Programa de Apoyo a la Salud Conductual de Oregon

Boletín informativo para miembros

Edición n.º 8: Septiembre de 2022



Septiembre es el Mes Nacional de la Prevención del Suicidio y el Mes Nacional de la Recuperación



Casi 46,000 estadounidenses murieron por suicidio en 2020. El suicidio es la segunda causa de muerte entre las personas de 10 a 34 años de edad y es la 12.ª causa de muerte en general en Estados Unidos.[1]

Si bien las mujeres intentan suicidarse más que los hombres, los hombres tienen casi cuatro veces más probabilidad de morir por suicidio. Aproximadamente el 79 % de todas las personas que mueren por suicidio son hombres.[2]

988 para la Vida
988 es la nueva línea nacional de suicidio y crisis que se lanzó en julio. Si usted o alguien que conoce está en crisis, llame o envíe un mensaje de texto al 988 para conectarse a un consejero capacitado.

Para obtener más información, visite: 988lifeline.org.

[1]CDC: https://bit.ly/3cJqLIE
[2] NAMI: https://bit.ly/3D0Q7fM

Continúa en la próxima página

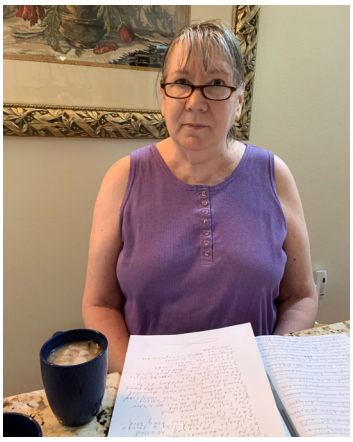
Comagine Health

Celebrando la recuperación
¡La recuperación es motivo de celebración!

Septiembre es el Mes Nacional de la Recuperación. Es un momento para celebrar los logros de aquellas personas que se están recuperando del consumo de sustancias. Así como celebramos la superación de las personas que están en tratamiento por otras afecciones de salud, celebramos la recuperación.

Para obtener más información, visite https://bit.ly/3RlVfzd y https://bit.ly/3wYohNg.

Historias exitosas de nuestros miembros: Cheryl



Cheryl es residente de Magdalena Ianos desde 2016. Siempre ha tenido una faceta artística y se fijó como meta escribir poesía. La poesía es una forma de arte que resuena en Cheryl. Desde entonces, ha escrito muchos poemas.

Comagine Health apoyó a Cheryl para lograr su meta ayudándola a establecer su objetivo y asegurándose de que su proveedor la respaldara. Su administrador de casos de Comagine Health se aseguró de que tuviera los materiales y el estímulo que necesitaba.

Cuando se comunica con su administrador del caso de Comagine Health, Cheryl dice que le da alegría compartir sus poemas con los demás. Para ayudarla a llegar a las personas, tenemos el honor de compartir este poema de Cheryl: *Master Swordfern* (El dominio del helecho).

El dominio del helecho
de Cheryl

Desaparecido como la llama de la vela
no quedó ninguna palabra que transmitir,
como si el interés del intervalo decayera,
paralizado.

Las nubes se retorcieron como una
serpiente vista desde abajo y se
deslizaron hacia la oscuridad.

Se terminó la calma y las densas nubes
se movieron deprisa.
Cuán alta esta masa de agua que
cae tristemente como lluvia sobre la
tierra húmeda.

Los helechos se empapan y absorben en
lo profundo ganando terreno, buscando
en la tierra mojada la marca del árbol.

Debajo de sus bordes dentados, los
perfectos lunares de esporas doradas se
apoderan del bosque.

Se disponen en el bosque a captar el
musgo que surge de sus manos tomadas
como un denso goce indescriptible.

Cómo evitar el trastorno afectivo estacional

Los días se vuelven más cortos. A medida que se acercan el otoño y el invierno, es importante tener en cuenta de qué modo los días cortos pueden afectar su estado de ánimo. Muchas personas sufren el trastorno depresivo mayor con patrón estacional (antes conocido como trastorno afectivo estacional [*seasonal affective disorder,* SAD]) cada otoño e invierno.[1,2]

Esta afección es más común entre las mujeres y las personas que viven más al norte.[2,3] Es más común entre las personas que tienen un trastorno depresivo mayor (aproximadamente del 10 % al 20 %) y en las personas que tienen trastorno bipolar (aproximadamente 25 %).[3]

Planificación anticipada

Si ha tenido depresión estacional antes, la Alianza Nacional sobre las Enfermedades Mentales (*National Alliance on Mental Illness*, NAMI) recomienda prepararse para el otoño y el invierno. Por ejemplo[1]:

- Hacer más ejercicio a partir del final del verano.
- Comenzar o continuar con terapia en septiembre.
- Terapia de luz: consiga una lámpara especial o una caja de luz (*lightbox*) para comenzar a usar en octubre.

[1] NAMI. Trastorno depresivo mayor con patrón estacional: https://bit.ly/3TL4uuE
[2] NIMH. Trastorno afectivo estacional: https://bit.ly/3wXxSUu
[3] Medline Plus. Trastorno afectivo estacional: https://bit.ly/3RFe6VE

Cómo estar bien este otoño

Nos aproximamos a la temporada de gripe y el COVID-19 aún está presente. A continuación le damos algunos consejos para mantenerse saludable este otoño:

- Recuerde tomar sus medicamentos recetados.
- Consulte a su médico para darse una vacuna de refuerzo contra el COVID-19: https://bit.ly/3ekwOUh
- Hágase una prueba de COVID-19 si se siente mal (fiebre, dolores corporales, dolor de garganta, etc.).
- Dese la vacuna de la gripe cuando esté disponible cerca de usted (a partir de septiembre). Los expertos recomiendan darse la vacuna a fines de octubre para estar protegidos para la próxima temporada de gripe.
- Los CDC recomiendan que a partir de los 6 meses de edad, todas las personas se den la vacuna de la gripe todos los años para protegerse contra la enfermedad grave y la hospitalización. La vacuna de la gripe es muy importante para las personas que tienen afecciones de salud crónicas, como cardiopatías y diabetes. Y para todos los mayores de 65 años.

Más información sobre el COVID-19:

- CDC: https://bit.ly/3x0wz7f
- Autoridad de Salud de Oregon: https://bit.ly/3BhSIAo

Más información sobre las vacunas de la gripe:

- CDC. Preguntas frecuentes sobre la influenza (gripe): Temporada 2022-2023: https://bit.ly/3RknUVs
- CDC. Datos importantes sobre la vacuna de la gripe estacional: https://bit.ly/2TeRMFD
- Healthline. La temporada de la gripe podría comenzar antes: ¿Cuál es el mejor momento para darse la vacuna? https://bit.ly/3RFDyus

Necesitamos su ayuda

En las próximas semanas, es posible que usted sea seleccionado al azar para realizar una encuesta para miembros de Comagine Health. La encuesta es sobre su experiencia con su administrador de casos de Comagine Health. Complete la encuesta si la recibe. Nos gustaría saber su opinión. ¡Gracias!

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/2314

Y en inglés: https://comagine.org/resource/2313

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