



Depende de Nosotros

crear un San Diego saludable y unido

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



Vigésima primera edición

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.

Up2SD.org/es

LÍNEA DE CRISIS
(888) 724-7240

RECURSOS COMUNITARIOS
2-1-1



Léalo bien:

La depresión no debería eclipsar los años dorados

Bette Davis dijo una vez, “La vejez no es para cobardes”. Hay muchas versiones de su cita, pero todas expresan el sentimiento de que envejecer es un proceso que requiere coraje, resistencia y fortaleza de ánimo. Lo enfrentamos mejor cuando lo hacemos en compañía de amigos, familiares y de la comunidad porque, para muchos de nosotros, envejecer podría significar tener que enfrentar retos físicos, ingresos reducidos y un círculo social que se acorta. Estos factores pueden poner a algunas personas mayores, especialmente los hombres mayores, en riesgo de suicidio.

Suicidio. Es un tema desagradable para pensar en él y difícil para hablar sobre él. Pero la investigación demuestra que hablar sobre él es precisamente lo que se necesita. Un motivo por el que las personas mayores están en riesgo es que la depresión suele no reconocerse en adultos mayores, ya que podría parecer insomnio u otros trastornos del sueño, pérdida de apetito o falta de interés en las actividades que antes disfrutaban. Sin embargo, la depresión es altamente tratable con medicamentos y terapias eficaces, y la

Continúa en la página 3

Los sandieguinos marcan la diferencia: Para otros y para ellos

Los programas Senior Volunteers in Action (Voluntarios Mayores en Acción) y Retired and Senior Volunteer Program (Programa de Voluntarios Retirados y Mayores, o RSVP por sus siglas en inglés), son dos programas de voluntarios disponibles a través de Aging & Independence Services (Servicios para personas mayores y/o con discapacidad (AIS por sus siglas en inglés) que ofrecen oportunidades a los adultos mayores para compartir sus habilidades, contribuir con sus comunidades, y, en el proceso, mejorar su salud física y mental. Para más información, llame al Centro de llamadas de AIS al (800) 510-2020.



Comentarios de personas mayores voluntarias:

- “Aprecio la sensación de ser necesaria y útil. Este cargo me da un propósito en la vida”.
- “Perdí a mi esposa de 50 años hace seis meses. No sé lo que hubiera hecho sin mi familia de RSVP”.
- “Es un programa enriquecedor y me hace sentir bienvenido porque produce una sensación agradable de estar socialmente involucrado y en un buen grupo”.
- “Las mejores partes son el servicio, la camaradería, y como trabajo en la playa dos veces al mes, 6 millas adicionales de caminata como ejercicio”.

Creecer: ¿Amor es todo lo que su hijo necesita para ser feliz?

Sabemos que el amor incondicional es de vital importancia para asegurar un desarrollo saludable, y los padres pueden expresarlo de maneras diferentes desde la infancia hasta la niñez intermedia. Exploreemos la situación de cada edad.

Etapa 1: De la infancia a la niñez temprana

En los años de la primera infancia, se trata de confianza y seguridad. La consistencia y la estabilidad son requisitos para saber que las necesidades básicas para sobrevivir serán satisfechas. Aliviar el hambre, asegurar la seguridad y la comodidad física, establecer una conexión emocional con un cuidador confiable, todo ello es semejante a la supervivencia. Un infante que aprende a confiar en que está seguro y bien cuidado estará mejor equipado emocionalmente, en términos de desarrollo cerebral para aprender el próximo grupo de lecciones para realzar la felicidad futura.

Estrategia para los padres en la Etapa 1: En esta primera etapa del desarrollo de su hijo, asegúrese de que sus necesidades básicas se satisfagan de manera consistente. Esto establecerá una confianza entre usted y el niño y le enseñará a su hijo a depender de usted para satisfacer sus necesidades.

