

HABLEMOS SOBRE SALUD MENTAL

OFICINA DE EQUIDAD EN LA SALUD
DEL CONDADO DE ERIE

En 2023, aproximadamente 1 de cada 5 adultos en el condado de Erie tenía un diagnóstico de depresión. Muchos factores afectan nuestra salud mental, desde problemas de salud hasta la seguridad, entre otros. Hablar de salud mental con sus seres queridos y pares (o personas con quienes comparte experiencias vividas o enfrentan desafíos similares) es un paso importante para trabajar juntos en la mejora de la salud mental en nuestros hogares y comunidades.

DOS ASPECTOS CLAVE PARA CONSIDERAR:

1 Salud mental y enfermedad mental no son lo mismo

SALUD MENTAL ≠ ENFERMEDAD MENTAL

Es posible que haya escuchado a alguien usar estos términos indistintamente, pero no son equivalentes.

- Cuidar su salud mental es tan importante como cuidar su salud física.
- Puede tener una afección de salud mental diagnosticada y una buena salud mental al mismo tiempo.
- Puede tener una mala salud mental sin tener una afección de salud mental diagnosticada.

2 El estrés es parte natural de la vida

Sentir algo de estrés es normal. Todos experimentamos estrés en algún momento de nuestras vidas. Manejarlo de manera adecuada es fundamental para mantenernos saludables tanto mental como físicamente. Aquí encontrará algunas ideas que puede probar para ayudar a controlar sus niveles de estrés:

- Lleve un diario.
- Medite o intente ejercicios de respiración profunda.
- Conéctese con personas en las que confíe.
- Ejercite el cuerpo.



¿Está en crisis? Llame a Servicios de Crisis al [716-834-3131](tel:716-834-3131) o **marque 988** para obtener ayuda ahora.



Erie County
Department of
Health



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

OFICINA DE EQUIDAD EN SALUD
www.erie.gov/health-equity

SPANISH

¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

La **salud mental** es la forma en que piensa, siente y actúa. Nuestra salud mental puede afectar cómo vemos una situación, resolvemos problemas, manejamos el estrés, nos relacionamos con quienes nos rodean y tomamos decisiones. Incluso puede afectar nuestra salud física. Tener buena salud mental no significa que siempre esté feliz, sino que puede afrontar los altibajos de la vida y hacer las cosas que son importantes para usted.

Un **problema de salud mental** es un problema de salud que altera la forma en que piensa, siente y actúa. Estos problemas pueden ser a corto o largo plazo.

Ejemplos de problemas de salud mental: el duelo por un ser querido, la preocupación por mudarse o la sensación de no poder dejar de pensar en una pelea con un amigo.

Una enfermedad mental o trastorno mental es una afección diagnosticable (como la depresión o la esquizofrenia) que afecta el pensamiento, el estado de ánimo o el comportamiento de una persona. Los efectos de una enfermedad mental pueden ser leves, graves, estar en algún punto intermedio o no aparecer en absoluto.

Ejemplos de un trastorno o enfermedad mental: no poder levantarse de la cama por estar triste, sentirse ansioso a diario o sentir que no puede controlar los pensamientos.



SEÑALES DE ADVERTENCIA

Reconozca cuándo alguien está en crisis

Si usted o alguien que conoce experimenta estas señales de advertencia tempranas, es hora de pedir ayuda.

- Preocupación o miedo excesivos
- Tristeza excesiva
- Pensamiento confuso
- Dificultad para concentrarse
- Cambios bruscos de humor
- Falta de energía o sensación constante de cansancio
- Ira o irritación prolongadas
- Evitar amigos y situaciones sociales
- Consumo excesivo de alcohol o sustancias
- Pensar o hablar de suicidio

HAGA UNA LISTA

Mantenga un registro de sus hábitos positivos para la salud mental.

Estado de ánimo: Monitorear su estado de ánimo le ayuda a ver cuándo necesita más apoyo.

Actividad física: ¿Cuántos días a la semana se ejercita durante 30 minutos?

Nutrición: Lo que come puede influir en cómo reacciona su cuerpo al estrés.

Comunidad: ¿Cómo se mantiene conectado con su comunidad?

Descanso: Monitoree cómo prioriza el sueño cada semana.



LAS PALABRAS IMPORTAN

Las palabras moldean cómo nos entendemos a nosotros mismos, a los demás y al mundo que nos rodea. La forma en que usamos las palabras puede generar confianza, expresar amor, ofrecer consuelo e inspirar cambios. También puede herir, engañar o crear distancia.

