

EL SUICIDIO PUEDE PREVENIRSE

Los siguientes síntomas podrían significar que una persona está en riesgo de cometer 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 morir
- ▶ 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

Los sandieguinos marcan la diferencia: La iniciativa Coronado Bridge

Una de las maneras más efectivas de prevenir lesiones es colocar una barrera entre la persona y un objeto que puede causar daño. Ya sea una bolsa de aire, una tapa de medicamento a prueba de niños, o una cerca por los cuatro lados de una piscina, restringir acceso es una técnica comprobada que puede también prevenir los daños a uno mismo. Hacer que sea más difícil tener acceso a la azotea, obtener una dosis letal de pastillas o una pistola cargada puede “comprar tiempo” para la persona en crisis, permitiéndole cambiar de opinión o dando la oportunidad de que intervenga alguien más. Hay estudios que han demostrado que añadir barreras a puentes en Australia, Nueva York, Washington, D.C., Maine y otros lugares redujo los suicidios, aún cuando había otros puentes cercanos. Las personas suicidas no fueron simplemente a buscar otro método; fueron capaces de obtener ayuda o lograr la disminución de su crisis. En San Diego, un grupo de personas está colaborando para terminar con los suicidios desde el puente Coronado.

Obtenga más información en www.coronadosandiegobridgecollaborative.org



¿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 pm a 10 pm

Visite: optumhealthsandiego.com
o Up2SD.org

RECURSOS COMUNITARIOS
MARQUE EL 2-1-1



Up2SD.org/nosotros



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.

Up2SD.org/nosotros

LÍNEA DE CRISIS
(888) 724-7240

RECURSOS COMUNITARIOS
2-1-1



Depende de Nosotros crear un San Diego saludable y unido

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



Vigésima edición

Léalo bien: Vive bien San Diego nos estimula a que surja lo mejor y más saludable de nosotros mismos

Vive Bien San Diego es la visión del Condado de San Diego para mejorar la salud, seguridad y bienestar de todos los que vivimos en la mejor ciudad de los Estados Unidos. Como parte de Vive bien, se anima a los sandieguinos a mejorar tres conductas que contribuyen a cuatro enfermedades crónicas, que juntas son responsables de más de la mitad de las muertes en San Diego. Modificar estas conductas: dieta deficiente, inactividad física y fumar, lleva a una disminución del riesgo de cáncer, cardiopatía e infartos, diabetes y afecciones respiratorias. Cambiar su estilo de vida hace maravillas para su salud mental también.

Felice Jacka, Presidente de la Sociedad Internacional de Investigación en Psiquiatría Nutricional dice: “Ahora existe mucha evidencia acumulada que sugiere que la dieta es tan importante para la salud mental como lo es para la salud física. Una dieta saludable es protectora y una dieta no saludable es un factor de riesgo para la depresión y la ansiedad”. Múltiples estudios han mostrado que el ejercicio, además de ayudar con la administración del peso y la salud cardiovascular, reduce el estrés y libra endorfinas para ayudar a mejorar nuestro estado de ánimo. Y finalmente, aunque no por ello menos importante, la ingestión de nicotina causa una sensación temporal de relajamiento pero en general puede llevar a mayor ansiedad y tensión.

Para mayor información sobre Vive bien San Diego, visite www.livewellsd.org. Para obtener otros consejos para mejorar su salud mental, visite Up2SD.org.



La fotografía es sólo para fines ilustrativos y personas que aparecen son modelos.

Creecer: Tres consejos para dormir mejor y tener niños más felices

¿Es su hijo temperamental, emocional, irritable, a la defensiva o hiperactivo? ¿Tiene problemas su hijo para concentrarse o salir de la cama en las mañanas? Si usted observa una o más de estas conductas, la causa podría ser algo tan simple como la cantidad y calidad del sueño que su hijo tiene cada noche. Los niños entre las edades de 7 y 11 años necesitan de 10 a 11 horas de sueño cada noche.



CONSEJOS PARA DORMIR MEJOR POR LA NOCHE:

1. Evite actividades estimulantes incluyendo el uso de dispositivos electrónicos por lo menos una hora antes de ir a la cama. La exposición a luz azul hace que sea más difícil conciliar el sueño.
2. Haga cumplir un horario consistente de irse a dormir y levantarse. Cuando el cuerpo entra en un patrón y sabe qué puede esperar, empezará a quedarse dormido y despertar más fácilmente.
3. Asegúrese de que su hijo coma de 2 a 3 horas antes de ir a la cama, y no coma refrigerios que contengan cafeína después de la comida. Esto reducirá las posibilidades de mantenerse despierto por problemas digestivos o estimulantes.

