

## EL SUICIDIO PUEDE PREVENIRSE

Los siguientes síntomas podrían significar que una persona está en riesgo de intentar el suicidio. El riesgo es mayor si el comportamiento es nuevo o se ha intensificado y si aparenta estar relacionado con un evento doloroso, una pérdida o cambio.

### Señales de advertencia

- ▶ Hablar de querer morirse
- ▶ Buscar la manera de matarse
- ▶ Hablar de sentirse desesperanzado o de no tener un propósito en la vida
- ▶ Hablar sobre sentirse atrapado o de estar atravesando un dolor intolerable
- ▶ Hablar de ser una carga para otros
- ▶ Aumento del consumo de alcohol o drogas
- ▶ Actuar de manera ansiosa, agitada o imprudente
- ▶ Dormir muy poco o demasiado
- ▶ Aislarse o sentirse aislado
- ▶ Demostrar ira o hablar de buscar venganza
- ▶ Mostrar cambios extremos de estado de ánimo

### Qué se debe hacer

Si alguien que usted conoce presenta señales de advertencia de suicidio:

- ▶ No deje sola a la persona
- ▶ Elimine las armas de fuego, drogas, alcohol u objetos afilados que podrían usarse en un intento de suicidio
- ▶ Si hay una emergencia potencialmente mortal o si necesita una respuesta inmediata, llame al 9-1-1
- ▶ Si necesita atención de urgencia, llame a la Línea de Acceso y Crisis al (888) 724-7240

## Creecer:

### Ayudar a nuestros hijos a enfrentar el estrés (¡sí, eso es algo que ocurre!)

Desde la presión académica tal como una fuerte carga de tareas, horarios atiborrados, y deportes altamente competitivos, hasta la ansiedad de aparecer de manera perfecta en los medios sociales, los jóvenes experimentan más estrés y presión que nunca antes. La mentalidad “todos obtienen un trofeo” puede no ayudar tampoco a nuestros jóvenes, puesto que afecta su comprensión de que está bien fallar a veces y cómo enfrentar esa eventualidad. Los siguientes consejos para padres y proveedores de cuidado pueden ayudar a bajar los niveles de estrés de tus hijos:

- No evites los temas difíciles. Los niños necesitan aprender a enfrentar los desafíos y lograr resiliencia para cuando los tiempos se vuelvan difíciles más adelante.
- Aprende a ser consciente de las situaciones estresantes. Enseña a tus hijos a estar presentes y observa cómo se sienten. Estimularlos a respirar profundamente puede ser un reductor de estrés altamente efectivo.
- Ten conversaciones abiertas. Es importante hablar con tus hijos sobre el estrés y tener conversaciones abiertas de manera que se sientan más cómodos acercándose a ti en los momentos difíciles.
- Sé un modelo de buena conducta. ¿Cómo reaccionas al estrés? El estrés es contagioso, al igual que otras emociones. Si eres capaz de reducir tu propio estrés o reaccionar positivamente a él, es más probable que tus hijos lo enfrenten mejor cuando les ocurra.

### ¿NECESITA HABLAR CON ALGUIEN?

¿No está seguro a quién recurrir para pedir ayuda?  
¡Converse (chat) en línea o llame a un consejero hoy!

- Apoyo confidencial gratuito
- Intervención en casos de crisis y prevención de suicidios
- Remisiones para salud mental y/o necesidades relacionadas con el alcohol y las drogas

#### LÍNEA DE ACCESO Y CRISIS DE SAN DIEGO

- Todos los idiomas
  - 7 días de la semana, 24 horas al día
- (888) 724-7240

#### CHAT EN VIVO

- ¡Hable con un consejero hoy!
  - Disponible de lunes a viernes, de 4 p.m. a 10 p.m.
- Visite: [OptumHealthSanDiego.com](http://OptumHealthSanDiego.com)  
o [MenteSaludableSD.org](http://MenteSaludableSD.org)

RECURSOS COMUNITARIOS Marque el 2-1-1



[MenteSaludableSD.org](http://MenteSaludableSD.org)



## Acerca de la campaña

La campaña “Depende de Nosotros” está diseñada para dar a los residentes de San Diego la oportunidad de hablar abiertamente sobre enfermedades mentales, reconocer los síntomas, usar los recursos locales disponibles y buscar ayuda. Al crear conciencia y proveer acceso a los recursos locales, nuestro objetivo es inspirar el bienestar, reducir los estigmas y prevenir suicidios.

La recuperación es posible y hay ayuda a su disposición. Depende de Nosotros marcar la diferencia en la vida de los residentes de San Diego que experimentan el reto de problemas mentales ofreciéndoles apoyo y proporcionándoles oportunidades.

Esta campaña se ha creado a través de la Agencia de Salud y Servicios Humanos del Condado de San Diego y apoya la visión del plan del condado denominado “Vive Bien San Diego” de promover una comunidad saludable, segura y próspera.

