Programa de Apoyo a la Salud Conductual de Oregon

Boletín informativo para miembros

Edición n.º 10: Primavera 2023



¡Mayo es el mes de concientización sobre la salud mental!



A partir de 1949, la organización Mental Health America ha designado a mayo como el mes de la salud mental. Desde entonces, otras organizaciones se han unido para promover la concientización sobre los problemas de salud mental todos los años.

Usted no está solo

El mes de concientización sobre la salud mental apunta a normalizar los problemas de salud mental y disminuir el estigma. ¿Sabía que **uno de cada cinco** adultos en Estados Unidos experimenta una afección de salud mental cada año? Y **uno de cada 20** experimentan enfermedades mentales graves.

Los siguientes porcentajes corresponden a adultos estadounidenses que experimentan enfermedades mentales en un año:

- **35 %** de adultos multirraciales
- **27 %** de adultos indígenas americanos/nativos de Alaska
- **24 %** de adultos blancos
- **21 %** de adultos negros/afroamericanos
- **21 %** de adultos hispanos
- **18 %** de adultos nativos de Hawái o islas del Pacífico
- **16 %** de adultos asiáticos

Continúa en la próxima página

Comagine Health

Usted NO está SOLO

Millones de personas se ven afectadas por las enfermedades mentales cada año. En todo el país, muchas personas como usted trabajan, actúan, crean, compiten, se ríen, aman y se inspiran cada año.

1 de cada 5 adultos estadounidenses padece una enfermedad mental

1 de cada 20

1 de cada 20 adultos estadounidenses padece una enfermedad mental grave

17 %

de los jóvenes (6-17 años) padecen un trastorno de salud mental

Fuente: National Alliance for Mental Health (NAMI)-Mental Health By the Numbers: https://nami.org/mhstats

Aproximadamente el 38 % de la población LGBTQ+ de los Estados Unidos informó tener enfermedades mentales en 2019 (Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias [SAMHSA]: https://bit.ly/41015KP).

Usted es más que suficiente.

Usted es importante. Usted es especial. Usted merece cuidado y sanación. Usted merece aceptación y amor. Usted es más que suficiente.

Este año, la National Alliance for Mental Health (NAMI) se enfoca en usted – **usted es más que suficiente**. La organización dice: "Queremos que todas las personas sepan que si lo único que hicieron hoy es despertarse, eso es *más que suficiente*. Pase lo que pase, intrínsecamente usted es *más que suficiente* para merecer la vida, el amor y la sanación".



La naturaleza es buena para usted

Desde caminar al aire libre hasta admirar las flores en un parque, estar afuera es bueno para nosotros. Los estudios han demostrado que caminar en el exterior mejora el estado de ánimo y no solo a causa del ejercicio.[1,2] Las actividades como hacer jardinería, caminar en un parque o simplemente relajarse al aire libre son todas beneficiosas para nuestra salud.

Temas de salud

Para muchos, la primavera significa alergias. Puede tener congestión nasal, picazón de los ojos y estornudos. Pregúntele a su médico acerca del manejo de los síntomas.

También es un buen momento para las evaluaciones de salud habituales. Es importante que los médicos le revisen periódicamente la presión arterial, la frecuencia cardíaca y otras cosas. Pueden hacer un análisis de sangre para la detección de la diabetes u otras afecciones. Si es de mediana edad o más, puede ser momento de hacerse evaluaciones de detección de cáncer, como una mamografía o una prueba de cáncer colorrectal. Pregúntele a su proveedor qué puede ser necesario para usted.

Si tiene una afección crónica, como la diabetes, recuerde tomar su medicamento y seguir el plan de atención.

¡No olvide sus dientes! La higiene bucal es importante para su salud general (Mayo Clinic). Los expertos dicen que deberíamos cepillarnos los dientes y usar hilo dental dos veces al día (American Dental Association – vea el video de cómo hacerlo aquí). Y consulte al odontólogo al menos una vez al año (idealmente dos veces al año) para exámenes anuales y limpiezas.

---

[1] Kristin Weir, American Psychological Association. *Nurtured by Nature*. Abril de 2020.

[2] Capaldi CA, et al. Flourishing in nature: A review of the benefits of connecting with nature and its application as a wellbeing intervention. *International Journal of Wellbeing*. Vol 5, N.° 4. 2015. Bratman GN, et al. Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. *PNAS*. Vol 112 (28). 2015.



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: https://bit.ly/3BgqXbx.

Traducción

Este boletín informativo está disponible en nuestro sitio web en español: https://comagine.org/resource/2777

Y en inglés: https://comagine.org/resource/2776

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