



It's Up to Us[®]

Crear un San Diego saludable y unido

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



Edición treinta y tres

Sobre la campaña

Hoy en día, como todos los estadounidenses, los habitantes de San Diego se enfrentan a la reintegración a la sociedad después de casi dos años de niveles elevados de aislamiento, miedo, estrés y fatiga. Durante COVID-19, los periodos prolongados de distanciamiento físico y las consecuentes disparidades económicas y de la salud, hay más de nosotros enfrentando retos de salud mental.

Los residentes de San Diego encontraron formas de apoyarse los unos a los otros como comunidad para crear una reapertura sana y exitosa. Sin embargo, a medida que vamos avanzando, muchos de los retos de salud mental que nos enfrentamos durante COVID-19 continúan afectando a nuestros residentes.

La campaña de Depende de Nosotros (It's Up to Us) está trabajando duro para fomentar las conversaciones sobre los retos de salud mental. Estamos proporcionando orientación en cómo y cuándo ofrecer apoyo a quienes lo necesitan, al igual que cómo pedir ayuda para usted mismo.

Al crear conciencia, fomentar el diálogo y proporcionar acceso a recursos locales, nuestra meta es inspirar el bienestar, reducir el estigma y prevenir el suicidio entre los residentes de San Diego, con un enfoque particular en las comunidades más afectadas y vulnerables del condado.

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

MenteSaludableSD.org

LÍNEA DE ACCESO Y CRISIS

(888) 724-7240

RECURSOS COMUNITARIOS 2-1-1



Proteger su salud mental durante los días festivos

Muchas personas toman los días festivos para reflexionar sobre lo que ha sido del año y para hacer planes de tomar días libres y celebrar con amistades y familiares. Puede ser emocionante reunirse esta temporada, pero también puede implicar estrés y retos de salud mental. Los planes durante las vacaciones a menudo resultan en días más ocupados y gastar más dinero, lo que puede ser mental, emocional y físicamente agotador. De hecho, casi dos tercios de las personas que enfrentan retos de salud mental reportan sentirse peor durante las vacaciones.¹ Además, viajar de manera segura y las reuniones en interiores pueden causar ansiedad incluso cuando más personas están completamente vacunadas.

Como las expectativas pueden ser altas durante este corto período de tiempo, es importante recordar lo que realmente cuenta. Es posible que no pueda controlar lo que sucede a su alrededor, pero puede cambiar la forma en que usted responde a las situaciones. Si tiene un momento de frustración, trate de concentrarse en apreciar el tiempo de calidad que pasa con sus seres queridos.



Con todas las celebraciones sucediendo, puede haber presión para participar en todos los eventos. Pero ser gentil consigo mismo y tomarse un momento para estar solo puede ser una forma eficaz de superar un momento difícil y proteger su salud mental si se siente abrumado. Durante una época donde ponemos tanto esfuerzo para ayudar a los demás, no debemos olvidar la importancia de cuidarnos a nosotros mismos.



¹National Alliance on Mental Health. (2014, November 19) Mental health and the holiday blues [Press Release]. <https://www.nami.org/Press-Media/Press-Releases/2014/Mental-health-and-the-holiday-blues>

Informarse: Las fuentes de estrés durante los días festivos y cómo sobrellevarlas

Presión de tener el “espíritu festivo”

Dado que se espera que este mes sea “la época más maravillosa del año”, es posible que sienta presión de estar alegre. Recuerde que ninguna celebración es perfecta. Si se siente deprimido o estresado, sepa que no está solo.

Sentir duelo y pérdida

Para muchas personas, las vacaciones de invierno son un momento para visitar o hablar con familiares y amigos, pero es importante recordar que para aquellos que han perdido a seres queridos puede ser un doloroso recordatorio de su ausencia. Está bien darle espacio a su dolor y reconocer sus emociones en lugar de ocultarlas. Sin embargo, si se encuentra recurriendo a sustancias para sobrellevar lo que siente, es posible que esté empeorando estos sentimientos. De hecho, el consumo de alcohol se ha relacionado con la depresión, la ansiedad y otros retos que pueden afectar negativamente su salud mental.²

Estrés financiero

La temporada festiva a menudo implica un aumento en el gasto y, con el impacto económico de COVID-19, puede sentirse aún más estresante. Si bien puede sentirse presionado a gastar dinero, es importante recordar que los objetos materiales no son el único tipo de regalo. Considere hacer un gesto reflexivo o pasar tiempo de calidad con sus seres queridos con una comida casera en lugar de gastar dinero en un regalo o salir.

