

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.

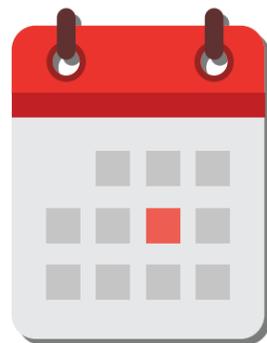
Señales de advertencia

- ▶ 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



Aprenda QPR (Preguntar, persuadir y remitir) para prevenir suicidios

QPR, que son las siglas en inglés de Pregunte, Persuada y Remita, es una intervención de emergencia para ayudar a una persona que está considerando el suicidio. Se recomienda a toda persona que esté en posición de reconocer las señales de que alguien esté considerando suicidarse que se inscriba en

una capacitación de QPR. En un taller de trabajo de una hora, las personas aprenden a reconocer las señales de advertencia, las preguntas que se deben hacer, cómo ofrecer esperanza y ayuda. El taller está diseñado para padres, amigos, vecinos, maestros, ministros, médicos, enfermeros, supervisores de oficinas, trabajadores sociales, bomberos y muchas otras personas. Las sesiones de capacitación de QPR se ofrecen sin costo en San Diego. Para inscribirse o para programar un taller de grupo, visite www.spcsandiego.org y haga clic en "Trainings" (Sesiones de capacitación) o comuníquese con Community Health Improvement Partners - CHIP (Socios para el mejoramiento de la salud comunitaria) enviando un correo electrónico a lcayanan@sdchip.org; o llamando al (858) 609-7971.



¿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 MenteSaludableSD.org

RECURSOS COMUNITARIOS
MARQUE EL 2-1-1



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 CRISIS
(888) 724-7240

RECURSOS COMUNITARIOS
2-1-1

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 veintidós

Léalo bien: ¿Está confundido con sus medicamentos recetados?

Si ha visto los numerosos titulares de la prensa sobre los medicamentos con receta, tal vez se esté preguntando: ¿es ciencia o ficción? La realidad es que hay muchas prescripciones de medicamentos en dosis excesivas que podrían tener efectos graves, incluidas la adicción y la sobredosis. En años recientes, las sobredosis de opioides han aumentado vertiginosamente y ocasionan más muertes que los accidentes automovilísticos. Asimismo, desechar de manera indebida las pastillas viejas puede contaminar nuestro suministro de agua o facilitar el acceso a ellas por parte de las personas equivocadas.

- Si tiene un dolor constante, busque la atención de médicos experimentados que puedan ayudarle más allá de simplemente expedir una receta, por ejemplo, con fisioterapia, cirugía o psicoterapia.
- Siga siempre las instrucciones escritas en sus medicamentos. La investigación muestra que muchas personas que consumen dosis excesivas lo hacen porque toman demasiadas pastillas en un esfuerzo por obtener un alivio rápido, porque usan la receta de otra persona, o combinan medicamentos que nunca deben mezclarse, incluida la mezcla con alcohol.
- Deseche debidamente las medicinas no usadas (no las tire en el inodoro ni las bote en la basura). ¿Se pregunta qué debe hacer con las pastillas que ya están en su gabinete de medicinas? Uno de cada diez adolescentes dice haber usado pastillas para ponerse high (drogarse) el año pasado, y generalmente las obtienen a través de amigos y familiares. Considere guardar las medicinas en una caja con llave. Pero no las guarde "por si acaso las necesita". Para buscar lugares de recogida en San Diego, visite: www.SanDiegoRxAbuseTaskForce.org/blank

¿Desea más información, o está listo para tomar acción? El sitio web del Equipo de Trabajo contra el Abuso de Medicinas con Receta del Condado de San Diego (San Diego County Prescription Drug Abuse Task Force) ofrece un sinfín de recursos, incluyendo información sobre cómo obtener ayuda para la adicción, medidas que puede tomar para abordar problemas en su familia, una página para adolescentes, estadísticas y legislación locales.

