



# Depende de Nosotros

Crear un San Diego saludable y unido

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



Décimotercera Edición | Otoño de 2013

## 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 el plan del condado denominado “¡Vive bien, San Diego!”, con el propósito de promover una comunidad saludable, segura y próspera.

[Up2SD.org/nosotros](http://Up2SD.org/nosotros)

**LÍNEA DE CRISIS**  
**(888) 724-7240**

**RECURSOS COMUNITARIOS**  
**2-1-1**

COUNTY OF SAN DIEGO  
 **HHSA**  
HEALTH AND HUMAN SERVICES AGENCY  
Funded by the Mental Health Services Act

## Léalo bien: Reconozca las señales, escuche y dialogue, y busque ayuda

Incluso estando rodeadas de amigos y familiares, las personas que se sienten deprimidas o que tienen ideas suicidas suelen sentirse aisladas. Reconocer las señales de advertencia es el primer paso para ayudar a una persona cuyo comportamiento le preocupa. Si usted siente que algo no está bien, dele crédito a su instinto y responda. Si sabe lo que debe buscar podrá encontrar las palabras adecuadas para ofrecer apoyo y obtener los recursos que están disponibles.



### Reconozca las señales

Las señales de advertencia del suicidio – aislamiento, depresión y desesperanza – están allí, pero no siempre son obvias. Depende de nosotros aprender las señales de advertencia y ofrecer apoyo a un ser querido.



### Escuche y dialogue

“¿Estás pensando en quitarte la vida?”

Hay pocas frases tan difíciles de decirle a un ser querido. Pero si se trata de prevenir un suicidio, ninguna es más importante. El sitio web [elsuicidio.esprevenible.org](http://elsuicidio.esprevenible.org) ofrece sugerencias sobre cómo encontrar las palabras para iniciar una conversación con alguien cuyo comportamiento le preocupa.



### Busque ayuda

Hay muchos recursos en nuestra comunidad disponibles para evaluar, tratar e intervenir:

Línea de Acceso y Crisis de San Diego (San Diego Access and Crisis Line):  
(888) 724-7240

Programa de Prevención del Suicidio Yellow Ribbon - para jóvenes (Yellow Ribbon Suicide Prevention Program - for youth):  
(760) 635-5904  
[www.YellowRibbonSD.org](http://www.YellowRibbonSD.org)

Sobrevivientes de pérdidas por suicidio (Survivors of Suicide Loss):  
(619) 482-0297  
[www.soslsd.org](http://www.soslsd.org)

Un nuevo informe de los Centros para el control y la prevención de enfermedades muestra un aumento significativo en la tasa de suicidio de adultos de mediana edad, entre 50 y 64 años. La tasa de suicidio en este grupo de edad aumentó en un 45% entre 1999 y 2010, y el aumento fue significativamente mayor en los hombres que están en la década de los 50 (un 48% de aumento) y en las mujeres entre 60 y 64 años (un 60% de aumento)  
Source: [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

## Escuche: La historia de Amanda

Puede ser difícil luchar contra dificultades como abuso, estigma, discriminación, falta de hogar o recuerdos traumáticos. Pero la vida puede mejorar. El conectarse con las personas adecuadas, encontrar fuerza interior y aprovechar programas locales, puede hacer la diferencia. Visite [Up2SD.org](http://Up2SD.org) para ver videos de historias personales creados por residentes de San Diego que sirven de inspiración, esperanza y para desafiar a los estereotipos.



*“La víspera de nuestro primer aniversario de bodas mi esposo se quitó la vida. Mi vida quedó destrozada en ese momento. Lo único que me mantenía en pie era mi hijo; ser madre me mantuvo viva. Pero estaba sufriendo de una*

*profunda depresión, de un profundo aislamiento y pasé muchos años luchando para darle a mi hijo lo mejor de mí.*

*Cuando mi hijo cumplió 20 años hacía ya mucho tiempo que yo estaba deprimida, triste y furiosa. Me sentía resentida y sola, tenía la sensación de abandono y ya comenzaba a perder la esperanza en la vida y vivir era una lucha para mí. Pensé en quitarme la vida durante mucho tiempo, pero esta vez hice planes para llevarlo a cabo. Yo le había prometido a un consejero que le haría saber si quería quitarme la vida. Ya me había tomado las pastillas, pero recordé esa promesa y lo llamé, y él me conectó con la línea de ayuda.*

*Desafortunadamente yo continuaba en estado de negación y no confiaba en la ayuda psiquiátrica que me ofrecieron. Sufrí una crisis emocional, perdí mi trabajo y finalmente me convertí en una persona sin hogar.*

