

Maneje su salud mental

Controlar su salud mental

Es vital controlarse a sí mismo y su salud mental. La **salud mental** es el estado de su mente, sentimientos y pensamiento. Esto puede afectar muchas áreas de su vida, como su cuerpo, sus relaciones y su enfoque en el trabajo o la escuela.

Verifique su salud mental haciéndose algunas de las preguntas a continuación.



Marque las casillas que mejor se adapten a sus sentimientos en las últimas 2 semanas.

En las últimas 2 semanas (14 días), con qué frecuencia:	Ningún día	Algunos días	Más de una semana (7 días)	Todos los días
¿Se sintió triste, "deprimido" o melancólico?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Se sintió más cansado de lo normal o tuvo menos energía durante el día?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Se sintió molesto o contrariado por cosas sin importancia?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿No sintió hambre o comió demasiado?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Le preocupaba hacerse daño a sí mismo o tenía ganas de morir?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Tuvo dificultad para disfrutar las cosas que le parecían divertidas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Sintió que no tenía a nadie con quien hablar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Se sintió inútil y desesperado?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Tuvo dificultades para dormir o durmió demasiado?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Se sintió preocupado o asustado de que algo malo podría suceder?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿No pudo controlar sus preocupaciones?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Se sintió nervioso, ansioso o al límite?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Puede usar la lista de verificación para ayudarle a hablar con su proveedor, línea de ayuda, grupo de apoyo o seres queridos. Si marcó "todos los días" para cualquiera de estos pensamientos o sentimientos, puede ser el momento de obtener apoyo para su salud mental.

Si tiene preguntas, llame a Servicio al Cliente al **1(415) 547-7800** o, para SFHP Care Plus (HMO D-SNP), al **1(833) 530-7327** o **711** (TTY).

Hay muchas maneras en que puede obtener apoyo

Hable con su proveedor de atención primaria (PCP). Su proveedor de atención primaria (PCP) es su médico principal o proveedor de atención médica que le ayuda a mantenerse saludable y a manejar su atención médica. Su PCP puede ayudarle a obtener cualquier apoyo que necesite y remitirlo a un terapeuta de salud mental o psiquiatra.



Hable con un especialista a través de nuestro socio Carelon Behavioral Health.

Carelon ofrece atención de salud mental de leve a moderada para todos los miembros de Medi-Cal y SFHP Care Plus (HMO D-SNP). Puede buscar un especialista en carelonbehavioralhealth.com o llame al número gratuito al **1(855) 371-8117**.



Puede **llamar, enviar un mensaje de texto o chatear en línea con la Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis** si tiene pensamientos de lastimarse a sí mismo o a los demás. Obtenga más información en 988lifeline.org.



¿Cuál es su relación con el consumo de alcohol?

Algunas personas pueden consumir alcohol para lidiar con el estrés. Debemos tener cuidado con la frecuencia con la que bebemos. Demasiado puede conducir a una adicción que puede afectar su cuerpo y mente.

El alcohol puede hacer que se sienta relajado en el momento, pero con el tiempo, puede causar problemas con sus relaciones, salud y vida. Las Dietary Guidelines for Americans sugieren solo 2 tragos o menos en un día para hombres y 1 trago o menos en un día para las mujeres. Algunas personas no deben beber alcohol en absoluto, como las personas embarazadas o que planean quedar embarazadas o las personas menores de 21 años.

San Francisco Behavioral Health Services (SFBHS) ofrece atención especializada para afecciones de salud mental, abuso de alcohol o drogas. Visite sfdph.org o llame a SFBHS al **1(888) 246-3333**.



Si tiene preguntas, llame a Servicio al Cliente al **1(415) 547-7800** o, para SFHP Care Plus (HMO D-SNP), al **1(833) 530-7327** o **711** (TTY).

