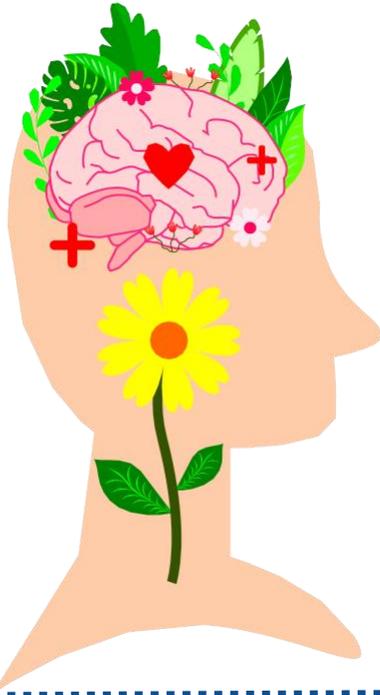


# SALUD MENTAL Y EMERGENCIAS DE LA SALUD PÚBLICA

## 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:



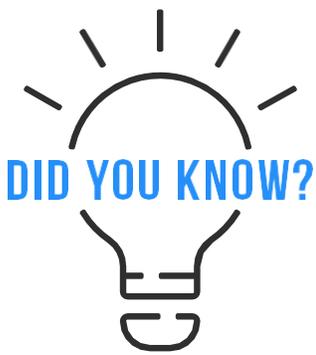
- **Vea menos noticias.** Las noticias pueden aumentar el estrés. En su lugar, escuche música.
- **Conéctese con su cuerpo.** Intente relajarse haciendo estiramientos y respirando profundamente.
- **Duerma lo suficiente.** No utilice el teléfono en la cama ni beba cafeína o alcohol antes de acostarse.
- **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

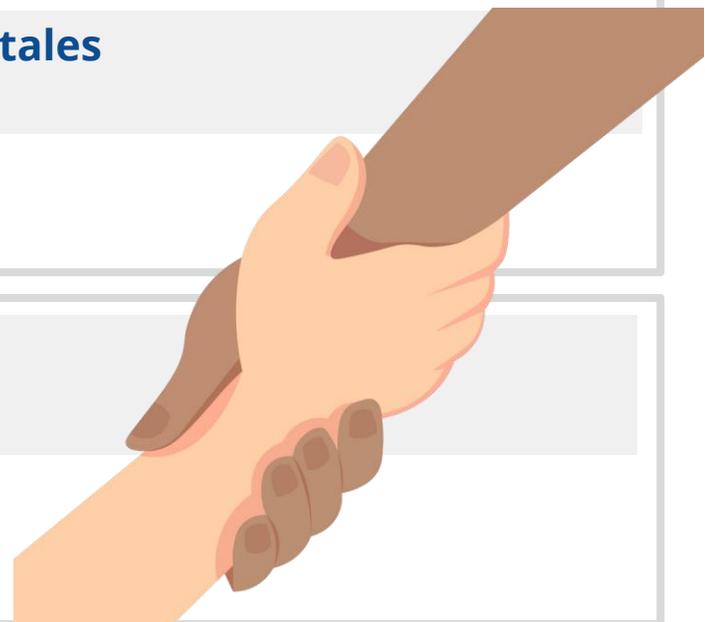
**267-687-4381 (GRATIS)**

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>**