

# Enfocados en: La salud mental

La serie "Enfocados" de la OMH resalta los desafíos que enfrentan diferentes poblaciones de Nueva York. Reconocemos los problemas únicos que rodean a la salud mental y lo invitamos a aprender más.

## ¿Sabía que...?

Por lo menos 1 de cada 5 adultos de Nueva York sufrirán un trastorno de salud mental en cualquier año dado.



1,700 neoyorquinos mueren por suicidio cada año.

10.<sup>a</sup> causa

de muerte en  
Estados Unidos

2.<sup>a</sup> causa

de muerte entre las  
personas de 10 a 34  
años de edad.

Menos de 1/2 de los adultos con enfermedades mentales y menos de 1/4 de los niños y adolescentes reciben el tratamiento que puede ayudarles a sentirse mejor.



adultos



niños y  
adolescentes

## ¿Sabía que...?

Entre el 80 y el 90 por ciento de las personas con depresión responden bien al tratamiento. Casi todos los pacientes sienten algo de alivio de sus síntomas.

Información de NAMI, CDC, APA y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.



Si tiene problemas de salud mental, hay muchos motivos para tener esperanza.

El **tratamiento** puede ser muy exitoso. El **apoyo de personas en situación similar** puede ser muy eficaz.

Para obtener más información sobre la recuperación de la salud mental, visite <https://www.mhanational.org/recovery-support>

## Actúe

**Comparta su historia.** La mayoría de las personas han tenido problema de salud mental en algún momento de sus vidas. Hablar abiertamente sobre su propia historia puede ayudar a otros a sentirse menos solos.

**Que preguntar por la salud mental sea normal.** Vea si los demás están bien, y pregúnteles directamente cómo se sienten. Agradézcales si deciden compartir sus problemas con usted. No trate de resolver sus problemas o minimizar sus preocupaciones; en cambio, reconozca sus sentimientos y haga que se sientan escuchados.

### En el trabajo

¿Su organización acepta que las personas se expresen cuando tienen problemas? Considere aplicar una encuesta anónima o buscar otra manera de escuchar a sus trabajadores sobre qué apoyos quisieran tener.

¿Cómo puede su compañía ser flexible y animar a las personas a tomarse el tiempo que necesitan para atender su salud mental?

**Tenga disponibles recursos para la salud emocional en todo momento**, en vez de esperar a ofrecerlos cuando alguien tiene problemas. Considere la opción de añadir una sección de bienestar a su boletín informativo semanal o mensual.

## ¿Necesita ayuda?

Línea de apoyo emocional de NY Project Hope: 1-844-863-9314

Línea de mensajería de textos para crisis: Envíe el mensaje de texto GOT5 al 741741

Línea Nacional para la Prevención del Suicidio: 1-800-273-TALK (8255)

Trevor Lifeline: 1-866-488-7686 o use Trevor Text: Envíe el mensaje de texto START al 678678

Relaciones con Clientes de la OMH: 1-800-597-8481



Office of  
Mental Health