

La Buena Salud Mental No Tiene Edad



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Substance Abuse and Mental Health Services Administration
Center for Substance Abuse Treatment
Center for Mental Health Services
www.samhsa.gov

Una mente sana es tan importante como un cuerpo sano.

La buena salud mental le puede ayudar a:

- Disfrutar más de la vida.
- Manejar situaciones difíciles.
- Mantenerse mejor conectado con su familia, sus amigos y su comunidad.
- Mantener su cuerpo fuerte.





El tener buena salud mental no significa que usted nunca se sentirá triste, solo o abatido. Pero cuando estos sentimientos trastornan su vida o permanecen en su ser por mucho tiempo, puede ser que haya un problema más grande.

Sentimientos inusuales de tristeza o depresión pueden ocurrir cuando

- Usted tiene que mudarse de su hogar.
- Sus seres queridos se enferman o se mueren.
- Tiene que depender de otros para ir a lugares o para hacer cosas simples que usted solía hacer por sí mismo.
- Los problemas de salud física parecen abrumadores.



Además de sentimientos de depresión, algunos de los siguientes cambios en el comportamiento pueden sugerir la existencia de otros problemas emocionales:

- Afectarse o disgustarse fácilmente
- Falta de energía para hacer las cosas que quiere hacer, o las cosas que solía hacer
- Cambios en sus hábitos de dormir
- Creciente falta de memoria
- Sentirse con miedo a las cosas
- Cambios en sus hábitos de comer
- Descuidar el trabajo de la casa
- Llorar mucho
- Tener problemas con el manejo de dinero
- Creer que no puede hacer algo útil, algo que valga la pena
- Sentirse confundido
- Perderse con frecuencia
- Pasar mucho tiempo solo
- Pasar muy poco tiempo con amigos, o no verlos del todo
- Sentirse desalentado o abrumado
- Pensar que no vale la pena vivir la vida
- Pensar en hacerse daño a sí mismo

He aquí algunas cosas que usted puede hacer si su depresión o los cambios en su comportamiento duran más de dos semanas:

- Hable con su médico u otro profesional que provee cuidados de salud. Explíqueles exactamente cómo usted se está sintiendo y aclare que es diferente de como usted solía sentirse. Ellos pueden diagnosticar algún problema y sugerir opciones de tratamiento.
- Comparta sus sentimientos con un amigo, algún miembro de la familia o con un consejero espiritual. A veces estas personas pueden distinguir cambios que usted no nota.





- Pídale consejo a un miembro del personal de un centro para personas mayores o de otro programa en el cual usted participa.
- Llame al 1-800-677-1116 para obtener información del National Eldercare Locator (Localizador Nacional de Centros de Cuidados para Personas Mayores), o comuníquese con el Federal Center for Mental Health Services (Centro Federal para Servicios de Salud Mental, siglas en inglés, CMHS) llamando al 1-800-789-2647, o visite su sitio en la Web del Internet en www.cmhs.samhsa.gov. Estas organizaciones le pueden ayudar a encontrar un programa o proveedor cercano.
- Revise las páginas amarillas del directorio local de teléfono para encontrar organizaciones que pueden ayudar.

A cualquier edad, obtener ayuda puede hacerlo más feliz y facilitarle crecimiento interior, descubrimiento de sus capacidades, y recuperación física y emocional.

Llame al National Eldercare Locator (Localizador Nacional de Centros de Cuidados para Personas Mayores) al:

1-800-677-1116

Llame al Federal Center for Mental Health Services (Centro Federal para Servicios de Salud Mental, siglas en inglés, CMHS) al:

1-800-789-2647

Revise el cuadro siguiente para ver si algún programa de salud mental o proveedor cercano ha incluido la dirección y/o el número de teléfono para poder contactarlos.

--

Para Profesionales de Cuidados de Salud:

No reproduzca o distribuya esta publicación para la venta sin autorización específica, por escrito, de la Office of Communications (Oficina de Comunicaciones), Substance Abuse and Mental Health Services Administration (Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental, siglas en inglés, SAMHSA), U.S. Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, siglas en inglés, HHS).

Este folleto fue creado para acompañar la publicación *Substance Abuse Among Older Adults (El Abuso de Sustancias en las Personas Mayores)*, #26 en la serie del Center for Substance Abuse Treatment (Centro para el Tratamiento del Abuso de Sustancias, siglas en inglés, CSAT) llamada Treatment Improvement Protocol (Protocolo de Mejora Terapéutica, siglas en inglés, TIP). La serie TIP y sus productos afiliados están disponibles libres de costo en el SAMHSA's Health Information Network (Información de la Salud de la red de SAMHSA, siglas en inglés, SHIN). Llame al 1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727) (español y inglés), o visite el sitio del Internet www.samhsa.gov/shin.