



Depende de Nosotros

crear un San Diego saludable y unido

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



Edición Veintisiete

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 la visión del plan del condado denominado “Vive Bien San Diego” de promover una comunidad saludable, segura y próspera.

MenteSaludableSD.org

LÍNEA DE ACCESO Y 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


VIVE BIEN
SAN DIEGO

Cómo mantener seguros a nuestros seres queridos

Restringir el acceso a medios letales puede salvar vidas

Cuando se trata de mantener seguras a las personas suicidas, reducir el acceso a medios de autolesión es uno de los pasos más importantes que podemos tomar. Después de todo, es común que pongamos barreras entre personas vulnerables y cosas que les puedan hacer daño, tales como instalar cercas alrededor de una alberca, medicamentos con tapaderas a prueba de niños, o puertas cerradas y con alarmas que conduzcan al techo. Muchos de estos pasos pueden proteger a individuos suicidas, así como prevenir lesiones no intencionales.

Los estudios han demostrado que reducir el acceso a medios letales como armas de fuego marca la diferencia.

- Eliminar el acceso a los medios más peligrosos aumenta la probabilidad de que un intento de suicidio no termine en muerte.
- Le “compra tiempo” a la persona para obtener ayuda y recuperarse de su crisis.
- Casi el 90% de las personas que sobreviven a un intento de suicidio no mueren a causa del suicidio; pueden cambiar de idea, encontrar motivos para vivir y aprender a manejar sus sentimientos.
- Para muchas personas suicidas, el período de ideas suicidas dura poco tiempo, con frecuencia menos de una hora. Pero si ponen sus manos en un arma cargada durante ese período, el resultado podría ser fatal.

Si usted vive con alguien que tiene ideas suicidas, considere tomar estas medidas:

Mantenga las armas de fuego bajo llave y descargadas. Considere mantener la llave con un amigo de confianza fuera de la casa o incluso en una caja fuerte. También podría guardar las armas de fuego de manera segura fuera de casa con un familiar, en un campo de tiro o en una tienda de armas. Visite StopFirearmSuicideSD.org para más información.

Guarde los medicamentos en una caja bajo llave. Deseche con seguridad los medicamentos que ya no usa llevándolos a uno de los lugares de desecho ubicados en varios centros de aplicación de la ley, como también a muchas farmacias CVS. Encuentre una lista completa en <https://www.sandiego.gov/police/news/flash/prescriptiondropoff>.

Revise su casa desde el punto de vista de alguien que quiere hacerse daño y elimine los objetos de filo u otros medios que representen peligro.



Encontrando respuestas en tiempos difíciles:

¿Cuál es la verdadera historia sobre la violencia y la salud mental?

En este momento de tanta violencia sin sentido en nuestro país, solo nos queda tratar de entender lo que ha pasado. ¿Por qué? ¿Hubo alguna señal de advertencia? ¿Podría un mayor enfoque en la salud mental prevenir ataques similares? Un artículo en línea de la Revista Vox explora la premisa de que si un aumento en las pruebas de evaluación de salud mental podría predecir correctamente quién cometerá actos de violencia masiva; no es de sorprender que el artículo haya concluido que un acto tan raro sea matemáticamente imposible de predecir. Además, estudios han demostrado que tener una enfermedad mental *no* es un predictor de violencia.

Analicemos el primer factor. El artículo de Vox nos pide imaginar a los científicos inventando una máquina que pudiera predecir con un 99% de certeza quién cometerá un acto de violencia masiva. Esta máquina determinaría la intención y la voluntad de las personas para cometer un crimen de esa índole, así como rastrear su comportamiento en línea, sus conexiones sociales y sus decisiones de compra. Incluso si esta máquina imaginaria tuviese un 99% de precisión, estaría identificando **falsamente** a 1 de cada 100 personas. Si se aplica a los Estados Unidos, identificaría **falsamente** a 3.2 millones de personas como posibles asesinos en masa o terroristas. En un mundo ya marcado por el miedo y la desconfianza, ¿podemos imaginar lo que les sucedería a nuestros conciudadanos humanos que tuvieron resultados positivos falsos?