*Fue entonces cuando llamé a la Línea de acceso y crisis del Condado de San Diego y realmente acepté que necesitaba ayuda, y que no podría hacerlo yo sola. Con los increíbles servicios de salud mental que recibí del Condado de San Diego me mejoré, y hasta hoy continúo trabajando en mi recuperación diariamente. Ahora me dedico a ayudar a otras personas. Si no hubiese pasado por estas experiencias, no podría compartirlas con otras personas que sienten desesperanza, y hacerles saber que hay esperanza y ayuda.”*

Para obtener información sobre la prevención de suicidios y recursos locales, visite: [Up2SD.org](http://Up2SD.org)

– Amanda

## Iluminar el tema de... Los Ataques De Pánico



Nuestros cerebros están programados para reconocer el miedo y experimentar ansiedad cuando sentimos temor. Pero para algunas personas, la sensación de temor y ansiedad intensos aparece repentinamente, sin advertencia o provocación, y esa sensación puede durar

unos minutos o más de media hora. Tal experiencia se conoce como un ataque de pánico. Las personas que experimentan ataques de pánico se sienten agobiadas por el miedo y el pánico repentinos por sus vidas. Sufrir dos o más ataques de pánico en un mes con una preocupación constante por futuros ataques se conoce como el trastorno de pánico. El trastorno de pánico ha afectado a más de 2.4 millones de estadounidenses y puede tener un efecto debilitante en la salud emocional y psicológica. Pero el trastorno de pánico es tratable y hay ciertos signos y síntomas que pueden ayudar a las personas a reconocer y distinguir un ataque de pánico de un ataque al corazón o de otros eventos repentinos. El Instituto Nacional de Salud Mental (NIH, por sus siglas en inglés) enumera los siguientes signos y síntomas comunes del trastorno de pánico:

- Ansiedad intensa entre ataques de pánico
- Sensación de estar fuera de control
- Preocupación excesiva sobre cuándo ocurrirá el próximo ataque
- Temor o evasión de lugares donde han ocurrido ataques de pánico en el pasado
- Síntomas físicos durante un ataque, como por ejemplo, latidos acelerados del corazón, sudoración, problemas para respirar, debilidad o mareos, sensación de calor o de escalofríos, hormigueo o entumecimiento de las manos, dolor en el pecho o de estómago.

Para más información con respecto a síntomas, opciones de tratamiento y recursos locales, visite [www.nami.org](http://www.nami.org).

# Observe a una persona mayor cercana a usted

“Estoy bien”, y “No hay nada que me impida cuidarme”. ¿Ha escuchado antes estas respuestas cuando le pregunta a una persona mayor cómo se siente? A veces confundimos ciertos tipos de comportamiento con el proceso normal de envejecimiento, pero el aumento en la irritabilidad, el aislamiento o la resistencia a recibir ayuda podrían ser señales de problemas más serios.

## Estos son algunos tipos de conductas comunes entre las personas que tienen ideas suicidas:

- Depresión
- Desesperanza
- Imposibilidad de cuidarse a sí mismo
- Preocupación por la muerte
- Aislamiento
- Desatienden las instrucciones médicas
- Buscan maneras de hacerse daño a sí mismas
- Renunciar a los amigos o a las pertenencias
- Cambios en los patrones de sueño

Si le preocupa una persona mayor cercana a usted, tómese el tiempo de observarla para cerciorarse de que esa persona está emocionalmente bien. Los recursos locales en el área de San Diego incluyen:

**Equipo de salud mental para personas mayores de Servicios para la independencia de las personas mayores – AIS por sus siglas en inglés (Aging and Independence Services (AIS) Senior Mental Health Team):** (800) 510-2020. El equipo de salud mental para personas mayores incluye clínicos de salud mental que ofrecen evaluaciones de crisis y ayuda para personas de 60 años o más que tienen problemas de salud mental. También hay operadores disponibles para hablar con una persona mayor que tenga alguna inquietud y ofrecer información y/o remisiones a otros recursos.



## Crecer: Cómo ayudar a los niños a comprender la enfermedad mental de uno de sus padres

Explicarle a un niño lo que significa una enfermedad mental podría ser difícil para un padre o madre que viva con una enfermedad mental. Pero es importante hablar abiertamente con los niños para que puedan comprender mejor por lo que su papá o su mamá está pasando, e interpretar ciertos comportamientos que observan. Los estudios sugieren que los niños que no entienden la enfermedad mental de su papá o de su mamá suelen desarrollar sentimientos de ira, culpa, ansiedad y aislamiento como medio de enfrentar sus experiencias cotidianas. La Academia Americana de Psiquiatría para Niños y Adolescentes (AACAP, por sus siglas en inglés) sugiere que podría ser útil abordar el tema de la enfermedad mental comparándolo a las enfermedades físicas, de manera que los niños puedan hacer la asociación y comprender la información.

