Programa de Apoyo a la Salud Conductual de Oregon

Boletín informativo para miembros

Publicación 13: primavera 2024



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

El mes de concientización sobre la salud mental es un momento para generar conciencia sobre la salud mental. Este año, el enfoque sigue siendo aumentar la educación, el apoyo y la comprensión de la salud mental.

Este año, el tema de la National Alliance for Mental Health (NAMI) es "Take the Moment" (Aprovecha el momento). Esto significa muchas cosas, entre ellas tomarse un momento para su salud mental sin sentir culpa. Este es uno de los objetivos de la NAMI en la campaña del mes.



¿Lo sabía?

- Más de uno de cada cinco adultos estadounidenses tiene una enfermedad mental. Eso es aproximadamente el 22 % de la población adulta.
- Alrededor de 1 de cada 20 adultos estadounidenses tiene una enfermedad mental grave, como trastorno bipolar, esquizofrenia o depresión mayor.
- Muchas personas tienen más de un trastorno.
- Las personas con depresión tienen un 40 % más de riesgo de tener enfermedades cardiovasculares y metabólicas. Las personas con enfermedades mentales graves tienen casi el doble de probabilidad de desarrollar estas afecciones.

Fuentes:

National Alliance for Mental Health (NAMI): Take the Moment (Aprovecha el momento) y By the Numbers (En cifras)

Centros para el Control de las Enfermedades (*Centers for Disease Control*, CDC): About Mental Health (Sobre la salud mental).

Comagine Health

Recordatorios para la salud

- La primavera significa momento de alergia para muchas personas aquí en Oregon. Es posible que tenga rinitis, que le piquen los ojos y estornude. Consulte a su médico para controlar los síntomas.
- También es un buen momento para realizarse exámenes de salud regulares. Es importante que los médicos controlen su presión arterial, frecuencia cardíaca y otras cuestiones periódicamente. Es posible que le realicen un análisis de sangre para detectar diabetes u otras afecciones. Si usted es de mediana edad o mayor, puede ser momento de realizarse un examen de detección de cáncer, como una mamografía o un examen colorrectal. Pregúntele a su proveedor que necesita.
- ¡Y no se olvide de sus dientes! La higiene bucal es importante para su salud general (Mayo Clinic). Los expertos dicen que debemos cepillarnos los dientes y usar hilo dental dos veces al día (American Dental Association, vea el video explicativo aquí). Y visite un dentista al menos una vez al año (idealmente dos veces al año) para realizarse limpiezas y exámenes anuales.





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/3139

Y en inglés: https://comagine.org/resource/3140

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