Cuando se trata de personas que experimentan una enfermedad mental grave, no tenemos que imaginar lo que ocurre. En la percepción pública, la enfermedad mental y la violencia suelen estar estrechamente entrelazadas. Los falsos positivos son personas que experimentan una enfermedad mental más nunca se comportarán de manera violenta, pero sin embargo deben enfrentar la percepción errónea de que son peligrosos. Como resultado de la vergüenza y del miedo, muchas personas retrasan la búsqueda de ayuda, con frecuencia de seis a ocho años, a pesar de que existen tratamientos eficaces a su disposición. La asociación percibida de violencia con la enfermedad mental ha recibido atención y publicidad extensas, pero de hecho la mayoría de la violencia en la sociedad es ocasionada por personas sin enfermedad mental. Tal vez sorprendentemente, las personas con enfermedad mental grave constituyen un grupo de alto riesgo vulnerable a convertirse en víctimas de la violencia en la comunidad. Los síntomas de una enfermedad mental grave pueden incluir procesos mentales desorganizados, impulsividad y capacidad deficiente para resolver problemas, lo cual puede comprometer la habilidad de una persona para percibir riesgos y como resultado los hace más vulnerables a un ataque físico.

Los investigadores han hallado que la enfermedad mental y la violencia están relacionadas primeramente mediante la acumulación de factores de riesgo. La violencia pasada, la detención juvenil, el abuso físico, el récord de arrestos de los progenitores, el abuso de sustancias, la edad, el sexo y otros factores contextuales como el divorcio, desempleo o victimización son ejemplos de factores de riesgo cuya participación en la predicción de violencia se ha hallado en personas con o sin enfermedad mental.

¿Qué puede hacer?

Alce la voz. Cuando lea o escuche sobre un acto de violencia, no suponga que el perpetrador padecía de una enfermedad mental. Y si escucha estereotipos negativos sobre una persona con enfermedad mental, exprese su opinión y fomente a las personas a conocer los hechos.

Léalo bien. Aprenda los hechos sobre la salud mental y la enfermedad mental visitando **MenteSaludableSD.org**.

Haga seguimiento. Fomente a un familiar o amigo que muestre síntomas de salud mental a buscar ayuda. Dele seguimiento y ofrézcales apoyo.

Hable abiertamente. Hable abiertamente sobre la salud mental y la enfermedad mental.

Y lo que es más importante, debemos vivir nuestras vidas en un lugar de esperanza, no de miedo y desconfianza. A largo plazo, la esperanza y la conexión son los mejores predictores de un futuro donde podemos progresar integralmente con el cuerpo, la mente y el espíritu.





Juegos de video: ¿buenos o malos para nuestra salud mental?

Consuma alimentos sanos, haga ejercicio, maneje su estrés y aprenda patrones de pensamientos positivos: estas son estrategias efectivas que a través del tiempo han demostrado mejorar la salud mental. Los teléfonos inteligentes nos permiten tener herramientas al alcance de la mano y pueden ayudar a hacer que estos comportamientos sean más fáciles y divertidos. Muchas aplicaciones pueden conectarlo con otras personas que tienen la misma meta y proporcionarle apoyo social y una responsabilidad muy necesarios. Pero también hay otra manera más sorprendente en que puede usar su teléfono inteligente para tener una mejor salud mental; jugar más videojuegos. No necesariamente tienen que ser “buenos para usted”, o ser videojuegos “especialmente saludables”. Según un estudio de East Carolina University, jugar videojuegos (tales como los populares juegos Bejeweled® o Bookworm® para teléfonos inteligentes) durante 30 minutos diarios pueden ayudar a aliviar la depresión y la ansiedad clínicas a niveles similares a la eficacia de los medicamentos. También existe evidencia de que los videojuegos no solamente son buenos para los jóvenes, pero que continuar jugando o comenzar un nuevo hábito en los años mayores realmente promueve una experiencia de envejecimiento más positiva y ayuda a aliviar la depresión en los adultos mayores. ¿Es bueno pasar todo el día en el teléfono inteligente o jugando juegos de video? Probablemente no. Al igual que con la mayoría de las cosas en la vida, busca la moderación y el equilibrio: ¡un poquito puede ser bueno, pero demasiado es un problema!

