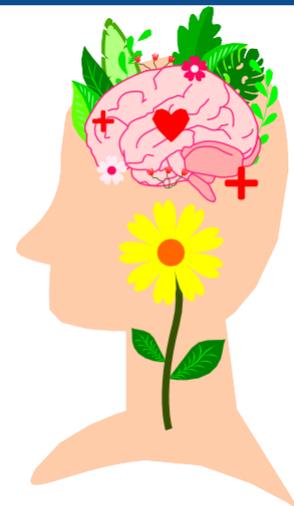


SALUD MENTAL Y ADULTOS MAYORES

A medida que envejece, puede sufrir cambios vitales que repercutan en su salud mental, como la pérdida de un ser querido o una enfermedad grave.

Se puede sentir solo o depresivo.

Todos tenemos estos sentimientos, y es normal. Pero si estos sentimientos no desaparecen, pueden dificultar el cuidado de uno mismo.



¿Por qué es importante prestar atención a la salud mental de los adultos mayores?



- La salud mental afecta a la seguridad de las personas y a la capacidad de los adultos mayores para cuidar de sus enfermedades crónicas.
 - Algunas enfermedades crónicas son la diabetes, las cardiopatías, la artritis, la EPOC y la hipertensión.

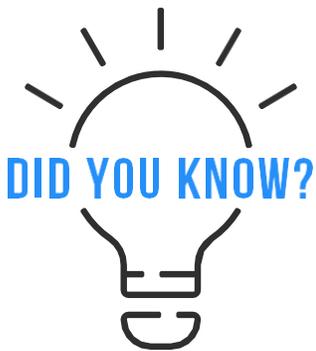
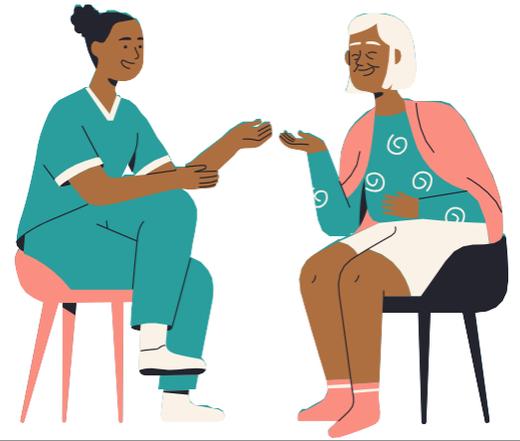
Algunas de las señales de advertencia sobre problemas de salud mental en los adultos mayores son:

- Cambios en el estado de ánimo o el nivel de energía
- Cambios en la alimentación o el sueño
- Alejarse de los seres queridos
- Fumar, beber o consumir drogas con mayor frecuencia
- Tristeza o pérdida de esperanza
- Ira o mal humor
- Oír voces o creer cosas que pueden no ser ciertas
- Pensamientos de querer dañarse a sí mismo o a los demás

Si tiene alguna pregunta sobre su salud mental, debe obtener ayuda.

Si no sabe por dónde comenzar, llame al doctor o a una persona en la que confie.

NO está solo y pedir ayuda está bien.



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 afectar:

- 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

¿Es importante planificar para las emergencias?

- Las emergencias pueden dificultar el cuidado de la salud mental. Estar preparado puede ayudar.
- Haga un plan para asegurarse de 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. Obtenga más información en <https://www.ready.gov/kit>



NO está solo y pedir ayuda está bien.

- Encontrará muchos recursos en las dos páginas a continuación.
- 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

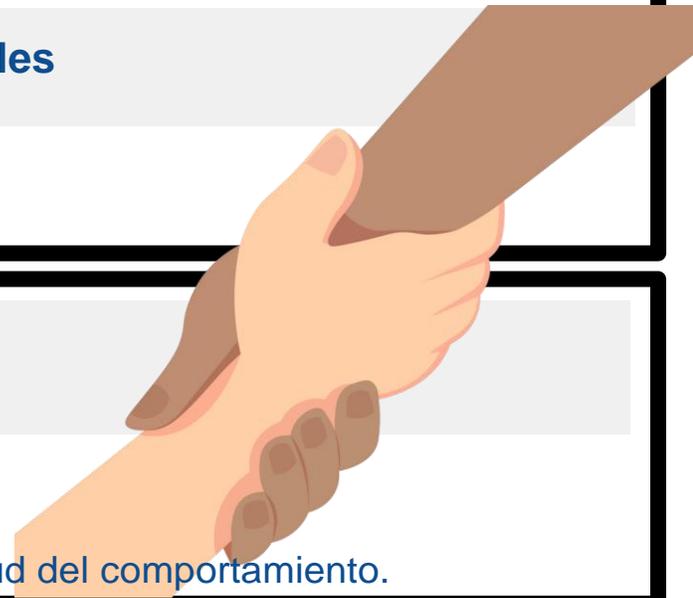
267-687-4381 (GRATIS)

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.



GUIA 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 sin importar 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 sin importar 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.



¡Las relaciones sociales pueden contribuir a una vida más prolongada y saludable!

El aislamiento social es una falta de relaciones sociales.

- Para algunas personas, el aislamiento social puede llevar a la soledad.
- Puede sentirse solo, aunque este rodeado de gente.

Llame a la Línea de asistencia PCA al 215-765-9040 para obtener información acerca de:

- Centro de atención para adultos mayores
- Programas de compañía
- Servicios de día para adultos



¡Estos programas pueden ayudarlo a conectarse con los recursos de la comunidad y a entablar amistades!