



# It's Up to Us<sup>®</sup>

crear un San Diego saludable y solidario

Un boletín especial que cubre temas de salud mental para los habitantes de San Diego



Edición 36

## Acerca del boletín

Los cambios en la vida pueden llegarnos en cualquier momento. Ya sea que se trate de noticias internacionales, como desastres naturales, o eventos personales, como perder a un ser querido, la información inesperada nos puede hacer sentir ansiosos o asustados, lo cual puede afectar significativamente nuestro bienestar mental. Lea nuestros consejos útiles sobre cómo proteger nuestra salud mental cuando la vida nos arroja momentos difíciles.

Este boletín es parte de la campaña *It's Up to Us* (Depende de nosotros), desarrollada por la Agencia de Servicios de Salud y Servicios Humanos del Condado de San Diego, y apoya la visión *Live Well San Diego* (Viva bien San Diego) del condado para promover una comunidad saludable, segura y próspera. Al fomentar la consciencia, promover el diálogo y brindar acceso a recursos locales, queremos inspirar bienestar, reducir el estigma y evitar suicidios en todos los habitantes de San Diego, con un énfasis particular en las poblaciones más afectadas y en mayor riesgo de San Diego.

**Up2SD.org<sup>®</sup>**  
LINK UP FOR INFORMATION AND MENTAL HEALTH RESOURCES

Línea de acceso y crisis  
**888-724-7240**

RECURSOS COMUNITARIOS 2-1-1



## Hay que enfocarnos en: El duelo tras una pérdida

Perder a un ser querido puede sentirse abrumador y, aunque el duelo es una experiencia humana normal, puede dejarle emociones de confusión, enojo y tristeza.

Todos vivimos el duelo de diferente forma. Algunas emociones que puede sentir son las siguientes:<sup>1</sup>

- Negación
- Confusión
- Enojo
- Desolación
- Sorpresa
- Tristeza
- Culpa



## El crecimiento después de una pérdida

El duelo nunca es fácil. Dedíquese tiempo para sanar el dolor. A continuación, se presentan algunas acciones comprobadas que le ayudarán con el tiempo:<sup>2</sup>

### PARA USTED MISMO



**HABLE** Si le es difícil hablar con los demás, considere unirse a un grupo de apoyo. A muchos se les facilita hablar con personas que han pasado por experiencias similares.



**GUIDE DE SU SALUD** Comer alimentos bien equilibrados y sanos, hacer ejercicio cada vez que se pueda, seguir un horario de sueño, ser prudente con el consumo de alcohol o dar un paseo puede ayudarle a crear estabilidad.



**ENFÓQUESE EN LOS MOMENTOS POSITIVOS** Recaudar donaciones para apoyar al centro de beneficencia favorito del fallecido, heredar el apellido de la familia a un recién nacido o plantar un jardín en su honor puede ayudar a mantener viva su memoria.

### PARA LOS DEMÁS



**COMPARTA EL DOLOR** Atrévase a hablar de sus sentimientos de pérdida y comparta memorias preciadas.



**SEA PACIENTE** Recuerde que le puede tomar mucho tiempo recuperarse de una pérdida importante. Dese la oportunidad de hablar.



**OFREZCA AYUDA PRÁCTICA** Cuidar de un niño, cocinar y hacer quehaceres puede aliviar el estrés adicional.

<sup>1</sup> Mental Health America (n.d.). Bereavement and grief (Duelo y luto). <https://www.mhanational.org/bereavement-and-grief>

<sup>2</sup> American Psychological Association. (2020, 1.º de enero). Grief: Coping with the loss of your loved one (Duelo: Cómo sobrellevar la pérdida de su ser querido). <https://www.apa.org/topics/families/grief>

## ¿Lo sabía?

La angustia emocional puede suceder antes y después de un desastre. Algunas estrategias de afrontamiento son la preparación, el autocuidado y la identificación de sistemas de apoyo.