El **estigma** es un conjunto de creencias, juicios o estereotipos negativos que una persona o grupo tiene sobre otra persona, grupo o situación. En la mayoría de los casos, el estigma no se basa en hechos y puede conducir a la discriminación. El lenguaje estigmatizador en torno a la salud mental puede hacer que las personas se sientan avergonzadas y les impida buscar ayuda. Podemos desafiar los estereotipos dañinos en torno a la salud mental.

Aquí hay otras maneras de ayudar a reducir el estigma:

- Hable sobre salud mental. Comparta su historia.
- Aprenda sobre los trastornos y problemas de salud mental y luego enséñeles a quienes le rodean.
- Si alguien comparte sus dificultades con la salud mental, escúchelo con atención en lugar de juzgarlo.

Únase a la conversación: Comprométase a

acabar con el estigma en torno a las enfermedades mentales: <https://letstalkstigma.org>.



HERRAMIENTAS PARA CALMARSE

Más de 40 millones de adultos en Estados Unidos padecen un trastorno de ansiedad.

Cuando se sienta abrumado, puede usar sus 5 sentidos para practicar técnicas que le ayuden a aliviar la ansiedad. Puede parecer una tontería al principio, pero centrarse, o concentrar su atención en el momento presente, es una herramienta útil para calmar la respuesta de “lucha o huida” de su cuerpo ante el estrés.



HERRAMIENTAS PARA PAREJAS

Una buena comunicación es especialmente importante cuando un problema de salud mental forma parte de su vida en común.

- El contacto visual, un toque suave y mostrar interés pueden ayudar a su pareja a sentirse segura.
- Tenga en cuenta que podría no entender lo que siente su pareja.
- Escuche con atención plena. Concéntrese en comprender en lugar de pensar en lo que dirá a continuación. Evite las distracciones. Haga preguntas para asegurarse de que comprende. Demuestre respeto y no juzgue.
- Mantenga una actitud abierta y honesta respecto a sus sentimientos.

Pruebe estas técnicas para centrarse:

Respire. Cuento hasta 4 mientras inhala. Cuento hasta 8 mientras exhala lentamente. Repita.

Mire. Observe lo que está lejos y lo que está cerca de usted. Nombre los detalles que ve a su alrededor en voz alta o en silencio.

Escuche. Preste mucha atención a los ruidos que oye a su alrededor (automóviles, máquinas, pájaros).

Toque. Note la sensación del suelo bajo sus pies o de la silla que está debajo. O ponga las manos y muñecas bajo agua fría.

Huela y saboree. Mastique un chicle de menta o huela algo picante. Observe cómo se siente.

Para obtener más consejos para calmarse, visite: <https://www3.erie.gov/health/mindfulness>.

ESTÁ BIEN PEDIR AYUDA

Está bien pedir ayuda para un problema de salud mental o una enfermedad mental. Existen muchas opciones de atención de salud mental. No es necesario tener un problema de salud mental para acudir a un profesional de la salud mental en busca de una evaluación o tratamiento. Puede que le tome algunas sesiones o varios intentos encontrar lo que funciona para usted. Empezar terapia o acudir a un terapeuta ahora no significa que siempre necesitará este tipo de atención.



Terapia individual

Una persona se reúne en privado con un terapeuta



Terapia familiar

Un terapeuta se reúne con miembros de la familia en un entorno grupal.



Terapia grupal y grupo de apoyo

Uno o dos terapeutas trabajan con un grupo de personas que comparten problemas o diagnósticos similares.



Medicamentos

Los medicamentos recetados por un proveedor de atención médica pueden disminuir los efectos de los trastornos de salud mental.

APOYO COMUNITARIO

Puede encontrar conexión y sanación cerca de casa.

Las comunidades pueden ser el sistema de apoyo que una persona necesita. El cuidado comunitario implica apoyarse mutuamente y a la comunidad en general. Ha existido por generaciones. El cuidado comunitario puede provenir de su vecindario, su familia, su práctica religiosa y más allá. Puede recibir cuidado comunitario de alguna de estas formas:

- Apoyo entre pares
- Trabajadores de salud comunitarios
- Esfuerzos organizados de la comunidad

El cuidado comunitario está vinculado a la sanación comunitaria. Al trabajar para sanarnos mutuamente, podemos aprender a sanarnos a nosotros mismos. El cuidado comunitario puede significar muchas cosas diferentes. Preparar una comida para un amigo necesitado, ayudar a un niño con la cadena de su bicicleta, conversar con una persona mayor, unirse a una oración colectiva o defender a alguien que necesita su apoyo. Todas estas son formas de cuidado comunitario. Cada uno de nosotros tiene un conjunto de prácticas que forman parte de nuestra vida cotidiana y nos conectan con otras personas. Estas formas de cuidado comunitario provienen de nuestros ancestros y nuestra herencia. Practicarlas contribuye a la sanación colectiva.