¡Y es igualmente importante que los padres duerman lo suficiente! Usted puede probar su nivel de alerta, y otros signos de falta de sueño, con este divertido (y válido) experimento:

www.bbc.co.uk/science/humanbody/sleep/sheep/

Información cortesía de www.parentingscience.com.

Si usted reconoce un cambio en la conducta de su hijo y éste persiste, visite Up2SD.org para obtener información adicional sobre la salud emocional de su hijo.

Estimule su salud: Cómo puede la música aumentar su salud mental

Todos hemos experimentado el poder de una excelente canción. Pero ¿sabía usted que se han probado científicamente los beneficios de la música para su salud? He aquí solamente unas cuantas cosas que el poder de la música puede lograr:

- **Reduce el estrés y la ansiedad:** Escuchar música puede disparar efectos medibles de reducción del estrés.
- **Disminuye el dolor:** El dolor y el estrés muchas veces están relacionados, y escuchar música ha demostrado que reduce el dolor y la depresión entre las personas diagnosticadas con la dolorosa afección llamada fibromialgia.
- **Ayuda con el ejercicio:** Mientras más ejercicio haga usted, recibirá más de esas endorfinas que lo hacen sentir bien. La música ha demostrado que ayuda con mayor motivación (de manera que realmente se levante del sofá), mayor resistencia (de manera que pueda ejercitarse más tiempo) y una recuperación más rápida después de la sesión de ejercicios (de manera que tenga menor tiempo de inactividad y no se sienta tan adolorido).
- **Mejora la calidad del sueño.** ¿Tiene problemas para quedarse dormido? Dormir demasiado poco puede contribuir realmente a síntomas que se asemejan a problemas de salud mental. ¿Por qué no tratar un poco de música relajante para ver si puede mejorar su sueño? En un estudio, estudiantes que sufrían de insomnio fueron capaces de dormir mejor después de escuchar música clásica y sus síntomas de depresión disminuyeron también.



Iluminar el tema de... Preguntas para hacerse a sí mismo (y a su terapeuta) para encontrar el ajuste perfecto

Ya sea que esté experimentando un reto de salud mental usted mismo o desee ayudar a alguien por quien siente afecto, uno de los primeros pasos es la búsqueda y el contacto con quien pueda apoyarlo. Podría iniciar consultando a alguien que usted ya conoce y en quien confía: un médico de atención primaria o quizá un consejero espiritual. Ellos pueden ayudarle a encontrar a alguien cualificado para ayudarle a resolver los problemas específicos que usted está experimentando.

Recuerde, la ayuda está disponible y es accesible. Llame a la Línea de Acceso y Crisis al (888) 724-7240, 7 días a la semana, 24 horas al día para obtener apoyo adicional, incluyendo remisiones a profesionales que pueden iniciar el proceso. Usted podría buscar recursos adicionales en Up2SD.org.

Mientras realiza su investigación, he aquí algunas preguntas cruciales que puede hacerse, así como las que puede preguntarle a cualquier terapeuta potencial que usted piense entrevistar:

A usted mismo:

1. ¿Qué problemas deseo tratar de resolver? ¿Cuáles son mis metas?
2. ¿Deseo terapia individual o de grupo?
3. ¿Qué estilo de terapia es mejor para mí ahora mismo?
4. ¿Cuánto tiempo y dinero estoy dispuesto a dedicar a esto?
5. ¿Qué tipo de cobertura de seguros tengo para terapia?

Al terapeuta:

1. ¿Qué tipo de terapia practica usted y cómo puede ayudarme esta terapia en particular con mis problemas específicos?
2. ¿Qué experiencia tiene usted en ayudar a personas con mis metas?
3. ¿Qué es lo que usted considera que es un éxito?
4. ¿Cuáles son sus políticas de tarifas y cancelaciones?
5. ¿Qué es lo que encuentra más satisfactorio de trabajar con clientes?
6. ¿Qué es lo que disfruta más sobre la relación y el proceso?



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



Pinterest: www.pinterest.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: Up2SD.org/nosotros

Up2SD.org/nosotros

Llame al (888) 724-7240 para recibir ayuda inmediata. Apoyo gratuito y confidencial en todos los idiomas los 7 días de la semana, las 24 horas del día.