Pruebe estos consejos para manejar el estrés o la ansiedad



Hable y comparta con sus seres queridos

Hablar con amigos y familiares durante los momentos de estrés o ansiedad puede ser vital por muchas razones:

- **Apoyo emocional:** Pueden proporcionar un espacio seguro para compartir sentimientos, ser escuchado y afirmar lo que está pasando, lo que puede ayudarle a sentirse mejor.
- **Mejora el estado de ánimo y la perspectiva:** Pueden ayudar a reducir la sensación de soledad y depresión.
- **Alivio del estrés:** Estar en presencia de los demás o hablar por teléfono puede reducir el estrés y hacer que se sienta relajado.
- **Apoyo práctico:** Los amigos y la familia pueden ayudar con tareas cotidianas como cocinar o limpiar, lo que puede reducir el estrés.

Practique la gratitud y la atención plena (mindfulness)

- Las investigaciones han demostrado que **agradecer** por las cosas en su vida ayuda a su mente. Intente comenzar cada día nombrando o escribiendo 3 cosas por las que está agradecido.
- Pruebe con la técnica de **respiración en caja o respiración del cuadrilátero:**
 - Encuentre un espacio tranquilo y siéntese relajado, con la espalda apoyada y los pies apoyados en el piso.
 - Inhale por 4 segundos. Inhale profundamente por la nariz hasta que sus pulmones se sientan llenos.
 - Sostenga por 4 segundos. Mantenga la respiración mientras se mantiene relajado.
 - Exhale por 4 segundos. Libere lentamente el aire a través de su boca.
 - Sostenga de nuevo por 4 segundos. Haga una pausa antes de empezar de nuevo.
 - Repita el proceso durante unos minutos para relajarse y concentrarse.
- Puede encontrar más **guías gratuitas de conciencia plena (mindfulness)** en YouTube. Pruebe términos búsqueda como “Meditación de exploración corporal” o “Ejercicio de los 5 sentidos”.



Si tiene preguntas, llame a Servicio al Cliente al **1(415) 547-7800** o, para SFHP Care Plus (HMO D-SNP), al **1(833) 530-7327** o **711** (TTY).

Pruebe estos consejos para manejar el estrés o la ansiedad (continuación)

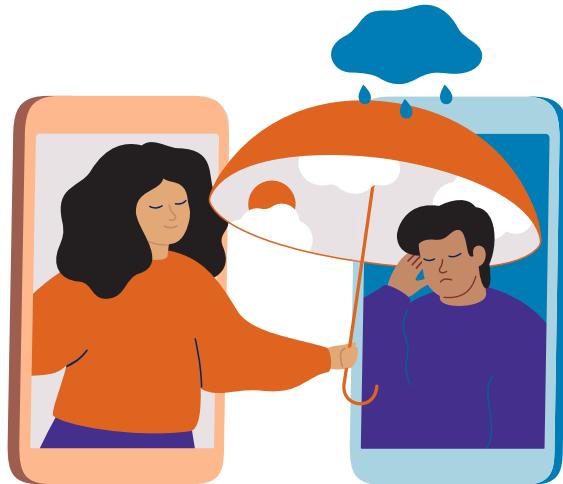
Llame a una línea de ayuda gratuita

Puede llamar o enviar un mensaje de texto a la **California Peer-Run Warm Line** las 24 horas del día, los 7 los días de la semana. Ayudan con el estrés, la ansiedad, el dolor, la depresión, las finanzas, las relaciones, el consumo de alcohol/drogas y más. Esto no es para emergencias. Llame o envíe un mensaje de texto al **1(855) 600-9276** para hablar con alguien. Obtenga más información en mentalhealthsf.org/warm-line.



La Prevención del suicidio de San Francisco del Felton Institute proporciona apoyo emocional 24/7 llamando al **1(415) 781-0500** para aquellos que están pensando en el suicidio o están preocupados por otra persona.

No olvide, también puede llamar a Carelon Behavioral Health, **988** o San Francisco Behavioral Health Services sin costo.

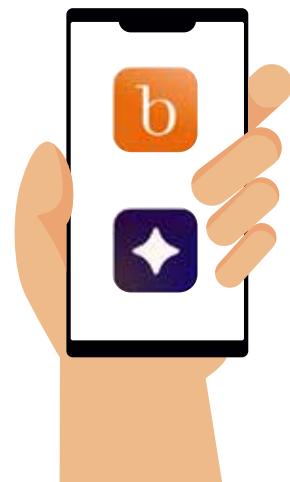


Cuide de usted mismo

- Comer sano y dormir lo suficiente puede ayudarle a sentirse mejor incluso durante momentos de estrés o ansiedad
- Moverse con frecuencia y sudar también puede ayudar a liberar el estrés
- Obtenga más información y obtenga consejos con nuestras hojas informativas **Alimentación saludable** y **Seguir avanzando**



¡Obtenga ayuda sobre la marcha!