- Círculos de oración
- Parentesco y lazos familiares
- Rituales energéticos
- Prácticas de sanación espiritual
- Narración de historias
- Ceremonias ancestrales
- Vida multigeneracional
- Arte colectivo
- Ayuda mutua

“No es necesario ser terapeuta titulado para ejercer una labor terapéutica.”

- Pastor Charles Walker de Buffalo



Para obtener más información sobre el cuidado comunitario, visite:

mhanational.org/resources/community-care

SU VIAJE

Piense en su salud mental como un viaje. Cada viaje es único. Habrá algunos giros y vueltas en el camino, y hay personas que pueden ayudarle a superarlos. Algunas personas pueden beneficiarse de acudir a un proveedor de la salud mental. Otras pueden beneficiarse más del apoyo de sus pares y los medicamentos.

Algunos ejemplos de proveedores que pueden ayudarle en su viaje hacia la salud mental son:

- Consejeros y terapeutas
- Defensores de pares certificados
- Médicos y enfermeras practicantes
- (incluidos proveedores de atención primaria, psiquiatras y psicólogos)

UNA VEZ QUE ENCUENTRE UN PROVEEDOR DE ATENCIÓN DE SALUD MENTAL:

- Verifique el horario del proveedor para asegurarse de que se ajuste al suyo.
- Pregunte cómo puede pagar las consultas. Pregunte: ¿Mi seguro cubre sus servicios? Si no acepta mi seguro, ¿qué opciones tengo?
- Pregunte al proveedor si ofrece consultas virtuales o presenciales y decida qué tipo de consulta le resulta más cómoda.
- Comparta una lista de todas las recetas, medicamentos de venta libre, vitaminas y sustancias que toma y sea abierto acerca de cómo maneja el estrés.

¿ME ENTIENDE?

El respeto y la dignidad son cruciales en la atención de salud mental

Preguntar a su proveedor sobre la comprensión que tiene de su cultura le ayudará a saber qué es importante en su tratamiento. Un proveedor capacitado en competencia cultural comprenderá el papel que su cultura juega en su vida y salud. Tendrá en cuenta sus creencias, valores, prácticas y actitudes en su atención. Aquí hay 3 excelentes preguntas que usted puede hacer:

- **¿Ha tratado a personas como yo o ha recibido capacitación en competencia cultural para la salud mental?**
- **¿Cómo cree que nuestros antecedentes culturales influyen en la comunicación y en mi tratamiento?**
- **¿Qué entiende por diferencias en los resultados de salud para pacientes como yo?**

Para obtener más información sobre cómo encontrar atención de salud mental que se adapte a sus antecedentes culturales, visite: nami.org.



COMPRENDER EL TRAUMA

El **trauma** es una respuesta emocional duradera a la vivencia de eventos muy estresantes, aterradores o perturbadores, como accidentes, violencia o desastres naturales. Ser testigo de un evento traumático puede afectarle incluso si no le ocurrió directamente. El trauma puede hacernos sentir abrumados, inseguros o atrapados en el miedo durante mucho tiempo después de que el evento haya terminado. También podemos sentirnos impotentes, avergonzados o adormecidos. No todos reaccionamos de la misma manera ante un evento traumático. Lo que perturba a una persona puede no afectar a otra de la misma manera. No hay una forma incorrecta de sentirse tras un evento traumático. A menudo necesitamos tiempo y apoyo para sanar.

El trauma a veces puede provenir del entorno que nos rodea, más que de eventos traumáticos específicos.

- Los entornos y los sistemas, incluyendo políticas y leyes, pueden causar lo que se denomina trauma sistémico o pueden cambiar nuestra forma de responder al trauma.
- A veces, el sufrimiento experimentado por generaciones anteriores puede afectar a toda una familia, incluso a miembros de la familia que nacieron después. Esto se denomina en ocasiones trauma generacional.
- A veces, un profundo dolor puede acumularse con el tiempo en un grupo de personas como resultado de un trauma colectivo masivo del pasado, como la esclavitud, la guerra, la expulsión forzada de sus tierras o un trato injusto. Esto se denomina en ocasiones trauma histórico.

