Usted no está solo.

La salud mental es tan importante como la salud física. La salud mental afecta cómo nos sentimos, actuamos, tomamos decisiones, manejamos el estrés y nos relacionamos con los demás.

La ansiedad, la tristeza y el estrés son absolutamente normales. Pero cuando estos síntomas persisten, pueden provocar más estrés y afectar su capacidad para funcionar, convirtiendo un problema emocional en una enfermedad mental.

Cinco posibles síntomas de una enfermedad mental:[9]

- Cambios en la personalidad
- Ansiedad, enojo o mal humor
- Aislamiento o retraimiento social
- Conductas de riesgo o falta de higiene personal
- Sentimientos de desesperanza o angustia

Los programas de Salud y Servicios Humanos de Texas ayudan a las personas con enfermedades mentales y trastornos relacionados con el uso de sustancias ofreciéndoles:

- Educación
- Líneas directas en casos de crisis
- Terapia
- Grupos de apoyo
- Ayuda económica
- Y muchos otros servicios

El Ombudsman para los Servicios de Salud Conductual

Estamos aquí para ayudarle.

Si tiene problemas para acceder a los servicios de salud conductual, como la atención para las enfermedades mentales y los trastornos por el uso de sustancias, nosotros podemos ayudarle.

Un ombudsman puede:

- Responder a sus preguntas.
- Informarle de sus derechos.
- Ayudarle a resolver cualquier queja sobre los servicios de salud conductual prestados por un hospital estatal o centro comunitario de salud mental.
- Ayudarle si tiene alguna duda sobre cómo acceder a los servicios de atención psicológica a través de su seguro médico.

Llame al 800-252-8154

O bien, escriba a:
HHS Office of the Ombudsman
P.O. Box 13247 • Austin, Texas 78711-3247

En línea:
hhs.texas.gov/about-hhs/your-rights/hhs-office-ombudsman

Fuentes

[1] Instituto Nacional de la Salud Mental
[2] Save The Children (2014). 2014 National Report Card on Protecting Children in Disasters.
[3] Mental Health America. (2017). 2017 State of Mental Health in America: Access to Care Data.
[4] Centros para el Control y Prevención de Enfermedades
[5] Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias
[6] NADD (National Association for the Dually Diagnosed)
[8] The Spectrum Institute
[9] Consejo Asesor sobre Lesiones Traumáticas Cerebrales
[10] American Psychological Association

18D0485 HHS Media Services • Abril de 2018

Salud mental

para todos los texanos

Marque 211 • Opción 8

Línea de Mensajes de Texto en Casos de Crisis: 741741

Línea Nacional de Prevención del Suicidio: 800-273-8255
TTY: 800-799-4889

www.mentalhealthtx.org

TEXAS
Health and Human Services

Información y recursos

Cualquiera puede tener un problema de salud mental: niños, veteranos, jubilados, adultos, estudiantes, adolescentes, personas sin hogar y personas con discapacidades, en cualquier momento de su vida. Estos recursos le ayudarán a encontrar tratamiento y ayuda para usted o un ser querido.

Niños y jóvenes

- La mitad de todas las enfermedades mentales crónicas se presenta antes de los 14 años.[1]
- Más de la mitad de las familias en EE. UU. se han visto afectadas por algún tipo de desastre (54%).[2]

Encuentre ayuda cerca de usted:
www.dshs.texas.gov/mhsa-crisishotline/

Si sospecha de un caso de maltrato, llame al:
800-252-5400

Adultos y personas mayores

- El 56.5% de los adultos afectados por una enfermedad mental no recibe la atención que necesita.[3]
- Casi la mitad de los residentes de casas de reposo sufren depresión.[4]

Encuentre ayuda cerca de usted:
www.dshs.state.tx.us/mhsa-crisishotline/
www.hhs.texas.gov/ADRC

Si sospecha de un caso de maltrato, llame al:
800-458-9858

Prevención del suicidio

- El suicidio es la segunda causa de muerte entre los jóvenes de 10 a 24 años.[5]
- El suicidio es la décima causa de muerte en EE. UU.[5]

Encuentre ayuda cerca de usted:
www.dshs.texas.gov/mhsa-crisishotline/

Línea de Mensajes de Texto en Casos de Crisis: 741741

Línea Nacional de Prevención del Suicidio:
800-273-TALK (8255)

Si sospecha de un caso de maltrato, llame al:
800-252-5400

Madres y mujeres embarazadas

- Una de cada 9 mujeres sufren depresión después de dar a luz.[4]
- La depresión posparto suele aparecer entre 1 y 3 semanas después de dar a luz, aunque también puede presentarse durante el embarazo y hasta un año después del parto.[4]

Encuentre ayuda cerca de usted:
www.healthytexaswomen.org/es

Personas con discapacidades intelectuales o del desarrollo

- Entre un 30 y 35% de las personas con discapacidades intelectuales o del desarrollo tienen además una enfermedad mental.[6]
- La incidencia del trauma en las personas con estas discapacidades es mucho mayor que entre las personas sin ellas.[7]

Encuentre ayuda cerca de usted:
hhs.texas.gov/es/servicios/vejez/atencion-a-largo-plazo/centros-de-recursos-para-adultos-mayores-y-personas-con-discapacidades

Si sospecha de un caso de maltrato, llame al:
800-458-9858

Trastorno relacionado con el uso de sustancias

- Las personas con un trastorno por el uso de sustancias pueden tener problemas de autocontrol, conductas de riesgo, problemas de salud o dificultades para cumplir sus obligaciones en el trabajo, la escuela o el hogar.[2]
- En 2014, más del 8 por ciento de toda la población recibió un diagnóstico de un trastorno por el uso de sustancias.[4]

Encuentre ayuda cerca de usted:
www.dshs.texas.gov/mhsa-sa-help/

o bien llame al 211 y elija la opción 8

Militares, veteranos y sus familias

- Aproximadamente el 19% de los militares que han servido fuera del país regresan con trastorno de estrés postraumático, depresión o traumatismo cerebral.[9]
- Casi la mitad de los militares que necesitan ayuda no la pide.[4]

Encuentre ayuda de forma confidencial en:
www.veteranscrisisline.net o
www.militarycrisisline.net

Línea Nacional para Veteranos de Guerra:
1-800-273-8255 • Opción 1

Aplicación de Texas Veterans

Lesiones cerebrales adquiridas

- Las lesiones cerebrales son la principal causa de muerte y discapacidad en las personas menores de 43 años. [5]
- Más de 146,000 texanos sufren cada año una lesión cerebral.[6]

Encuentre ayuda cerca de usted:
Visite *www.hhs.texas.gov/brain-injury*
o llame al 512-706-7191