



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 Veinticinco

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

COUNTY OF SAN DIEGO
HHSA
HEALTH AND HUMAN SERVICES AGENCY
Funded by the Mental Health Services Act


**VIVE BIEN
SAN DIEGO**

Léalo bien:

¿Cuándo fue la última vez que verificó su estado de ánimo?

El **Día de verificar su estado de ánimo** es un evento anual que se lleva a cabo conjuntamente con el Día Nacional de Evaluación de la Depresión en el mes de octubre. La meta del “Día de verificar su estado de ánimo” es hacer participar y estimular a los residentes de San Diego para monitorizar y evaluar su bienestar emocional, de la misma forma en que podrían verificar su presión sanguínea o hacerse un estudio para detectar enfermedades cardíacas o diabetes. Hay organizaciones en todo el condado que proporcionarán a la comunidad recursos gratuitos sobre salud mental, información y evaluaciones para verificar su estado de ánimo, con el objeto de elevar la conciencia sobre la salud mental.

Cómo participar:

- Si usted tiene un negocio, organización, es empleador o dirige una escuela, inscríbese para ser una sede de “Verifica tu estado de ánimo” en el Día Nacional de Evaluación de la Depresión en el mes de octubre.
- Si usted es miembro de la comunidad, visite el sitio web para obtener recursos y un listado de los sitios que participan.
- Realice la “Autoevaluación para verificar su estado de ánimo” en el sitio web.

Busque en línea “Verifique su estado de ánimo San Diego” (“Check Your Mood San Diego”) o visite:

<http://www.livewellsd.org/content/livewell/home/news-events/check-your-mood.html>.

“Al ser sede de las cabinas para verificar su estado de ánimo en el Día de verificar su estado de ánimo, y a lo largo del año, esperamos lograr que el diálogo respecto a la salud mental se vuelva algo más normal. No deseamos que las personas se apenen o tengan miedo de hablar sobre la salud mental y de buscar recursos respecto a ella”.

– Participante en el Día de verificar su estado de ánimo



Iluminar el tema: 10 hechos sobre la depresión

1. La depresión es un tipo de enfermedad mental en la que las personas se sienten tristes por largos períodos de tiempo, generalmente durante más de dos semanas. Las personas que se sienten deprimidas con frecuencia describen una sensación de tristeza, de vacío o de irritación.
2. Experimentar depresión puede hacer que las personas se alejen de las demás personas de su vida, tales como su familia, sus amigos o su pareja. Muchas personas con depresión tienen dificultades en la escuela o en el trabajo. No entregan sus tareas a tiempo, no pueden concentrarse en el trabajo, o se sienten abrumadas con sus actividades. Esto les puede llevar a ausentarse de la escuela o el trabajo.
3. Si usted ha perdido a un ser querido o está en duelo por causa de un cambio en su vida, puede sentirse triste, pero es posible que no sea depresión a menos que no mejore durante un periodo largo de tiempo (más de dos meses).
4. Nadie sabe con exactitud lo que ocasiona la depresión, pero puede ocurrir por diversas razones. La susceptibilidad puede transmitirse a través de los genes en una familia, pero eso no significa que una persona que tiene un familiar con depresión tendrá una experiencia parecida. La causa es compleja y muy probablemente sea una combinación de factores biológicos, psicológicos y ambientales. Lo que sabemos es que no es una falla del carácter ni es causada por una debilidad personal.
5. Sin importar la causa, la enfermedad mental no es algo de lo que se pueda simplemente “salir de ella”. Hay muchos tratamientos para la depresión, incluyendo, entre otros, medicamentos y terapia. Una buena nutrición, ejercicio regular, horas de sueño adecuadas, amigos que brinden apoyo, y actividades significativas, pagadas o en forma voluntaria, contribuyen también a la salud y bienestar en general.
6. La depresión no es exclusiva de los adultos. De hecho, la mitad de todas las enfermedades mentales crónicas inician a la edad de 14 años; y tres cuartas partes a la edad de 24 años.
7. Aunque la depresión es tratable, muchas personas esperan años antes de buscar ayuda; muchas veces se tardan hasta seis u ocho años después de la aparición de los primeros síntomas. Como en el caso de cualquier enfermedad, es esencial no retrasarse en obtener ayuda. ¡Hay muchos recursos locales que pueden ayudar!
8. Los hombres se deprimen también, pero cuando un hombre experimenta síntomas de depresión, incluyendo sentirse cansado, irritable, enojado, decepcionado o desinteresado, normalmente hace algunas de estas cosas antes de buscar ayuda: (1) Negar ante sí mismo y ante los demás que tiene un problema; (2) Recurrir a drogas o alcohol; (3) Sumergirse en el trabajo; y/o (4) Actuar con hostilidad o agresión, o hacer algo que sea auto-destructivo.
9. La depresión en los adultos mayores puede mostrarse en forma diferente de lo que esperaríamos. Es más probable que los adultos mayores estén irritables en lugar de tristes, y que se quejen de problemas físicos para los que su médico no encuentra una razón. Ellos pueden verse a sí mismos como una carga, sentirse inútiles, y pueden ser reticentes a solicitar ayuda a un ser querido; por lo tanto, es importante reconocer los síntomas de depresión, acercarse a ellos y establecer una conexión, y ofrecerles su apoyo.
10. El hecho más importante a recordar es que la depresión es tratable, la recuperación es posible, y hay ayuda disponible. Aprenda sobre los síntomas, las opciones de tratamiento y los recursos locales en **Up2SD.org**.

