



REACH

Resources & Education
for Aging, Community, and Health

SALUD MENTAL Y EMOCIONAL

En la vida se puede tener altibajos en su salud física y mental como afrontar una enfermedad o la pérdida de un ser querido. Cuando nota cambios en sus pensamientos, sentimientos o comportamientos, considere la posibilidad de comunicarse con un profesional mental.

Señales y Síntomas

Algunos síntomas pueden estar relacionados con enfermedades tratables como la depresión o la ansiedad. Es importante notar los cambios que se listan a continuación en sí mismo o en los demás.

- Cambios en los hábitos de sueño o alimentación
- Sentirse solo o desesperanzado
- No disfrutar de las actividades que solía hacer
- Problemas de concentración u olvidos
- Sentirse irritable o enfadado con más frecuencia de lo habitual

Tratamientos

Al igual que se busca ayuda para un problema físico, también se puede buscar ayuda para la salud mental. Las opciones de tratamiento, como las que se mencionan a continuación, son eficaces y pueden ayudar a mejorar su salud mental.

- ✓ El asesoramiento ofrece un lugar seguro para superar los retos de la vida
- ✓ Los grupos de apoyo ofrecen un lugar para conocer a otras personas en situaciones similares
- ✓ Los medicamentos pueden mejorar el estado de ánimo y los síntomas
- ✓ Cambios en el estilo de vida, como hacer ejercicio o conectarse con otras personas



Si está pensando en hacerse daño o necesita hablar con alguien inmediatamente, **llame a la nueva línea de crisis de suicidio 988 o llame al 911.**

SOBRE REACH

REACH se dedica a mejorar la calidad de atención de los adultos mayores en Florida. La Facultad de Medicina de la Universidad Estatal de Florida ha recibido fondos federales desde el 2015 para trabajar con una variedad de asociaciones locales, estatales y nacionales para mejorar el personal encargado del cuidado de las personas mayores en Florida. Visite nuestro sitio de internet para obtener más información.

ENCUÉNTRENOS EN LÍNEA EN
REACH.MED.FSU.EDU

Esta publicación cuenta con el apoyo de la Administración de Recursos de Salud y Servicios (HRSA por sus siglas en inglés) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de los EE.UU. en el marco de un premio por un total de \$750.000 dólares, con un 0 % de financiación de fuentes no gubernamentales. El contenido es propio del autor(es) y no representan necesariamente la opinión oficial, ni aprobación de la HRSA, el HHS o el Gobierno de los Estados Unidos. Para más información, visite HRSA.gov.



REACH

Resources & Education
for **Aging**, **Community**, and **Health**

FLORIDA STATE UNIVERSITY COLLEGE OF MEDICINE
1115 W. CALL STREET, TALLAHASSEE, FL 32306-4300
CONNECT.REACH@MED.FSU.EDU