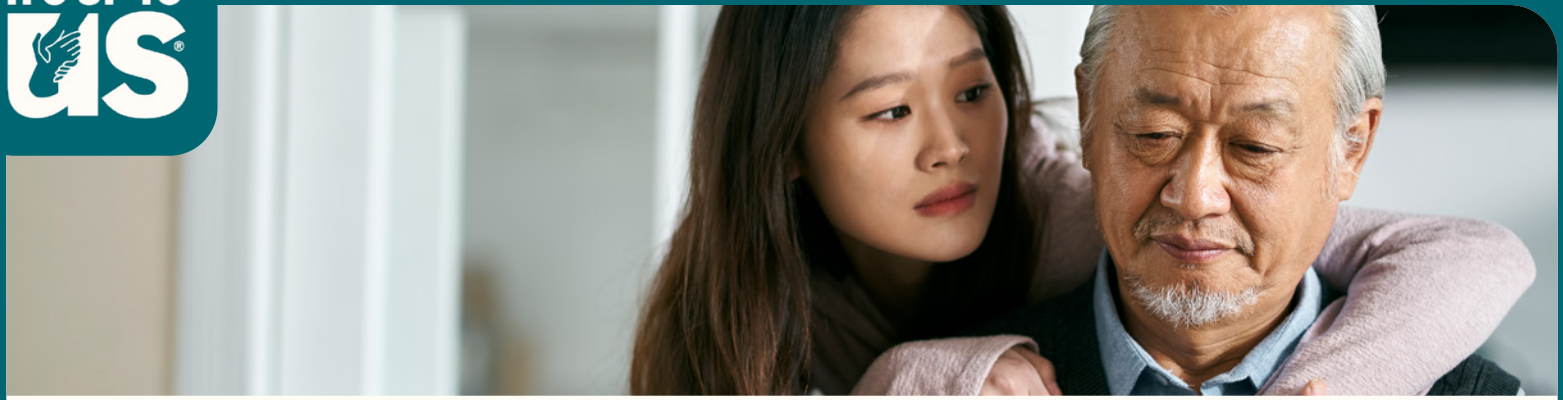




It's Up to Us Crear un San Diego más saludable y solidario depende de nosotros

Pon el foco en: Normalizar las conversaciones sobre la salud mental y el consumo de sustancias

Un problema de salud mental es cualquier cosa que afecta al pensamiento, las emociones, el comportamiento o el estado de ánimo. Las señales de problemas de salud mental varían según la edad, pero en los adultos, los síntomas pueden incluir preocupación, aislamiento o agotamiento. Si una persona experimenta problemas de salud mental durante un periodo prolongado (dos semanas o más), también puede experimentar un trastorno de salud mental. Estos trastornos mentales, como la depresión grave y los trastornos de ansiedad, pueden asociarse a un estrés importante o a una incapacidad para desempeñar actividades sociales, laborales o cotidianas.

A veces, cuando las personas luchan contra un problema de salud mental, pueden abusar del consumo de alcohol o de drogas en lugar de buscar ayuda profesional. Un estudio reciente de los Institutos Nacionales de Salud en 2020 descubrió que 1 de cada 4 personas que desarrollan un trastorno por consumo de sustancias también padecen un trastorno de salud mental. Esto significa que si conoces a alguien que consume más alcohol o drogas, podría ser una señal para hablar de su salud mental.

Para algunas personas, hablar de salud mental puede resultar difícil debido al estigma. Aquí encontrarás algunos consejos útiles para facilitar las conversaciones en torno a la salud mental y reducir el estigma.



¿Lo sabías?

El sitio web de **It's Up to Us** (Depende de nosotros) cuenta con una guía de recursos para ayudarte a encontrar el apoyo de salud mental adecuado para ti. Visita a Up2SD.org/es para obtener más información.

Consejo sobre cómo reducir el estigma y normalizar las conversaciones sobre la salud mental

- Infórmate sobre los distintos problemas y trastornos de salud mental.
- Trata a los demás con respeto. Evita el lenguaje hiriente o prejuicioso; las palabras tienen poder.
- Entiende que las personas son más que sus trastornos de salud mental. Usa un lenguaje que “dé prioridad a las personas”, lo que significa que debes referirte a alguien como “persona con trastorno bipolar” en lugar de “persona bipolar”.
- Habla sin reservas cuando escuches que se comparte información incorrecta.
- Obtén información sobre algunos recursos de salud mental para que estés mejor preparado para ayudar a alguien que lo necesite.

Ser honesto sobre lo que realmente pasa puede ayudar a las personas a sentirse preparadas, no solas, y más cómodas teniendo conversaciones relacionadas con la salud mental.

Iniciar la conversación

Iniciar la conversación para saber cómo están las personas que te rodean es otro gran paso para reducir el estigma en torno a la salud mental. Entre más practiques hablar de salud mental, mejor lo harás. Aquí encontrarás algunos inicios de conversación que pueden ser útiles:

He notado algo diferente en ti últimamente.
¿Cómo te sientes?

Estoy aquí para escucharte si necesitas
hablar de algo. ¿Qué ha pasado en tu vida?

Hace tiempo que no hablamos, pero he estado
pensando en ti. ¿Cómo van las cosas?

Si necesitas apoyo con cualquier cosa, estoy
aquí para ti. ¿En qué puedo ayudarte?

Sé que las cosas son difíciles para ti en este
momento. Siempre estoy aquí si quieres hablar.

No pasa nada si no estás bien.
¿Cómo puedo ayudarte?

Estar ahí para un amigo o familiar y recordarle que no pasa nada si pide ayuda puede hacer una gran diferencia. Si necesitas apoyo profesional, anímalos a encontrar recursos visitando Up2SD.org/es o comunicándose a la **Línea de Acceso y Crisis de San Diego al 888-724-7240**. Recuerda, tu apoyo y amabilidad pueden hacer la diferencia en sus vidas.



Fuentes

- Agencia de Salud y Servicios Humanos del Condado de San Diego (n.d.). Apoyando la salud mental de San Diego. <https://www.up2sd.org/es>
- Graham, B. (10 de noviembre de 2022). Cómo podemos normalizar las conversaciones sobre la salud mental - The Paper Gown. <https://www.zocdoc.com/blog/how-can-we-normalize-talking-about-mental-health/>
- National Alliance on Mental Illness. (n.d.). Los números de la salud mental. <https://www.nami.org/mental-health-by-the-numbers/>
- Departamento de Salud Mental de Massachusetts. (n.d.). ¿Por qué es importante hablar de la salud mental? <https://www.mass.gov/info-details/why-is-it-important-to-talk-about-mental-health>
- Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas. (2024 September). Desórdenes recurrentes y condiciones de salud. <https://nida.nih.gov/research-topics/co-occurring-disorders-health-conditions>

