difíciles de cuando no estaban bien. A veces, les resulta difícil centrarse en el «aquí y ahora». El objetivo del mindfulness es ayudarle a centrarse en el presente y a «alejarse» de las preocupaciones.

[Más información sobre mindfulness](#)

### **Getting back to usual activities**

It's normal, when you've been through a difficult time, to stop doing things which feel too hard or unsafe. This can help you to cope with being unwell, but you can lose sight of what is important to you. Avoiding activities can also make them feel even more scary.

Getting back to normal activities may feel overwhelming, but breaking activities down into small steps may help them feel more achievable, and can help you to manage your energy. For example, if you're keen to get back to shopping, try visiting a local shop for one or two items, rather than trying to visit a busy supermarket or shopping centre right away. You can then build this up gradually over time.

### **Volver a las actividades habituales**

Es normal, cuando ha pasado por un momento complicado, dejar de hacer cosas que considera demasiado difíciles o poco seguras. Esto puede ayudarle a afrontar el hecho de estar enfermo/a, pero podría perder de vista lo que es importante para usted. Evitar actividades también puede hacernos coger más miedo a hacerlas.

Volver a las actividades normales puede parecer abrumador, pero dividir las actividades en pequeños pasos puede hacerlas parecer más asequibles y puede ayudarle a controlar su energía. Por ejemplo, si tiene ganas de volver a salir a comprar, intente ir a una tienda local a comprar una o dos cosas, en lugar de ir a un gran supermercado o centro comercial directamente. Después, puede ir aumentándolo gradualmente con el tiempo.

### **Positive self-talk**

When you're noticing racing thoughts and worries, it can be helpful to try to take a step back and reassure yourself. Try to notice what the worry or difficult thought is, then write it down and see if you can think of an alternative, kinder thought.

For example, if you notice yourself thinking "I'll never get back to how I was", you could try telling yourself "I'm making progress but recovery takes time. It's ok to take time to rest and look after myself".

### **Diálogo interno positivo**

Cuando note pensamientos acelerados y preocupaciones, puede resultarle útil intentar alejarse y tranquilizarse a sí mismo/a. Si nota cuál es la preocupación o el pensamiento difícil, anótelos e intente pensar en una alternativa más amable.

Por ejemplo, si ve que está pensando «nunca voy a volver a estar como antes», puede intentar decirse a sí mismo/a «estoy haciendo progresos, pero la recuperación requiere tiempo. Está bien tomarme tiempo para descansar y cuidarme».

### **Anxiety self-help guide**

Work through our [self-help guide for anxiety](#) that uses cognitive behavioural therapy (CBT).

### **Guía de autoayuda para la ansiedad**

Trabaje con nuestra [guía de autoayuda para la ansiedad](#) que utiliza terapia cognitivo-conductual (TCC).

**When to seek help**

Although feelings of anxiety at certain times are completely normal, you should see your GP if anxiety is affecting your daily life. For example, if anxiety stops you doing things that matter to you.

Your GP will ask you about your symptoms and your worries, fears and emotions and let you know what help might be available in your area.

You may be able to access a computerised Cognitive Behavioural Therapy (CBT) course or be referred for further support, such as talking therapies.

For more information in Spanish go to <https://www.nhsinform.scot/translations/languages/spanish>

October 2021

**Cuándo buscar ayuda**

Si bien los sentimientos de ansiedad en ciertos momentos son totalmente normales, debe consultar con su GP si la ansiedad afecta a su vida cotidiana. Por ejemplo, si la ansiedad le impide hacer cosas importantes para usted.

Su GP le preguntará por sus síntomas y preocupaciones, miedos y emociones y le informará qué tipo de ayuda puede estar disponible en su zona.

Es posible que pueda acceder a un curso de Terapia Conducto-Cognitiva (TCC) o que le deriven para recibir apoyo adicional, como terapias verbales.

Para más información en español vaya a [www.nhsinform.scot/translations/languages/spanish](http://www.nhsinform.scot/translations/languages/spanish)

Octubre de 2021