El término “TEPT” (en inglés, “PTSD”) a veces se usa incorrectamente para describir reacciones generales ante situaciones estresantes o eventos desagradables. El **trastorno de estrés postraumático** o **TEPT** es una afección de salud mental que puede desarrollarse después de experimentar o presenciar un evento traumático. Algunos de los síntomas son recuerdos recurrentes del evento, pesadillas, ansiedad y pensamientos o creencias negativos.

El trauma puede tener efectos duraderos en su cuerpo y su salud mental:

- Ansiedad y depresión
- Dificultad para dormir
- Dificultades económicas
- Enfermedades cardíacas
- Trastorno de estrés postraumático (TEPT)



“

“Creo que el tiroteo de Tops generó cierta conciencia, pero [...] lo que siempre pasa [es que], con el tiempo, simplemente se desvanece. La gente olvida el evento más traumático que cualquiera en el East Side haya presenciado. [...] Todavía me desvela por las noches pensar en ello. Y así, ese nivel de trauma, racismo, justicia y supervivencia, [...] es una lucha diaria”.

- Miembro de la comunidad del East Side
y proveedor de atención médica

”

SUICIDIO



¿Está en crisis? Llame a Servicios de Crisis al [\(716\) 834-3131](tel:7168343131) o marque [988](tel:988) para obtener ayuda ahora.

El **suicidio** ocurre cuando una persona causa intencionalmente su propia muerte. Si tiene pensamientos suicidas, hable con un amigo de confianza, un familiar o un proveedor de atención médica. Podemos ayudar a quienes nos rodean al notar cambios en la apariencia, el comportamiento y los sentimientos. Si nota que estos cambios persisten, quizás quiera comentarle a la persona lo que ha notado. Dependiendo de sus respuestas, podría ser el momento de preguntarle si ha pensado en el suicidio. Hacer esta pregunta directamente le demuestra que le importa y que le está prestando atención. Preguntas sencillas y directas pueden ayudarle a tener esta difícil conversación. Practique estas preguntas frente al espejo o con un amigo para estar preparado si alguna vez necesita hacerlas.

Diga: “¿Has pensado en el suicidio?”

Diga: “¿Tienes un plan para quitarte la vida?”

PARA EMPEZAR: SOLO CUÉNTSELO A UNA PERSONA

A veces, las personas no reciben la ayuda de atención de salud mental que necesitan porque no saben por dónde empezar. No importa lo desesperanzado y solo que se sienta, siempre hay alguien que está listo y dispuesto a ayudarlo. Empiece por contárselo a solo una persona. Elija a alguien con quien se sienta cómodo y que sepa que le escuchará.

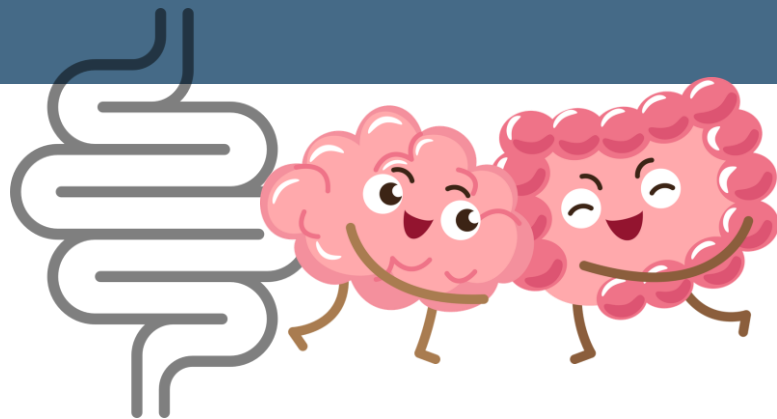
Aprenda a pedir ayuda en [justtellone.org](https://www.justtellone.org)



AUTOCUIDADO

El **autocuidado** significa hacer cosas que favorezcan su salud mental y física en general. Puede consistir en dormir lo suficiente, controlar el estrés, mantenerse activo, tomarse un día para uno mismo o elaborar un plan financiero. Para algunas personas, permitirse participar en el autocuidado requiere práctica. El autocuidado debe incluir acciones que le brinden alegría y satisfacción. No tiene por qué incluir acciones que considere parte de su higiene habitual, como bañarse o peinarse.

Practicar el autocuidado ayuda a mejorar la salud mental. El autocuidado varía de una persona a otra. Haga únicamente lo que le funcione y cambie sus prácticas de autocuidado con la frecuencia que necesite.