# Información: Cómo salir adelante después de un desastre o una tragedia

Si alguna vez ha vivido un desastre natural, o alguna pérdida o tragedia personal de cualquier tipo, es importante saber cómo enfrentarse a los efectos de estos eventos para su salud emocional.

**Cuidar de su salud emocional durante y después de una tragedia con los siguientes consejos puede ayudarle a iniciar su camino hacia la sanación.<sup>3-5</sup>**

### FORME UNA RUTINA

Intente idear un nuevo horario estructurado que pueda ayudarle a recuperar el control en su vida.

### TOME DESCANSOS

Dedicar un momento para respirar profundamente le ayudará a relajarse y desestresarse durante momentos de tristeza.

### CONECTE CON LOS DEMÁS PARA OBTENER APOYO

Recurra a su familia, amigos, miembros de la comunidad u organizaciones, así como grupos de apoyo religiosos.

### SEA PACIENTE CONSIGO MISMO

No se sienta presionado a experimentar o recuperarse del evento de la misma forma que los demás.

### OTRAS FORMAS DE AYUDA:



Limite las noticias que consulta.



Tómese un descanso de las pantallas.

**Busque ayuda cuando se le dificulte controlar su salud mental. Visite [Up2SD.org/resources](https://Up2SD.org/resources) para buscar apoyos que le sean de ayuda.**

## Revise su salud mental

### SÍNDROME DEL SOBREVIVIENTE

- El síndrome del sobreviviente es un síntoma común del estrés que se experimenta cuando alguien sobrevive a un incidente en el que los demás fallecieron.<sup>6</sup>
- Recuerde que no es su culpa. Si siente alguna de estas emociones, considere comunicarse para obtener ayuda.

### TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

- El trastorno de estrés posttraumático (TEPT) es una respuesta física y emocional intensa a situaciones que recuerdan acontecimientos negativos del pasado que cambiaron la vida de una persona.<sup>3</sup>
- Aunque es posible que el tratamiento tome tiempo, las cosas sí mejoran. Si presenta síntomas meses después del evento, hable con un proveedor de atención médica o llame a su clínica local de salud mental para obtener apoyo.

Algunos de los síntomas son:

Recuerdos

Pesadillas

Mayor estado de alerta o sensibilidad

## Cuándo buscar ayuda

Si el dolor le parece insoportable o no es capaz de realizar sus responsabilidades diarias, podría serle útil buscar ayuda profesional.

- La línea de acceso y crisis del condado de San Diego brinda apoyo gratuito de forma confidencial, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a las personas que presentan alguna crisis de salud mental o de uso de sustancias.

○ **Línea de acceso y crisis: 888-724-7240**

- La línea de ayuda en caso de desastres ofrece asesoría para crisis, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, así como apoyo para las personas que sufren angustias emocionales como resultado de un desastre natural o humano.

○ **Línea de ayuda en caso de desastres, llame o envíe un mensaje de texto al: 1-800-985-5990**

○ **Visite [DisasterDistress.samhsa.gov](https://DisasterDistress.samhsa.gov)**

**Encuentre más recursos que pueden funcionarle en [Up2SD.org/resources](https://Up2SD.org/resources).**

<sup>3</sup> Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. (n.d.). Coping with a traumatic event (Cómo enfrentar un evento traumático).

<https://www.cdc.gov/masstrauma/factsheets/public/coping.pdf>

<sup>4</sup> Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. (n.d.). Coping with a disaster or traumatic event (Cómo sobrellevar los desastres o eventos traumáticos).

<https://emergency.cdc.gov/coping/index.asp>

<sup>5</sup> Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias. (n.d.). Coping tips for traumatic events and disasters (Consejos para enfrentar eventos y desastres traumáticos).

<https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/coping-tips>

<sup>6</sup> Raypole, C. (2021, 11 de marzo). How to cope with survivor guilt, because survival is no reason to feel guilty (Cómo enfrentar el síndrome del sobreviviente, ya que sobrevivir no es razón para sentirse culpable). Healthline.

<https://www.healthline.com/health/mental-health/survivors-guilt>