## MenteSaludableSD.org

LÍNEA DE ACCESO Y CRISIS  
(888) 724-7240

RECURSOS COMUNITARIOS  
2-1-1



HEALTH AND HUMAN SERVICES AGENCY  
Funded by the Mental Health Services Act



VIVE BIEN  
SAN DIEGO

## Depende de Nosotros crear un San Diego saludable y unido

Boletín especial que cubre temas de salud mental para los residentes de San Diego



Edición Veintiocho

## Léalo bien:

### La soledad y su salud

Los expertos dicen que la soledad tiene los mismos efectos negativos sobre la salud que fumar 15 cigarrillos al día, y que es más peligrosa que la obesidad.

Pese a nuestras vidas atareadas, el torbellino de nuestras actividades y nuestros horarios atestados, la persona promedio en los Estados Unidos tiene solamente un amigo cercano, de acuerdo con un reporte reciente del *American Sociological Review*. Una de cada cuatro personas no tiene a nadie en quien pueda confiar.

Tenemos datos ilimitados en nuestros teléfonos y la capacidad de hacer conexiones inmediatas en cualquier lugar del mundo, y sin embargo la soledad va en aumento. Los sentimientos de soledad o aislamiento emocional pueden tener un fuerte impacto en nuestra salud mental. Estos sentimientos afectan una región del cerebro que maneja emoción y nos ayuda a manejar el estrés y la ansiedad. Los estudios muestran que sentirse solitario puede llevar a depresión, ansiedad e irritabilidad, y puede hacer que sea más difícil interactuar con otros. Se ha ligado también a problemas de salud física tales como inflamación en el cuerpo y alta presión arterial.

Es difícil señalar una medida precisa de soledad; alguien podría sentirse solo o aislado emocionalmente incluso cuando esté rodeado de familiares y amigos. Inversamente, otra persona puede estar satisfecha de tener pocos amigos cercanos o disfrutar vivir sola. La soledad se define normalmente como tener menor conexión emocional de la que uno desea.

Todas las personas tienen riesgo de soledad, pero de acuerdo con un estudio reciente de Cigna, los adolescentes y los jóvenes adultos tienen más propensión a tener sentimientos de soledad que otros grupos de edad. La generación Z (adultos entre 18 y 22 años de edad) y los Millennials (adultos entre 23 y 37 años de edad) tienen más soledad y afirman tener una salud más deficiente que las generaciones mayores.

Una consideración importante en la protección contra la soledad es la *calidad* (no la cantidad) de las interacciones significativas cara a cara de una persona. Se cree que las amistades de calidad realmente pueden proteger contra el sentimiento de aislamiento. Es bien sabido que la conexión humana es crucial para la vida, pero las relaciones significativas son las que dan un propósito a la vida.

### ¿Qué puedes hacer si experimentas sensaciones de soledad?

- Busca ayuda con otras personas. Llama a un miembro de su familia o reúnete en persona con un amigo.
- Cambia de charla trivial a charla verdadera. Haz un esfuerzo para plantear temas de conversación significativos, practica la escucha activa, y comparte tus ideas.
- Ingresa u organiza un grupo que se reúna socialmente, tal como un club de lectura. Sugiere que cada persona traiga un invitado, para llegar a conocer nuevas personas. Sé paciente y persistente hasta que encuentres un grupo o actividad que sea la adecuada para ti.
- Realiza trabajo voluntario. Visita [Up2SD.org](http://Up2SD.org) para conocer las oportunidades de trabajo voluntario y otras formas de participar en tu comunidad.



La fotografía es sólo para fines ilustrativos y las personas que aparecen son modelos.



VIVE BIEN  
SAN DIEGO

## Levántese y participe:

### Salga al exterior: la naturaleza y la salud de su cerebro

Todos sabemos que salir a caminar es bueno para la salud física, pero las investigaciones muestran que salir al aire libre a la naturaleza es algo bueno también para nuestra salud mental. Hacer ejercicio o incluso solamente pasar tiempo en contacto con la naturaleza puede traer beneficios positivos para el cerebro. La naturaleza tranquiliza nuestra mente, baja la presión arterial y reduce el estrés y la ansiedad, y puede disminuir la actividad en áreas del cerebro vinculadas con la depresión. Otros beneficios incluyen mayor energía, mejor enfoque y claridad, mejor calidad del sueño, y un efecto inmediato en la elevación de su estado de ánimo en general.