ManTherapy.org: Un sitio web rico en información con un enfoque humorístico respecto a la salud mental de los hombres. Los hombres pueden realizar *20 Point Head Inspection* (Inspección de la cabeza-20 puntos) en la cual sus respuestas demuestran las áreas de salud mental en que sobresalen y las que pueden mejorar.

Up2SD.org/Men: Para información y recursos locales específicos para hombres.

Información cortesía de Mental Health America y la Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales.



¡Levántese y participe!

Capacítese:

Primeros Auxilios para Salud Mental es un curso de 8 horas que le enseña cómo identificar, comprender y responder a signos de enfermedades mentales y trastornos de uso de sustancias. Las clases son GRATUITAS y están disponibles tanto en inglés como en español. La capacitación la ofrece Mental Health America. Para encontrar una capacitación, visite: www.MHASD.org/First-Aid-Programs.

Ofrézcase como voluntario:

Hay muchas oportunidades para ayudar a las organizaciones locales que están promoviendo la salud mental o para apoyar a los residentes de San Diego que están experimentando una enfermedad mental. Encuentre las oportunidades aquí: <http://Up2SD.org/Help-Others/Volunteer/>.

Hable:

Si usted sospecha que un amigo o familiar está experimentando con la depresión, ansiedad u otro problema de salud mental, lo mejor que puede hacer es hablar y animarlo a buscar ayuda.

Participe:

Hay muchos eventos diferentes a lo largo del año en donde usted puede mostrar su apoyo. Ellos incluyen la Carrera de 5K de la Alianza Nacional sobre las Enfermedades Mentales de San Diego (normalmente en abril), el Día de verificar su estado de ánimo (normalmente en octubre), Caminata comunitaria para salir de la oscuridad (normalmente en octubre), y Caminata conmemorativa con esperanza para la prevención del suicidio (normalmente en noviembre).

Viva su vida bien:

Revise estos consejos y herramientas para el bienestar de Mental America en <http://www.MentalHealthAmerica.net/Live-Your-Life-Well>.

Para descubrir más maneras de actuar y participar, visite Up2SD.org.



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

 YouTube: www.youtube.com/user/up2sd

¿Prefiere no usar papel? Para ver el boletín de campaña en línea o descargarlo como PDF, visite: MenteSaludableSD.org

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

Conéctese con organizaciones y recursos

Además de la Línea de Acceso y Crisis de San Diego y el 2-1-1, hay una variedad de organizaciones locales excelentes que apoyan a los miembros de la comunidad del Condado de San Diego y a sus familias. Puede encontrar un listado completo en Up2SD.org.

La Alianza Nacional sobre la Salud Mental en San Diego (National Alliance on Mental Illness in San Diego, NAMI San Diego) ofrece grupos de apoyo, reuniones educativas, boletines, una biblioteca de préstamo, y muchas clases sobre enfermedades mentales que se ofrecen en varias ubicaciones a través del Condado de San Diego. Visite: <https://NAMISanDiego.org>.

- **Línea de ayuda de NAMI San Diego:** Brinda apoyo confidencial y para situaciones que no sean de crisis, remisiones e información sobre enfermedades mentales, recursos y temas relacionados. Llame al (619) 543-1434, 10a.m. a 5p.m. lunes a viernes.

Unión de Comunidades Pan-Asiáticas (Union of Pan Asian Communities, UPAC) en San Diego: La Unión de Comunidades Pan-Asiáticas (UPAC) es una organización sin fines de lucro con reconocimiento nacional que ofrece servicios integrales, multiculturales y multilingües de salud física y mental a las comunidades asiáticas, de las islas del Pacífico, y otras comunidades étnicas.

- Ubicación en el centro de la ciudad: (619) 229-2999
- Ubicación en Serra Mesa: (858) 268-4933
- Salud mental de niños y adolescentes: (619) 232-6454



¿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
- Información sobre servicios de salud mental, y alcohol y 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
o MenteSaludableSD.org

RECURSOS COMUNITARIOS Marque el 2-1-1

