



It's Up to Us[®]

crear un San Diego saludable y solidario

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



Edición 38

Acerca del boletín

El objetivo de este boletín es ayudar a normalizar las conversaciones sobre la salud mental y preparar a las personas para que obtengan el apoyo que necesitan. Lamentablemente, algunas personas no reciben la atención de salud mental que merecen debido a problemas como discriminación, estigmatización, falta de recursos o, simplemente, por no saber qué decir. Siga leyendo para conocer las diversas maneras en las que puede ayudar a normalizar las conversaciones en torno a la salud mental.

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.



Escanee para leer más boletines comunitarios.

Up2SD.org[®]
LINK UP FOR INFORMATION AND MENTAL HEALTH RESOURCES

Línea de Acceso y Crisis de San Diego

888-724-7240

Línea de la Vida Nacional de Suicidio y Crisis

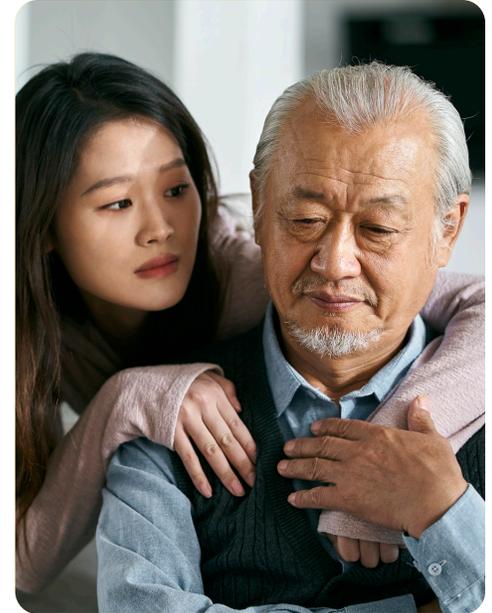
988

Recursos comunitarios

211

Hay que enfocarnos en: Normalizar las conversaciones sobre la salud mental y el consumo de sustancias

Un problema de salud mental es cualquier cosa que afecta el pensamiento, las emociones, el comportamiento o el estado de ánimo. Las señales de problemas de salud mental varían según la edad, pero en los adultos, los síntomas pueden incluir preocupación, aislamiento o agotamiento. Si una persona experimenta problemas de salud mental durante un periodo prolongado (dos semanas o más), también puede experimentar un trastorno de salud mental. Estos trastornos mentales, como la depresión grave y los trastornos de ansiedad, pueden asociarse a un estrés importante o a una incapacidad para desempeñar actividades sociales, laborales o cotidianas.



A veces, cuando las personas luchan contra un problema de salud mental, pueden abusar del consumo de alcohol o de drogas en lugar de buscar ayuda profesional. Un estudio reciente de los *Institutos Nacionales de Salud* en 2020 descubrió que 1 de cada 4 personas que desarrollan un trastorno por consumo de sustancias también padecen un trastorno de salud mental. Esto significa que si alguien que conoce consume más alcohol o drogas, podría ser una señal para hablar de su salud mental.

Para algunas personas, hablar de salud mental puede resultar difícil debido al estigma. Aquí encontrará algunos consejos útiles para facilitar las conversaciones en torno a la salud mental y reducir el estigma que la rodea.

Consejo sobre cómo reducir el estigma y normalizar las conversaciones sobre la salud mental

- Infórmese sobre los distintos problemas y trastornos de salud mental.
- Trate a los demás con respeto. Evite el lenguaje hiriente o prejuicioso; las palabras tienen poder.
- Entienda que las personas son más que sus trastornos de salud mental. Utilice un lenguaje que "dé prioridad a las personas", lo que significa que debe referirse a alguien como "persona con trastorno bipolar" en lugar de "persona bipolar".
- Hable sin reservas cuando escuche que se comparte información incorrecta.
- Obtenga información sobre algunos recursos de salud mental para que esté mejor preparado para ayudar a alguien que lo necesite.

Ser honesto sobre lo que realmente pasa puede ayudar a las personas a sentirse preparadas, no solas, y más cómodas teniendo conversaciones relacionadas con la salud mental.

Inicio de la conversación

Iniciar la conversación para saber cómo están las personas que le rodean es otro gran paso para reducir el estigma en torno a la salud mental. Entre más practique hablar de salud mental, mejor lo hará. Aquí encontrará algunos inicios de conversación que pueden ser útiles:

He notado algo diferente en ti últimamente. ¿Cómo te sientes?

Estoy aquí para escucharte si necesitas hablar de algo. ¿Qué ha pasado en tu vida?

Hace tiempo que no hablamos, pero he estado pensando en ti. ¿Cómo van las cosas?

Si necesitas apoyo con cualquier cosa, estoy aquí para ti. ¿En qué puedo ayudarte?

Sé que las cosas son difíciles para ti en este momento. Siempre estoy aquí si quieres hablar.

No pasa nada si no estás bien. ¿Cómo puedo ayudarte?

Estar ahí para un amigo o familiar y recordarle que no pasa nada si pide ayuda puede hacer una gran diferencia. Si necesita apoyo profesional, anímeles a encontrar recursos visitando Up2SD.org/resources o comunicándose a la Línea de Acceso y Crisis de San Diego al 888-724-7240. Recuerde, su apoyo y amabilidad pueden hacer la diferencia en sus vidas.



RECURSOS

Agencia de Salud y Servicios Humanos del Condado de San Diego (n.d.). *Sepa cómo está su salud mental*. *It's Up to Us*. <https://www.up2sd.org/topics/mental-health>

Graham, B. (10 de noviembre de 2022). ¿Cómo podemos normalizar las conversaciones sobre la salud mental? - Guías. *The Paper Gown*. <https://www.zocdoc.com/blog/how-can-we-normalize-talking-about-mental-health/>

National Alliance on Mental Illness. (n.d.). *Datos sobre Salud Mental en Estados Unidos*. (n.d.). <https://www.nami.org/nami/media/nami-media/infographics/generalmhfacts.pdf>

¿Por qué tenemos que hablar sobre salud mental? 2021 Mass.gov.

<https://www.mass.gov/info-details/why-do-we-need-to-talk-about-mental-health#:~:text=Mental%20health%20is%20just%20as,get%20the%20help%20they%20need>

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. (n.d.). Parte 1: La conexión entre los trastornos por consumo de sustancias y las enfermedades mentales. Institutos Nacionales de Salud. <https://nida.nih.gov/publications/research-reports/common-comorbidities-substance-use-disorders/part-1-connection-between-substance-use-disorders-mental-illness>