Conversaciones delicadas con familiares

El fin de año es un momento para ponerse al día y reflexionar con sus seres queridos, pero las conversaciones alrededor de la mesa a veces pueden resultar incómodas o acaloradas. Acepte sus necesidades y límites. Está bien retirarse de situaciones o decir “no” a los planes si no se sienten bien para usted.

Jóvenes y adolescentes LGBTQ+

Esta temporada puede ser estresante para los adolescentes y los miembros de la comunidad LGBTQ+ que no han salido a sus familias o que tengan familias que no les apoyan. Los sentimientos de estigma y rechazo pueden ser abrumadores. Manténgase conectado a su red de apoyo, y si conoce a un adolescente LGBTQ+, esta temporada puede ser un buen momento para estar en contacto. Encuentre apoyo a través del [Trevor Project](#) o conecte con recursos locales como el Centro Comunitario [LGBT de San Diego](#).

Retos del trabajo remoto

El trabajo remoto ha permitido a muchas personas continuar con sus trabajos de manera segura durante la pandemia, pero también ha hecho más difícil definir cuándo comienza y cuándo termina la jornada laboral. Mientras que es posible que algunas personas no puedan desconectarse por completo del trabajo, hay pasos que puede seguir para minimizar el estrés en su tiempo libre. Haga un plan para los correos electrónicos o proyectos de trabajo de los que puede desconectarse por completo, o desactive las notificaciones para tener menos recordatorios del trabajo. Limite los mensajes o las llamadas que no sean urgentes para reducir el estrés y así permitir más tiempo para concentrarse con amigos y familiares.

²Centers for Disease Control and Prevention. (2021, March 19). Alcohol and substance use. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/stress-coping/alcohol-use.html>

El autocuidado y cómo prosperar esta temporada

Las festividades pueden ser difíciles y, con el espíritu de dar, puede ser fácil dejarse a sí mismo a un lado. No olvide dar un paso atrás, desconectarse y practicar el cuidado personal si necesita recargar energías.



Pruebe estas actividades de autocuidado

Mental: Estas estrategias estimulan su mente o le dan una oportunidad para poder descansar. Esto permitirá el aprendizaje y el crecimiento.

- Arme un rompecabezas o juegue con sus amigos
- Escuche música
- Desconéctese de las redes sociales



Emocional: Encontrar tranquilidad mental puede reducir el estrés y la ansiedad, conducir a una mejor comprensión de nosotros mismos y crear una mayor compasión hacia nosotros mismos y los demás.

- Practique la autorreflexión
- Diga “no” para establecer límites saludables; tome el tiempo que necesite para estar solo y reflexionar
- Use afirmaciones positivas para superar los pensamientos negativos: recuerde que es digno, fuerte y que está haciendo su mejor esfuerzo



Físico: Estas prácticas abordan sus hábitos de acondicionamiento físico, alimentación y sueño, así como su salud física en general. Cuidar su cuerpo aumentará su autoestima y le ayudará a usted y a su familia a prosperar en casa.

- Realice 30 minutos de movimiento al día, incluso caminar al aire libre con un amigo cuenta
- Coma alimentos nutritivos
- Obtenga una noche de sueño reparador y completo



Espiritual: El autocuidado emocional puede ayudarle a usted y a su familia a darle más sentido a la vida y encontrar un propósito.

- Pasar tiempo en la naturaleza
- Practicar la religión o la espiritualidad
- Meditar
- Practicar yoga



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.