Etapa 2: De la niñez temprana a la niñez intermedia

A medida que su hijo desarrolla el lenguaje, la capacidad de comunicarse a través del habla, la lectura y la escritura facilita mucho su comprensión de cómo funcionan las cosas. En esta etapa, el amor puede demostrarse a través del reconocimiento y haciendo saber a su hijo que sus padres lo escuchan, al mismo tiempo que se le ayuda a aprender a aplazar la gratificación.

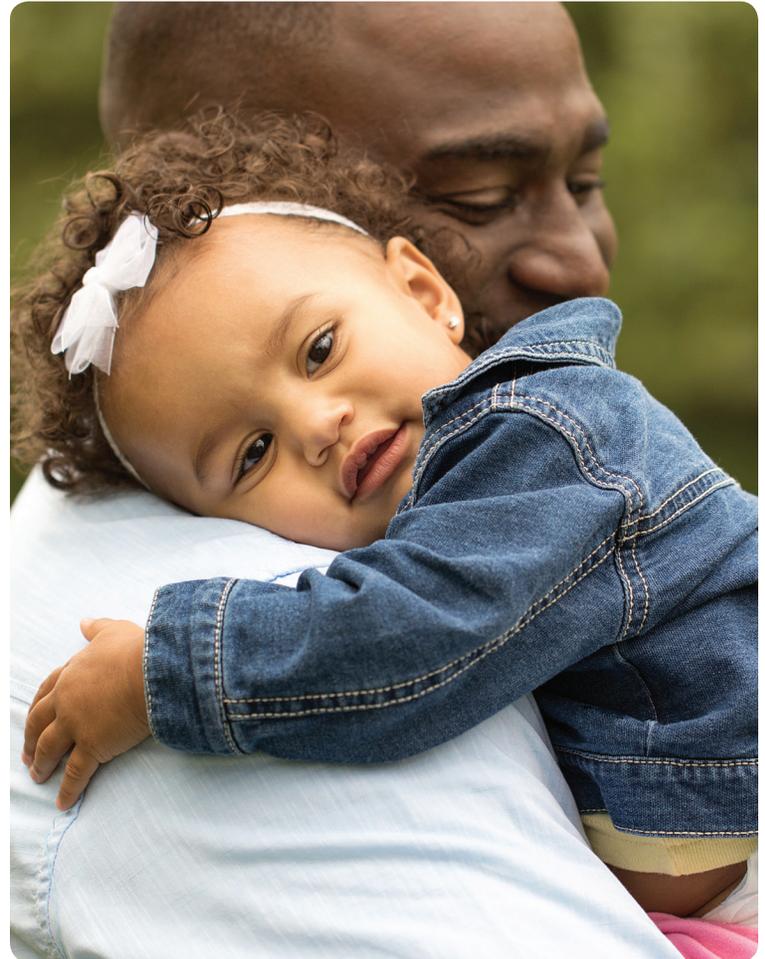
A medida que su hijo pequeño continúa creciendo, hablarle, leerle y cantarle a su hijo desarrollará no solo su preparación para una educación formal, sino que también le impartirá un sentido de dominio del mundo que le espera. Las habilidades comunicativas, verbales y no verbales, son las piedras angulares de la inteligencia emocional, incluyendo la empatía, las relaciones balanceadas, la autodisciplina y el optimismo aprendido.

Estrategia para los padres en la Etapa 2: En la segunda etapa del desarrollo, reconozca las necesidades y los deseos de su hijo, y enséñele lecciones ligeras sobre la gratificación aplazada, al mismo tiempo que le ayuda a desarrollar habilidades de comunicación.

Los niños que tienen una perspectiva positiva de la vida y creen que son valorados incondicionalmente, no por lo que pudieran haber logrado, están destinados a experimentar mayores alegrías y un mayor

entusiasmo por la vida. La enseñanza de estas lecciones en una etapa temprana le dará a su hijo una ventaja inicial para convertirse en un adulto feliz y saludable. Para leer más blogs de salud mental, visite eachmindmatters.org. Para recursos locales sobre la salud mental de los niños, visite Up2SD.org.