California ofrece aplicaciones para ayudar a los jóvenes a obtener apoyo. Estas aplicaciones se ofrecen sin costo para usted.



- Si usted tiene de 0 a 12 años de edad, puede descargar **BrightLife Kids**

- Si tiene de 13 a 25 años de edad, puede descargar **Soluna**

Estas aplicaciones pueden:

- Ofrecer asesoramiento 1:1 con expertos de manera gratuita
- Darle consejos para ayudarle a manejar sus sentimientos
- Conectarlo con las organizaciones locales
- Conectarlo con grupos de pares para hablar sobre lo que está en su mente con otros
- Guiarlo durante una crisis

Si tiene preguntas, llame a Servicio al Cliente al **1(415) 547-7800** o, para SFHP Care Plus (HMO D-SNP), al **1(833) 530-7327** o **711** (TTY).

Su atención es privada y sin costo



Recuerde, con SFHP, la atención de salud mental es un servicio de salud delicado. Esto significa que si tiene menos de 18 años, puede obtener estos servicios sin el permiso de sus padres o tutores. No necesita una preaprobación (autorización previa). A continuación se muestran algunos ejemplos de servicios de salud delicados:

- Servicios de agresión sexual, incluyendo atención de salud mental para pacientes ambulatorios
- Embarazo y planificación familiar
- Control anticonceptivo
- Servicios de aborto

Si tiene 12 años o más, puede obtener estos servicios sin el permiso de sus padres:

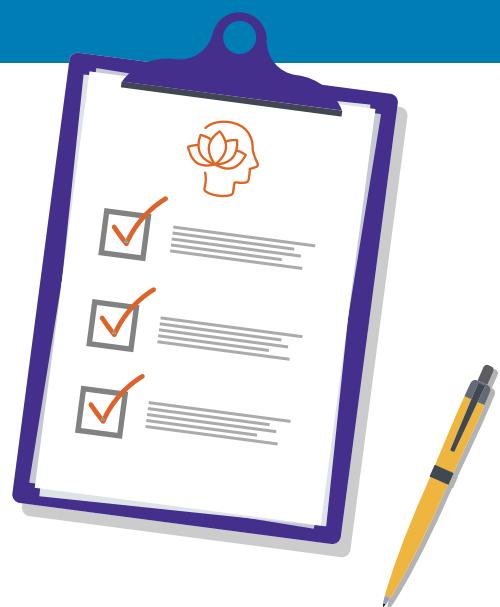
- Servicios de salud mental para pacientes ambulatorios por:
 - Agresión sexual
 - Agresión física
 - Abuso de menores
 - Pensamientos de lastimarse o lastimar a otros
- Prueba de HIV y otras pruebas de detección y tratamiento de infecciones de transmisión sexual
- Tratamiento para el trastorno por consumo de sustancias

Tomar medidas hacia una mejor salud mental

Cuidar de su salud mental es importante, especialmente cuando se siente estresado o ansioso. Recuerde que no está solo y hay muchas maneras de obtener apoyo:

- Puede hablar con amigos o familiares sobre cómo se siente, lo que puede ayudar a aligerar su carga.
- Consulte con su PCP, consejero y especialistas en salud conductual (terapeutas y psiquiatras) si necesita más ayuda
- Trate de practicar la atención plena o la gratitud cada día para mejorar su estado de ánimo

Tome medidas para manejar sus sentimientos y busque apoyo cuando lo necesite. Su salud mental importa y tomar medidas hoy puede hacer que sea más brillante mañana.



Si tiene preguntas, llame a Servicio al Cliente al **1(415) 547-7800** o, para SFHP Care Plus (HMO D-SNP), al **1(833) 530-7327** o **711** (TTY).