#### ¿Qué puedes hacer para acercarte más a la naturaleza a tu vida?

- Llevar tu rutina de ejercicio al exterior: caminar, andar en bicicleta y hacer senderismo son todas excelentes maneras de ejercitarte mientras te zambulle en la naturaleza.
- ¡Camina por una buena causa! Algunos ejemplos incluyen la Caminata Anual para la Salud Mental de la Alianza Nacional para la Salud Mental (National Alliance on Mental Illness) (NAMIWalks.org/SanDiegoCounty); la Caminata del Recuerdo con Esperanza (WalkingInHopeSD.org) para prevención del suicidio; y la Caminata para Salir de la Oscuridad patrocinada por la Fundación Estadounidense para la Prevención del Suicidio (American Foundation for Suicide Prevention) (AFSP.org).
- Dedica tus sentidos a relajarte y reducir el estrés: respira profundamente y realmente absorbe las imágenes y los sonidos que la naturaleza te ofrece.
- Organiza un viaje de campamento con tus seres queridos: pasar un tiempo más largo en la naturaleza te ayudará a desconectarte completamente.
- Haz un equipo con tu familia, hijos o amigos y trata de enfrentarte a uno de los desafíos naturales del Sur de California. Los ejemplos incluyen el Desafío de San Dieguito River Valley Conservancy Coast a Crest Trail, que se conoce también como el Desafío Costa a Cresta (C2C Challenge) (SDRVC.org/Coast-to-Crest-Trail-Challenge); el Desafío de senderismo 52 (52 Hike Challenge), que le ayuda a salir al exterior una vez por semana (52HikeChallenge.com); y el Desafío de los 5 picos de San Diego (MTRP.org/5-Peak-Challenge).



## Iluminar el tema de: Concientización

Muchos tratamientos basados en evidencia han demostrado que disminuyen el estrés y la ansiedad, bajan la depresión, aumentan la autocompasión, y mejoran nuestra salud en general; uno de ellos es concientización.

La concientización es el arte de estar presente en el momento y ser consciente de nuestros pensamientos y sentimientos, sin preocuparnos por el pasado ni estar ansiosos por el futuro. La Terapia cognitiva basada en la concientización (Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT) es una forma modificada de terapia cognitiva que incorpora prácticas de concientización tales como meditación y ejercicios de respiración. MBCT ha demostrado que brinda grandes beneficios para la salud, incluyendo mejor funcionamiento cerebral, menor presión arterial, mejor capacidad para regular emociones, menor ritmo cardíaco, y un incremento en la experiencia de sentirse conectado.



*“Si realmente deseas cambiar tu vida, debes estar dispuesto a cambiar tu mente.”*

— Donald Altman, M.A. LPC, psicoterapeuta



## Estimule su salud:

### Las mascotas y la salud mental van “mano a pata”

El sesenta y ocho por ciento de los hogares de los Estados Unidos reportan tener una mascota. Y San Diego ha sido clasificada como una de las ciudades con más aceptación de las mascotas en los Estados Unidos.

Las mascotas han revolucionado nuestra vida diaria: cafés, restaurantes y bares que aceptan mascotas son de lo más común; las actividades que incluyen perros se han vuelto eventos sociales y se colocan bebederos de agua para perros afuera de muchas tiendas y negocios. Nuestros “bebés peludos” tienen el poder de ayudarnos a sanar, enfrentar problemas y mejorar nuestra salud mental en general. Incluso la terapia animal está en aumento, confirmando que el apoyo social, una defensa probada contra la ansiedad y soledad, no viene solamente de nuestros compañeros humanos.

- Las mascotas brindan un efecto tranquilizante a sus dueños, proporcionando confort y compañía.
- Simplemente, la interacción con una mascota ha demostrado que eleva los niveles de oxitocina, la “hormona del amor”, mientras disminuye los niveles de la hormona del estrés, el cortisol.
- Los estudios han demostrado que estar acompañado de una mascota tiene como resultado una disminución del ritmo cardíaco y una baja en la presión arterial.
- Los perros, específicamente, son grandes motivadores para salir y hacer ejercicio, lo que trae consigo beneficios de salud física y mental. El ejercicio regular puede ayudar a quienes sufren de depresión.
- Llevar un perro a caminar o al parque puede llevar a la socialización e interacción con otras personas, brindando oportunidades de fortalecer la salud mental.

### Datos impresionantes de animales

Los caballos han estado involucrados en planes de tratamiento en Europa desde 1860. Pasar tiempo con caballos, por ejemplo cepillándolos, ha demostrado reducir los síntomas del trastorno de estrés post traumático (PTSD) en niños y adolescentes.

Los perros tienen sentido del tiempo; conocen la diferencia entre que te hayas ido por una hora o todo el día.

Los conejillos de indias en un salón de clases tuvieron un impacto positivo en niños con autismo; los niños fueron más sociales con sus compañeros, sonrieron y se rieron más, y mostraron una reducción en el estrés.

Las nutrias marinas se dan la mano mientras duermen para no distanciarse.

Los perros de las praderas se saludan besándose.

Los gatos maúllan para comunicarse con los humanos, no con otros gatos.



### Apoye la concientización de la salud mental y la prevención del suicidio

¡Conéctese con la campaña “It’s Up to Us” (Depende de Nosotros) para obtener mensajes de inspiración, datos educativos, recursos locales, información sobre síntomas de enfermedades mentales, señales de advertencia sobre suicidio, actualizaciones sobre salud mental y esfuerzos de prevención, y más!

Continúe la conversación aquí:

Facebook: [www.facebook.com/up2sd](http://www.facebook.com/up2sd)

YouTube: [www.youtube.com/user/up2sd](http://www.youtube.com/user/up2sd)