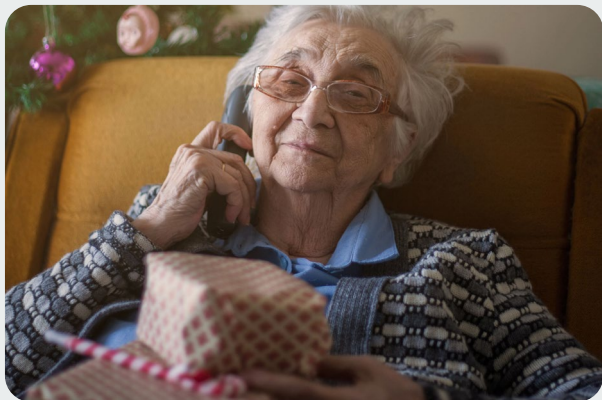
Para más información sobre cómo practicar el autocuidado y prosperar en casa, visite: www.up2sd.org/open-san-diego-open-feelings

Iluminar el tema de: Estar al pendiente de los adultos mayores esta temporada

Los adultos mayores están en más riesgo de sentir soledad y aislamiento social ya que es más probable que vivan solos, experimenten la pérdida de familiares o amigos, o tengan enfermedades crónicas y deficiencias sensoriales.³ Y estudios recientes muestran que el 35% de los adultos mayores de 45 años en los EE. UU. reportaron sentirse solos.⁴

Esta temporada, asegúrese de llamar a sus seres queridos y vecinos mayores, ya sea solo para ver cómo están o para recordarles lo mucho que le importan. Si los visita y viven solos, podría ser un buen momento para tomar nota de su salud. Cosas como la movilidad limitada podrían provocar una caída con más consecuencias, por lo que estar atento podría ser una medida preventiva útil.

Ayúdelos a seguir celebrando los días festivos. Ciertas prácticas tradicionales, como poner decoraciones, pueden volverse cada vez más difíciles con la edad. Considere la posibilidad de echarles una mano para ayudarlos a mantenerse al día con las celebraciones que disfrutan y les interesan. Incluso compartir un pequeño obsequio como una comida que les guste o una decoración de temporada puede ayudar a recordarles que están en sus pensamientos.



³National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. (2020). Social isolation and loneliness in older adults: Opportunities for the health care system [White paper]. <https://doi.org/10.17226/25663>

⁴Anderson, G. Oscar and Colette E. Thayer. Loneliness and Social Connections: A National Survey of Adults 45 and Older. Washington, DC: AARP Research, September 2018. <https://doi.org/10.26419/res.00246.001>

Si le preocupa que alguien esté teniendo pensamientos de suicidio, It's Up to Us puede ofrecer recursos

Preguntarle a un ser querido si está pensando en el suicidio nunca es fácil. ¿Y si se equivoca? ¿O qué pasa si dicen que sí? Sepa que confiar en sus instintos y hacer la pregunta es absolutamente lo correcto.

Un recurso llamado “Reconozca Las Señales” puede ayudarle a navegar las situaciones difíciles: www.suicideispreventable.org. Esta campaña de prevención del suicidio de California puede ayudar a padres, familiares o amigos a reconocer las señales de advertencia del suicidio, así como a aprender a tener una conversación profunda con alguien en crisis. También pueden ayudarlo a obtener ayuda o recursos profesionales adicionales según sus necesidades específicas.

Si cree que usted o un ser querido necesita ayuda más inmediata, la Línea de Acceso y Crisis de San Diego (888) 724-7240 también está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana y cuenta con consejeros capacitados que tienen experiencia en intervenir con aquellos que tienen pensamientos suicidas, así como con las personas que están preocupadas por otra persona.

¿Cuándo es correcto llamar al 9-1-1?

Si sospecha que alguien está a punto de hacerse daño o ya se ha hecho daño a sí mismo y necesita atención médica, o si está en peligro, llamar es lo correcto. Llamar al 9-1-1 puede conectar la situación con personal de primeros auxilios como la autoridad policial, los bomberos y los paramédicos.

¿Qué pasos puedo tomar para ayudar a prevenir el suicidio?

Reconozca las señales: El sufrimiento no siempre se nota, pero la mayoría de las personas con sentimientos suicidas muestran algunas señales de lo que están pensando en el suicidio. Si observa señales de advertencia como sentirse sin esperanza o mencionar que quiere morir, intervenga o diga algo.

Escuche y dialogue: “¿Estás pensando en quitarte la vida?” Muy pocas frases son tan difíciles de decir a un amigo o ser querido. Pero cuando se trata de la prevención del suicidio, ninguna es más importante. Empiece la conversación, luego esté dispuesto a escuchar.