San Diego County Prescription Drug Abuse Task Force:
www.SanDiegoRxAbuseTaskForce.org

Para buscar recursos locales para la salud mental, consumo de sustancias y otros trastornos relacionados con estos problemas, visite: MenteSaludableSD.org



Levántese y participe:

Programa de capacitación sobre primeros auxilios para la salud mental



Primeros auxilios para la salud mental es un curso de 8 horas que le enseña a identificar, entender y responder a las señales de trastornos por enfermedades mentales y consumo de sustancias. La capacitación le provee los conocimientos que necesita para ofrecer ayuda inicial y apoyo a alguien que pudiera estar desarrollando una enfermedad mental o un problema de consumo de sustancias, o experimentando una crisis.

Las clases están disponibles en inglés y español. Las sesiones de capacitación son ofrecidas por Mental Health America. Para buscar un curso de capacitación, visite:

www.MHASD.org/first-aid-programs

Quién: Familias de personas que experimentan una enfermedad mental, maestros, empleadores, oficiales de aplicación de la ley, educadores, profesionales de recursos humanos

Dónde: En varios centros, o se pueden hacer arreglos para hacerlo en su ubicación

Costo: Gratis

¡Inscríbese hoy mismo!

Crece: Cómo criar hijos libres de drogas

Los niños cuyos padres les enseñan los riesgos de las drogas tienen una probabilidad significativamente menor de consumir drogas. La Sociedad para Jóvenes libres de drogas (Partnership for Drug-free Kids) ofrece herramientas para que los padres usen al hablar con sus hijos sobre las drogas, así como diez pasos prácticos a tomar si un joven está consumiendo drogas. Además, el sitio web ofrece una lista integral de las señales que se deben buscar, incluyendo ciertas pistas conductuales, cambios en los hábitos personales, problemas de salud y problemas en el colegio. Para más información y recursos, visite www.DrugFree.org o llame a la línea de ayuda al (855) 378-4373.

Información cortesía de:
www.DrugFree.org



Conéctese: Permanezca conectado y amplíe su círculo social

Toda persona necesita conexiones sociales para prosperar, pero cuando los adultos mayores experimentan la soledad y el aislamiento social podrían sufrir consecuencias negativas para su salud que incluyen la depresión, ansiedad, demencia, debilitación del sistema inmunitario y admisión a instituciones de enfermería. ¡Es muy importante permanecer conectados!

- Programe una hora cada día para llamar a un amigo o visitar a alguien.
- Programe una actividad para diferentes días de la semana e invite a otras personas para que participen con usted. Los lunes, cine; los martes, tacos; los miércoles, caminatas; los jueves, tango; y los viernes, Facebook. Estas son solo algunas ideas.
- Tome una clase para aprender algo nuevo o repasar algún pasatiempo viejo.
- Trabaje de voluntario en alguna causa.
- Únase a un club de libros, o inicie uno.
- Aprenda a usar las redes sociales y otras tecnologías, por ejemplo, en www.aarptek.aarp.org.

Para obtener ideas adicionales, visite www.Connect2Affect.org, un sitio web que ofrece videos, juegos y consejos gratuitos para ayudar a los adultos mayores a establecer conexiones sociales.



Estimule su salud: Manténgase más activo

El ejercicio regular puede mejorar su estado de ánimo, ayudar con la depresión a largo plazo, bajar la presión arterial e incluso alargar la vida. Pero los beneficios que se obtienen de ir al gimnasio, dar un paseo en bicicleta o salir a correr tal vez no combatan totalmente los efectos del día de trabajo si usted lo pasa sentado. La clave para una buena salud es permanecer activo durante todo el día. He aquí algunos consejos para mantenerse en movimiento en el trabajo:

- En lugar de enviar un correo electrónico a un compañero de trabajo en su edificio, vaya a verlo personalmente (bono extra si está en otro piso y va por las escaleras).
- Párese mientras habla por teléfono. Para más actividad, puede levantar la pierna de vez en cuando o empujarse sobre los dedos del pie.
- Programe un temporizador y tome recesos cada hora para estirarse. Esto mejorará su productividad, además de ayudarlo a sentirse refrescado.

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

MenteSaludableSD.org

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.