Cortesía de SanaMente.org

¿Jugar videojuegos violentos causa agresividad? Este tema se ha debatido apasionadamente en la literatura científica. Un estudio publicado en *Molecular Psychiatry* en 2018 encontró que los videojuegos no aumentan la agresividad a largo plazo ni una reducción de la empatía.

Apoye la concientización de la salud mental y la prevención del suicidio

¡Conéctese con la campaña “It’s Up to Us” (Depende de Nosotros) para obtener mensajes de inspiración, datos educativos, recursos locales, información sobre síntomas de enfermedades mentales, señales de advertencia sobre suicidio, actualizaciones sobre salud mental y esfuerzos de prevención, y más!

Continúe la conversación aquí:

 **Facebook:** www.facebook.com/up2sd

 **YouTube:** www.youtube.com/user/up2sd

¿Prefiere no usar papel? Para ver el boletín de campaña en línea o descargarlo como PDF, visite: MenteSaludableSD.org

EL SUICIDIO PUEDE PREVENIRSE

Los siguientes síntomas podrían significar que una persona está en riesgo de intentar el suicidio. El riesgo es mayor si el comportamiento es nuevo o se ha intensificado y si aparenta estar relacionado con un evento doloroso, una pérdida o cambio.



Señales de advertencia

- ▶ Hablar de querer morirse
- ▶ Buscar la manera de matarse
- ▶ Hablar de sentirse desesperanzado o de no tener un propósito en la vida
- ▶ Hablar sobre sentirse atrapado o de estar atravesando un dolor intolerable
- ▶ Hablar de ser una carga para otros
- ▶ Aumento del consumo de alcohol o drogas
- ▶ Actuar de manera ansiosa, agitada o imprudente
- ▶ Dormir muy poco o demasiado
- ▶ Aislarse o sentirse aislado
- ▶ Demostrar ira o hablar de buscar venganza
- ▶ Mostrar cambios extremos de estado de ánimo



Qué 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 al (888) 724-7240

Consejos para prevenir suicidios con armas de fuego

La Agencia de Servicios Humanos y de Salud del Condado de San Diego lanzó un método único que reconoce que las comunidades de venta de armas y la de propietarios de armas son socios en los esfuerzos de prevención del suicidio. El resultado es un sitio web informativo, un folleto y un cartel que destacan las señales de advertencia de las ideas suicidas, y ofrecen consejos sobre la seguridad de las armas que se distribuyen en centros de venta de armas de fuego en el condado.

Si le preocupa que un ser querido pueda tener acceso a un arma de fuego y tenga ideas suicidas:

- Visite **StopFirearmSuicideSD.org** hoy para averiguar qué tiendas y campos de tiro se han asociado con el Proyecto de los Comerciantes de Armas del Condado de San Diego.
- Infórmese más sobre como guardar legalmente un arma con un amigo o familiar.
- Solicite un candado para arma gratuito.
- Aprenda las señales de advertencia del suicidio, encuentre las palabras para sostener una conversación crítica con la persona que necesita ayuda e infórmese acerca de los recursos locales que puedan ayudar.
- Mantenga siempre las armas de fuego bajo llave y las municiones guardadas por separado.
- Recuerde que los adolescentes e incluso los chicos más jóvenes suelen saber dónde se deja la llave, de modo que también mantenga la llave en un lugar seguro.

Los letreros y folletos del Proyecto de tiendas de armas del Condado de San Diego han sido adaptados de materiales creados originalmente en New Hampshire por parte de NAMI-NH y la Coalición de Seguridad en las armas de fuego, y se han usado en muchos de los estados del oeste.



¿NECESITA HABLAR CON ALGUIEN?

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

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



LÍNEA DE ACCESO Y CRISIS DE SAN DIEGO

- 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.
- Visite: **OptumHealthSanDiego.com**
o **MenteSaludableSD.org**

RECURSOS COMUNITARIOS Marque el 2-1-1