Busque ayuda: No está solo al ayudar a alguien en una crisis. Hay muchos recursos disponibles para evaluar, tratar, intervenir y reducir el acceso a medios letales.

Mientras más hablemos sobre el suicidio y la prevención del suicidio, más podemos reducir el estigma en torno al tema y llenar de esperanza y sanación a nuestra comunidad.

Visite Up2SD.org para conocer la lista de señales de advertencia, formas de comenzar la conversación y recursos locales. Vea por qué usted es la persona correcta para comenzar la conversación: why-you.up2sd.org

El suicidio es prevenible

Mientras que la temporada festiva puede ser un momento de alegría para algunas personas, otras pueden estar enfrentando retos de salud mental mayores. Es importante comprender cuándo pueden estar pensando en terminar con su vida. Las siguientes señales pueden indicar que alguien está en riesgo de suicidio. El riesgo es mayor si el comportamiento es nuevo o ha aumentado y si parece estar relacionado con un evento doloroso, una pérdida o un cambio.

Señales de advertencia

- ▶ Hablar de querer morirse
- ▶ Buscar una forma de acabar con su vida
- ▶ Hablar de sentirse sin esperanza o no tener un propósito
- ▶ Hablar de sentirse atrapado o en dolor insoportable
- ▶ Hablar de ser una carga para los demás
- ▶ Incremento en el uso de alcohol o drogas
- ▶ Actuar ansioso, agitado o imprudente
- ▶ Dormir demasiado o muy poco
- ▶ Aislarse o sentirse aislado
- ▶ Mostrar ira o hablar de buscando venganza
- ▶ Mostrar cambios de humor extremos

Qué hacer

Si alguien que conoce presenta señales de advertencia de suicidio:

- ▶ No deje a la persona a solas
- ▶ Retire cualquier arma de fuego, drogas, alcohol u objetos afilados que puedan usarse en un intento
- ▶ Para emergencias potencialmente mortales o ayuda inmediata, llame al 9-1-1
- ▶ Para inquietudes urgentes y de otro tipo, comuníquese con la Línea de Acceso y Crisis al (888) 724-7240

Personal de primeros auxilios y los días festivos

Incluso durante esta temporada, el personal de primeros auxilios continúa trabajando las veinticuatro horas del día para mantenernos a salvo. Podrían estar perdiéndose de sus tradiciones favoritas con sus seres queridos y familiares. Estar expuestos repetidamente al trauma en su trabajo puede ponerlos en mayor riesgo de experimentar síntomas de depresión y ansiedad. Y a pesar de que los últimos dos años han sido especialmente desafiantes debido a COVID-19, es posible que el personal de primeros auxilios aún dude en buscar ayuda. Una encuesta en línea de la Universidad de Phoenix encontró que el 57% del personal de primeros auxilios evita buscar ayuda por miedo a sufrir repercusiones en su trabajo.⁵ Pero hay esperanza. Muchos empleadores están trabajando para abordar y reducir estos temores. También hay cosas que usted puede hacer para ayudar. Si conoce a un trabajador de primeros auxilios, considere compartirle su gratitud o mostrarle su aprecio. Para obtener recursos hechos específicamente para el personal de primeros auxilios, incluyendo apoyo entre colegas, visite [SDFirstRespondersProgram.org](https://www.sdfirstrespondersprogram.org) o llame a la línea directa al 1-833-YU-FIRST.



⁵University of Phoenix. (2019, September 11) University of Phoenix Survey Finds More Than Half of First Responders Feel There Are Job Repercussions For Seeking Professional Mental Health Counseling [Press Release]. <https://www.phoenix.edu/media-center/press-release/university-of-phoenix-survey-finds-more-than-half-of-first-responders-feel-there-are-job-repercussions-for-seeking-professional-mental-health-counseling.html>



¿NECESITA HABLAR CON ALGUIEN?

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

LÍNEA DE ACCESO Y CRISIS DE SAN DIEGO

- Apoyo confidencial gratuito
- Intervención en casos de crisis y prevención de suicidios
- Información sobre servicios de salud mental, y alcohol y drogas

- 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.

(888) 724-7240

RECURSOS COMUNITARIOS

Marque el 2-1-1