Por David A. Young, PhD, MPH



¡Levántese y participe! La recuperación es posible

El mes nacional de la recuperación honra a las personas en su viaje hacia la recuperación. Cada mes de septiembre, las personas de San Diego y de toda la nación celebran la importancia de la recuperación, y destacan los éxitos de millones de estadounidenses en superar el abuso de sustancias y los trastornos que ocurren como consecuencia de este. Sus historias comunican un mensaje poderoso de que la prevención funciona, el tratamiento es eficaz y la recuperación es posible. Para más información sobre cómo San Diego celebra el mes de la recuperación, visite <http://sandiego.networkofcare.org/mh> y haga clic en **Recovery Happens** (La recuperación es posible).

Ya sea que alguien esté experimentando una enfermedad mental, un trastorno por abuso de sustancias, o ambos, necesita su ayuda y apoyo. Aprenda a apoyar a alguien en su camino hacia la recuperación, o enlázese con los recursos. Para más información visite: Up2SD.org/es

Léalo bien: La depresión no debería eclipsar los años dorados

...Continuación de la portada

persona que recibe el tratamiento podría encontrar alegría e interés renovados en la vida.

El Dr. Patrick Arbore, Director de Servicios de Prevención de Suicidios y Aflicción de Personas Mayores en el Institute of Aging (Instituto del Envejecimiento), cuenta que conoció a una mujer en una institución de cuidados especializados que había trabajado anteriormente como voluntaria en esa misma institución. “Cuando le pregunté cómo se veía a sí misma ahora a los 84 años, respondió, ‘ya no soy nadie. Yo era alguien, pero ya no soy nadie’. Mientras hablaba conmigo, podía verse claramente que estaba deprimida. Afortunadamente aceptó acudir a una reunión con un psiquiatra que le diagnosticó depresión. Comenzó un tratamiento con un antidepresivo, y reuniones con una trabajadora social. Usó la Friendship Line (Línea de la amistad), especialmente los fines de semana, que era cuando se sentía más sola. Cuando la vi unos meses después, se sentía mucho mejor. Me dijo, ‘Tener 84 años no era mi problema; mi problema era sentirme sola y deprimida’”.

Por supuesto todos enfrentamos retos a medida que envejecemos, ya sea en la década de los cincuenta, los sesenta o los noventa. Aprender a afrontar el retiro o la pérdida de un trabajo, un presupuesto menos amplio y esos dolores matutinos son tareas para todos nosotros. Hay remedios disponibles para todos que cobran aún más importancia a medida que envejecemos, incluyendo el ejercicio, la buena nutrición, la prudencia, la meditación, la reducción del estrés, las actividades relajantes y cultivar una actitud optimista. Pero cuando todo esto no es suficiente, es bueno saber que hay más ayuda a la disposición.

Alce la voz: Usted tiene el poder de salvar una vida.



Reconozca las señales >> Escuche y dialogue >> Busque ayuda

El sufrimiento no siempre se nota. Incluso estando rodeado de amigos y familiares, las personas que experimentan un dolor emocional pueden sentirse aisladas. Usted podría percibir que algo no anda bien, pero no percatarse de la gravedad del caso. Confíe en sus instintos.

Para obtener una lista de recursos para prevenir el suicidio visite Up2SD.org, o llame a la línea gratuita de Acceso y Crisis de San Diego, **(888) 724-7240**.

Si está preocupado por un amigo, pariente o vecino, simplemente no deje ir esa preocupación. Hable con sus padres o abuelos y hágales preguntas directas. Hable abiertamente sobre el tema del suicidio.

En el Condado de San Diego, llame a la Access and Crisis Line (Línea de Acceso y Crisis) **(888) 724-7240** para hablar con un consejero capacitado que puede ofrecer orientación adicional. The Friendship Line (Línea de la Amistad) ofrece apoyo de 24 horas para personas de 60 años o más, y adultos con discapacidades. Para hablar con un voluntario capacitado que se especializa en ofrecer conversación amable a adultos mayores, llame al **(800) 971-0016**. Para otros servicios que ofrece el Institute on Aging (Instituto del Envejecimiento), visite www.ioaging.org. Además, el sitio web de It's Up to Us (Depende de nosotros) tiene muchos recursos que pueden ayudar a los adultos mayores a manejar y mejorar su salud, física y mental. Up2SD.org/es

Iluminar el tema de...

