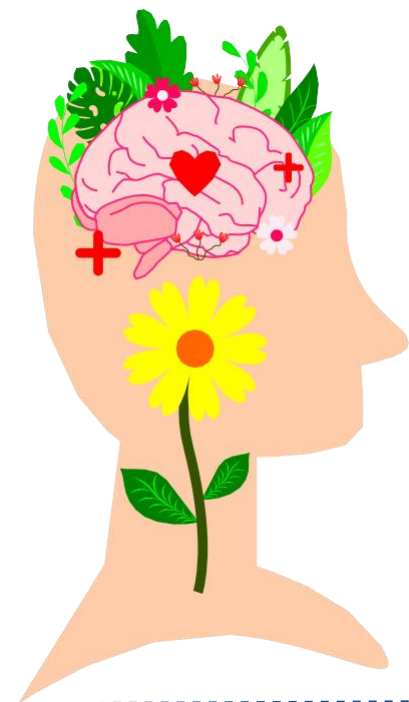


SALUD MENTAL Y EMERGENCIAS DE LA SALUD PÚBLICA

Las emergencias pueden dificultar el cuidado de la salud mental.



Las emergencias causan estrés. Las personas reaccionan de distintas maneras. Las reacciones al estrés pueden incluir:

- Ansiedad
- Tristeza
- Desesperanza
- Problemas para dormir
- Cansancio
- Mal humor
- Malestar y dolor
- Olvido

Si estos sentimientos comienzan a interferir en su vida diaria, es una buena idea pedir ayuda.



Cómo cuidarse a uno mismo

Es posible que sienta muchas emociones antes y después de una emergencia, pero es importante encontrar formas saludables de cuidar nuestra salud mental. Pruebe estos consejos:



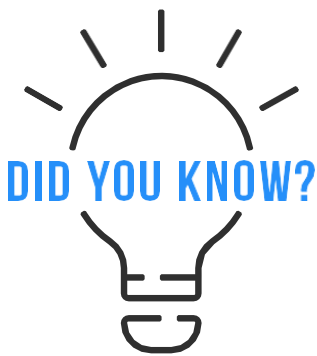
- **Vea menos noticias.** Las noticias pueden aumentar el estrés. En su lugar, escuche música.
- **Conéctese con su cuerpo.** Intente relajarse haciendo estiramientos y respirando profundamente.
- **Duerma lo suficiente.** No utilice el teléfono en la cama ni beba cafeína o alcohol antes de acostarse.
- **Pruebe una nueva rutina.** Trate hacer pequeños cambios cada día, en lugar de intentar grandes cambios de golpe.

Si es posible, elabore un plan de seguridad con alguien de confianza. Esto lo ayudará si se siente deprimido, con tendencias suicidas o en crisis.

Obtenga más información en <https://www.mysafetyplan.org/>.

Escriba tres maneras en las que puede cuidar su salud mental durante una emergencia.
Consejo: Piense en cosas que le gusta hacer y que lo ayuden a mantener la calma. Armar un rompecabezas, cocinar, etc.

- 1.
- 2.
- 3.



Las emergencias pueden afectar a su salud mental. Vivir una emergencia como un huracán, una inundación, una ola de calor o un incendio forestal puede causar:

- Trauma o Trastorno de estrés postraumático (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD)
- Estrés, depresión o trastornos del sueño
- Trastornos del estado de ánimo o comportamiento violento
- Sentimientos de pena, desesperanza o ansiedad

NO está solo y pedir ayuda está bien.



- Encontrará muchos recursos en las dos páginas siguientes.
- Comparta esta información con sus amigos y familia.

GUÍA DE RECURSOS

988 Línea de asistencia en suicidio y crisis

Envíe un mensaje de texto al 988 (GRATIS)

24/7

Para usuarios de TTY: Utilice un servicio de retransmisión o marque 711 y luego 988.

Pida ayuda por lo siguiente:

- Pensamientos de suicidio
- Depresión
- Ansiedad
- Pensamientos de querer hacerse daño a sí mismo o a los demás
- Sentimientos de desesperanza o desvalorización
- Estrés

Opciones de apoyo en:

- Español
- Francés
- Ruso
- Mandarín
- Vietnamita



Alianza Nacional de Enfermedades Mentales Línea directa de salud mental

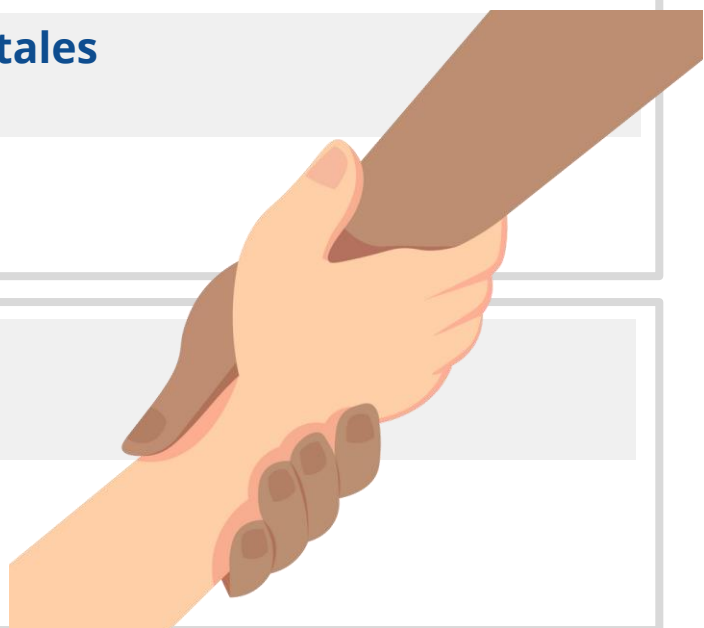
267-687-4381 (GRATIS)

Llame para recibir apoyo emocional.

Prevención del suicidio y Servicios de intervención en crisis

215-686-4420 (GRATIS)

Llame para pedir ayuda en caso de crisis de salud del comportamiento.



GUÍA DE RECURSOS

Línea directa para delegados de salud mental

215-685-6440

- Llame para obtener recursos y acceder al equipo móvil de crisis para obtener ayuda en el lugar.
- **Los servicios están disponibles independientemente de su capacidad de pago.**

Departamento de Salud del comportamiento y Servicios para la discapacidad intelectual

215-685-5900

- Pida ayuda para discapacidad intelectual, salud mental o abuso de sustancias.
- **Los servicios están disponibles independientemente de su capacidad de pago.**

Si no está seguro de qué servicio necesita o no tiene seguro médico, póngase en contacto con la Iniciativa especial de salud del comportamiento (Behavioral Health Special Initiative, BHSI) en el 215-546-1200.

De lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 5 p.m.



Health Information Card



Keep this card with you in your wallet, purse, or other safe place.

Department of Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

- Es importante planificar para las emergencias.
- Haga un plan para que sus necesidades básicas y sistemas de apoyo estén disponibles durante una emergencia.
- Piense en sus necesidades de salud mental cuando arme su kit de preparación personal.
- Complete una tarjeta de información de salud y llévela siempre con usted.
- Una tarjeta de información de salud lo ayudará a llevar un registro de:
 - Información de contacto en caso de emergencia
 - Información de salud importante
 - Medicamentos
 - Cualquier necesidad especial que tenga

Para obtener la tarjeta de información de salud, ir a <https://bit.ly/PDPHCard>