### La AACAP recuerda a los padres lo siguiente:

- Proporcionar información sobre las enfermedades mentales y sobre cómo el papá o la mamá se va a mejorar
- Asegurarle al niño que él o ella no tiene la culpa.
- Buscar ayuda y apoyo entre los familiares.
- Considerar una terapia familiar para fortalecer los elementos positivos del hogar y ayudar al niño a enfrentar el problema.
- Motivar al niño para que desarrolle una relación sólida con un adulto saludable.

Visite [www.psychcentral.com](http://www.psychcentral.com) y busque Parenting (Consejos para padres) para obtener más consejos, sugerencias y datos sobre cómo abordar el tema de la enfermedad mental del papá o de la mamá.



### A veces mi mamá se pone brava (Sometimes My Mommy Gets Angry)

Por: Bebe Moore Campbell & E. B. Lewis

Puede buscar el libro en su biblioteca local.

Este libro para niños ilustra la experiencia de una niña pequeña cuya madre vive con el trastorno bipolar y usa un lenguaje simple para describir la destreza de la niña para sobrellevar su problema a medida que va comprendiendo su entorno.



### No estoy solo(a): Guía para adolescentes sobre cómo vivir con un padre o una madre que sufre de una enfermedad mental (I'm Not Alone: A Teen's Guide to Living with a Parent Who Has a Mental Illness)

Por: Michelle D. Sherman, PhD and DeAnne M. Sherman

Este libro ofrece a los adolescentes información esencial con respecto a las enfermedades mentales, alenta a la comunicación abierta entre los adolescentes y sus padres, ofrece consejos y estrategias para sobrellevar el problema y otras palabras de consuelo y apoyo.

# EL SUICIDIO PUEDE PREVENIRSE

## ⚡ Factores de riesgo

- ▶ Previos intentos de suicidio
- ▶ Enfermedad mental y/o abuso de sustancias
- ▶ Pérdidas recientes (por ejemplo, pérdida de trabajo o de un ser querido)
- ▶ Acceso a medios letales
- ▶ Falta de acceso a servicios de salud mental

## ⚠ Señales de advertencia

llame al 9-1-1 o pida ayuda inmediata a un proveedor de atención de salud mental si ve o escucha alguno de los siguientes comportamientos:

- ▶ Alguien que amenaza con lastimarse o matarse
- ▶ Alguien que busca formas de matarse: mediante acceso a pastillas, armas u otros medios

Si le preocupa alguien debido a que su conducta ha cambiado o porque presenta alguna señal de advertencia de suicidio con frecuencia, busque ayuda llamando a la Línea de Acceso y Crisis, (888) 724-7240

- ▶ Aislamiento de la familia y amigos
- ▶ Manifiesta conducta irracional, frustración, ira o ansiedad
- ▶ Aumenta el consumo de alcohol o drogas

## 💡 Que 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, (888) 724-7240

## Actuemos y Participemos: Aprenda QPR para prevenir el suicidio

QPR son las siglas en inglés de Pregunte, Persuada y Remita; se trata de una intervención de emergencia para ayudar a alguien que esté considerando suicidarse. Alentamos a cualquiera que esté en posición de reconocer las señales de una persona que pudiera estar considerando suicidarse que se inscriba en una sesión de capacitación de QPR. En un taller de trabajo de una hora, las personas aprenden a reconocer señales de advertencia, las preguntas que deben hacer, y cómo ofrecer esperanza y ayuda. El taller de trabajo está diseñado para padres, amigos, vecinos, maestros, ministros, doctores, enfermeras, supervisores de oficina, trabajadores sociales, bomberos y muchos más.

Las sesiones de capacitación de QPR se ofrecen sin costo alguno en San Diego. Para inscribirse o para programar un taller de trabajo de grupo, llame a **Community Health Improvement Partners (CHIP)** al (858) 609-7971, o envíe un correo electrónico a [evaughan@sdchip.org](mailto:evaughan@sdchip.org).

## Estimule su salud: Música para su bienestar

¿Quiere relajarse de un día estresante en el trabajo, o no puede ir a dormir? Disfrute de la música. Escuchar, cantar y bailar con nuestras canciones favoritas incide en nuestro bienestar emocional y físico cuando las hormonas que nos hacen sentirnos bien como la dopamina y la serotonina se liberan en el cerebro. La dopamina nos levanta el ánimo, nos ayuda a ser más positivos, entusiasmados y muy deseosos de lograr nuestras metas, mientras la serotonina promueve un patrón de sueño más saludable.



Escuche música...

- Alrededor de la casa para reavivar sus sentidos mientras realiza sus tareas domésticas
- Mientras trabaja para estimular su creatividad
- Mientras conduce para reducir la ansiedad durante las horas pico
- A la hora de dormir para relajarse



¿Necesita ayuda  
inmediatamente?  
**LÍNEA DE CRISIS**  
**(888) 724-7240**

RECURSOS COMUNITARIOS

2-1-1

[www.Up2SD.org/nosotros](http://www.Up2SD.org/nosotros)