Su derecho a recibir servicios de salud mental

¿Sabía usted que aproximadamente una de cada cinco personas tiene una enfermedad mental? Sin embargo, muchos residentes de San Diego no reciben tratamiento de salud mental. Pocos de ellos están conscientes de su derecho a una cobertura de seguro equitativa, o cómo abogar por ella; esto impide que las personas obtengan los servicios que necesitan.

Hay dos leyes de paridad de la salud mental que se aplican a los californianos: una ley de paridad estatal y una ley de paridad federal. La ley que se aplique depende del tipo de plan médico y de quién provee la cobertura.

Paridad de salud mental significa igual cobertura de seguro para la atención de la salud mental. Las leyes de paridad estatales y federales exigen que los planes médicos ofrezcan beneficios de salud mental iguales a los de otros beneficios de salud. Por ejemplo, los planes no pueden hacerle pagar más por las citas de terapia para la salud mental de lo que paga por citas relacionadas con la salud física.

La Ley de Paridad de la Salud Mental de California de 1999 se aplica a las aseguradoras privadas reguladas por el estado de California. No incluye los planes “autofinanciados”; ni incluye programas federales como Medicare, Medi-Cal o los programas de la Administración de Veteranos (VA). Las leyes de paridad federal pueden aplicarse a planes o programas no cubiertos por las leyes de California.

Disability Rights California ayuda con los temas de paridad de salud mental mediante la asesoría y consejo, asistencia técnica para interponer quejas, y representación directa en ciertos casos que plantean temas sistémicos. Para más información, visite disabilityrightsca.org.

Por Margaret Johnson, Disability Rights California

Up2SD.org/es

Llame al **(888) 724-7240** para recibir ayuda inmediata.
Apoyo gratuito y confidencial en todos los idiomas
los 7 días de la semana, las 24 horas del día.

EL SUICIDIO PUEDE PREVENIRSE

Los siguientes síntomas podrían significar que una persona está en riesgo de cometer 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

Estimule su salud: Uso de maneras (de teléfonos) inteligentes para mejorar su salud mental

Un teléfono inteligente puede ser una herramienta excelente para mejorar la salud y el bienestar. Hay aplicaciones para ayudarlo a seleccionar mejores alimentos, entrenar para una carrera de 5K o enseñarle a meditar y a manejar el estrés. Incluso hay aplicaciones cuyo objetivo es directamente estimular su bienestar mental para ayudarlo a manejar los síntomas de los trastornos del estrés postraumático - PTSD, o aprender y practicar las conductas y pensar en los patrones de las personas que son más felices.

Pero hay otra forma más sorprendente en que puede usar su teléfono inteligente para tener una mejor salud mental: Jugar más videojuegos.

La Universidad East Carolina publicó un estudio que sugiere que jugar juegos (como los del tipo Bejeweled® o Bookworm® tan populares en los teléfonos inteligentes) durante 30 minutos cada día puede ayudar a aliviar la depresión clínica y la ansiedad. También hay evidencia de que jugar videojuegos en los años adultos realmente promueve una experiencia más positiva de envejecimiento y ayuda a aliviar la depresión en los adultos mayores.

De manera que, hágalo, saque su teléfono inteligente en el autobús de regreso a casa del trabajo, o compre un teléfono y descargue algunas aplicaciones para la abuela. No es necesario que se trate de un placer que nos haga sentir culpables, porque ahora sabemos que jugar (con moderación, por supuesto) realmente puede estimular la salud mental.



¿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 pm a 10 pm

Visite: optumhealthsandiego.com
o Up2SD.org

RECURSOS COMUNITARIOS
MARQUE EL 2-1-1

