Programa de Apoyo a la Salud Conductual de Oregon

Boletín informativo para miembros

Edición 14: Otoño de 2024



Mes Nacional de la Recuperación



Septiembre es el Mes Nacional de la Recuperación. Es un momento para reconocer el trabajo duro y el apoyo necesario para la recuperación.

De acuerdo con la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA), dos de cada tres adultos que alguna vez tuvieron problemas de salud mental se consideraron a sí mismos en recuperación.

La SAMHSA se enfoca en cuatro dimensiones importantes de la recuperación[1]:

Salud

Inicio

Propósito

Comunidad

[1] https://www.samhsa.gov/find-help/recovery

Continúa en la próxima página

Comagine Health

Mes de Concientización sobre el Suicidio

De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades (CDC), más de 49,000 estadounidenses murieron por suicidio en 2023. En los adultos de 25 a 34 años de edad, el suicidio fue la tercera causa de muerte. Las tasas más altas de suicidio en EE. UU. son de indígenas americanos/nativos de Alaska, seguidos de blancos no hispanos.



Septiembre es el mes de concientización sobre el suicidio y un momento para recordar que existe la ayuda. Si usted o alguien que usted conozca está teniendo pensamientos suicidas, llame o envíe un mensaje de texto al 988 para hablar con un consejero de crisis. Y comuníquese con su propio proveedor de salud mental cuando necesite ayuda.

Fuentes:

CDC: http://q-r.to/bfO4Mi

NAMI: http://q-r.to/bfO4Qb



Recordatorios para la salud de otoño

Es el momento de vacunarse contra la gripe y contra el COVID

Otra vez es ese momento del año. El otoño es la temporada para vacunarse contra la gripe y contra el COVID, y pronto estarán disponibles las vacunas nuevas. La gripe y el COVID-19 pueden ser enfermedades graves, especialmente para las personas con afecciones subyacentes. Octubre es un excelente momento para vacunarse para estar protegido durante toda la temporada de gripe. Pero cualquier momento es un buen momento para proteger su salud. Hable con su proveedor para darse estas vacunas.

Los CDC también recomiendan que los adultos mayores de 60 años de edad con determinados factores de riesgo se den la vacuna contra el virus respiratorio sincitial (VRS). Estos factores de riesgo incluyen enfermedad pulmonar, enfermedad cardíaca o residir en una residencia de ancianos.

Fuentes:

CDC: http://q-r.to/bfO4V4
http://q-r.to/bfO4XP

Cambios estacionales

A medida que los días se acortan, es importante reconocer el impacto que eso puede tener en el estado de ánimo de algunas personas. Intente estar con luz natural siempre que pueda. Si no puede recibir suficiente luz solar, hable con su proveedor sobre los suplementos de vitamina D. Las luces terapéuticas de interior son útiles durante los meses más oscuros de noviembre a enero.

Hable con su proveedor si siente que la oscuridad lo está deprimiendo.

Cuidado personal

Recuerde cuidarse y hacer cosas que le ayuden a relajarse y recargar energías. Eso podría ser escuchar música, leer un libro o hablar con amigos. Puede parecer diferente para cada persona, pero los efectos positivos sobre nuestra salud son los mismos.



Queremos escucharlo

Si desea aparecer en el boletín informativo, hable con el administrador de atención o el coordinador de atención de Comagine Health. Recibimos con gusto sus sugerencias para este boletín.

Envíe sus ideas a ORBHSupport@comagine.org

Estamos aquí para usted

Estamos aquí para apoyarlo. Comuníquese con nosotros si tiene preguntas o inquietudes.

- Llámenos al 888-416-3184
- Si usa TTY/TDD, puede llamarnos marcando 711 y luego nuestro número de teléfono: 888-416-3184
- Envíe un correo electrónico a ORBHSupport@comagine.org
- Envíenos un mensaje a través de nuestro formulario de contacto: http://q-r.to/bfO4mu

Traducción

Este boletín informativo está disponible en nuestro sitio web en español: https://comagine.org/resource/3207

e inglés: https://comagine.org/resource/3206

Si desea una copia en otro idioma, díganoslo por correo electrónico: ORBHSupport@comagine.org