LA CONEXIÓN CEREBRO-INTESTINO

La **serotonina** es un mensajero químico que ayuda al cerebro a estabilizar el estado de ánimo, regula el sueño y puede reducir el dolor. La mayor parte de la serotonina del cuerpo se produce en el intestino. Por lo tanto, cuidar el intestino o el estómago es importante para la salud mental. Si se siente decaído, analice lo que ha estado comiendo e intente comer más alimentos saludables que tenga a su alcance y que disfrute.



TIPOS DE AUTOCUIDADO

AUTOCUIDADO COGNITIVO: Acciones que puede llevar a cabo para cuidar su mente. Ejemplos: Aprender una nueva habilidad, jugar al ajedrez.

AUTOCUIDADO EMOCIONAL: Acciones que puede llevar a cabo para cuidar sus sentimientos. Ejemplos: Escribir un diario, hablar con una persona de confianza o con un proveedor de atención de salud mental.

AUTOCUIDADO FÍSICO: Acciones que puede llevar a cabo para cuidar su cuerpo. Ejemplos: Estirarse, salir a caminar, acudir a su cita anual de atención primaria.

AUTOCUIDADO SOCIAL: Acciones que puede llevar a cabo para crear una comunidad. Ejemplos: Pasar tiempo con amigos, asistir a un evento comunitario.

AUTOCUIDADO ESPIRITUAL: Acciones que puede llevar a cabo para nutrir sus creencias y valores internos. Ejemplos: Meditar, rezar, establecer una práctica propia de tranquilidad.

RECURSOS DE SALUD MENTAL

¡Buscar ayuda en Google puede ser abrumador! Para encontrar sitios web y números de teléfono locales y nacionales de recursos de salud mental, lea *Mental Health Allies* (*Aliados de la salud mental*). Visite: erie.gov/mhfa y busque Mental Health Allies. Disponible en árabe, bengalí, birmano, inglés, español y suajili.



CONVIÉRTASE EN DEFENSOR DE PARES

Los defensores de pares utilizan su experiencia vivida con problemas de salud mental para apoyar a otras personas que viven con problemas de salud mental similares. Están capacitados para apoyar y guiar a quienes ayudan con el fin de que desarrollen habilidades y maneras saludables de afrontar la situación. Para obtener más detalles sobre el proceso de certificación de pares, visite:

<https://oasas.ny.gov/recovery/become-certified-recovery-peer-advocate>.



CAPACITACIÓN EN PRIMEROS AUXILIOS EN SALUD MENTAL

La Oficina de Equidad en Salud del Condado de Erie se enorgullece de ofrecer la **capacitación en Primeros Auxilios en Salud Mental** del Consejo Nacional para el Bienestar Mental. Esta capacitación enseña a los participantes a reconocer las señales de problemas de salud mental o consumo de sustancias, a ofrecer y brindar ayuda, y a guiar a una persona hacia la atención adecuada. La capacitación en Primeros Auxilios en Salud Mental está disponible para adultos que interactúan con otros adultos y para adultos que interactúan con jóvenes.

Para obtener más información, visite: erie.gov/MHFA.



APLICACIONES MÓVILES QUE PUEDE PROBAR

- **Erie Path:** La aplicación para teléfonos inteligentes del condado de Erie que ayuda a padres y cuidadores a abordar los problemas de salud mental y conductual que enfrentan niños y adolescentes. Para conocerla, visite www.erie.gov/eriepath.
- **Exhale:** Creada por una mujer negra para mujeres negras e indígenas y mujeres de color, para el estrés y el bienestar. Cuenta con un orbe de respiración animado, meditaciones guiadas, ejercicios de respiración y sonidos.
- **Finch:** Permite completar tareas diarias de autocuidado para desarrollar hábitos saludables.
- **PTSD Coach:** Enseña a manejar los síntomas que suelen aparecer después de un trauma.
- **The Safe Place:** Creada para la comunidad negra. Incluye consejos de autocuidado, recursos, preguntas de autoevaluación, podcasts, grupos de chat y más.
- **Smiling Mind:** Enseña habilidades que promueven el bienestar mental y crean hábitos saludables.



ESTA ES UNA PUBLICACIÓN DE LA OFICINA DE EQUIDAD EN LA SALUD DEL CONDADO DE ERIE

Esta publicación está disponible en 5 idiomas en nuestro sitio web y en forma impresa.

La visión del Erie County Office of Health Equity es que todos en el Condado de Erie logren la máxima salud y bienestar. El Office of Health Equity se encuentra dentro del Erie County Department of Health.



¿Quiere saber más?

Visite www.erie.gov/health-equity

Envíenos un correo electrónico a HealthEquity@erie.gov



Erie County
Department of
Health



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

OFICINA DE EQUIDAD EN SALUD
www.erie.gov/health-equity