Focus on ME

Mental Health is Essential Health

Las mujeres tienen casi el **doble** de probabilidades que los hombres de padecer depresión o un trastorno de ansiedad.

Habla con tu proveedor sobre cualquier síntoma que TÚ estés experimentando.



¿Qué es la ansiedad?

¡La vida es difícil! Nos preocupamos por todo, desde el dinero hasta la salud y la seguridad de nuestra familia.

A veces, la preocupación puede:

- Provocar dolores y molestias, dolor de estómago y de cabeza.
- Afectar tu sueño.
- Hacer que no te sientas tú misma.
- Hacer que estés de mal humor o te irrites con facilidad.
- Hacer que te sientas abrumada con facilidad.
- Provocar pensamientos intrusivos o repetitivos que dan miedo o son difíciles de controlar.
- Provocar ataques de pánico.

La depresión y la ansiedad pueden presentarse juntas; la mitad de las personas con depresión también padecen ansiedad.



Existen tratamientos seguros y eficaces para tratar la depresión y la ansiedad. El tratamiento puede ayudarte a controlar tus síntomas y a concentrarte en tu vida.

¿Qué es la depresión?

¿Sientes...

- Como si no fueras tú misma?
- ¿Tristeza o ánimo bajo?
- ¿Que te cuesta dormir?
- ¿Que estás comiendo menos o más de lo normal?
- ¿Que no disfrutas las actividades que sueles disfrutar?
- ¿Que estás más cansada de lo normal?
- ¿Que tienes problemas para concentrarte, recordar cosas o tomar decisiones?
- ¿Que tienes dolores o molestias, dolor de cabeza, calambres o dolor de estómago?

Aproximadamente 1 de cada 8 mujeres sufrirá depresión a lo largo de su vida y es más común entre los 25 y los 44 años.

Es posible que tengas depresión.

No es un signo de debilidad.
¡Habla con tu médico sobre tus síntomas!



No tienes que esperar a sentirte mal para buscar ayuda o hablar de tus preocupaciones.

¡Tienes opciones!

Hay muchas cosas que puedes hacer para mejorar tu salud mental, que incluyen:

- Cambios de comportamiento
- Mantenerte físicamente activa
- Respirar profundamente
- Pasar tiempo al aire libre
- Dormir bien
- Pasar menos tiempo en las redes sociales y frente a las pantallas
- Llevar un diario o escribir tus pensamientos y sentimientos
- Practicar técnicas de conexión con la realidad (como el método 5-4-3-2-1)
- Usar un diálogo interno positivo o recordatorios para apoyarte
- Buscar apoyo de alguien en quien confíes
- Ejercicios de relajación, como la meditación

En ocasiones, estas opciones no son suficientes. Tu proveedor puede ponerte en contacto con un profesional de la salud mental que te ayudará con terapia, medicamentos o ambos.

Planes de tratamiento

El tratamiento para la ansiedad o la depresión puede incluir cualquier combinación de cambios de comportamiento, terapia y medicamentos. No tienes que pasar por esto sola.

Terapia

La terapia es un espacio seguro y privado para hablar y recibir ayuda. Habrá una comunicación clara sobre las opciones de tratamiento y los costos.

Medicamentos

Tu proveedor podría recomendarte medicamentos para aliviar los síntomas y mejorar tu bienestar. Si empiezas a tomar medicamentos, consulta con tu médico antes de hacer cualquier cambio.

Terapia y medicamentos

A veces, la mejor opción es combinar la terapia con los medicamentos. Los medicamentos pueden ayudarte a sacar más provecho de la terapia al controlar tus síntomas.

Apoyo entre pares

El apoyo entre pares te conecta con alguien que ha vivido una experiencia similar y que puede ofrecerte comprensión, aliento y orientación.

¡No olvides buscar un profesional de la salud mental que se adapte a tus necesidades!



Recursos

La depresión o la ansiedad no son signos de debilidad. ¡Habla hoy mismo con tu proveedor de salud sobre tus síntomas!

Para obtener más información sobre la depresión y la ansiedad O recursos que te ayuden a recibir la atención que necesitas, visita:

grc.osu.edu/projects/focus-me

- Línea de ayuda para el suicidio y las crisis: Llama o envía un mensaje de texto al 988
- Línea de ayuda nacional de SAMHSA: 1-800-662-HELP (4357)
- Línea de ayuda de NAMI Ohio: 614-224-2700
- Línea de ayuda nacional de NAMI: 1-800-950-NAMI (6264)

Consideraciones sobre el embarazo y el posparto

El embarazo y tener un bebé pueden generar muchos sentimientos. Es común sentirse ansiosa o triste.

Si no se tratan, la depresión o la ansiedad pueden afectar tu salud y la de tu bebé. Buscar ayuda a tiempo puede reducir los riesgos y contribuir a que tú y tu bebé gocen de la mejor salud posible.

Habla con tu proveedor sobre tratamientos seguros para el embarazo y la lactancia.

Línea nacional de salud mental materna: 1-833-TLC-MAMA

La salud mental es salud esencial.

¿No sabes por dónde empezar? Puedes pedirle a tu proveedor de servicios de salud que te derive a un profesional o usar directorios en línea confiables, como Psychology Today, para encontrar un terapeuta que se adapte a tus necesidades.



¿PIENSAS en hacerte daño a ti misma o lastimar a otros?



Comunícate YA para recibir atención de emergencia.

- Línea de ayuda gratuita, confidencial y disponible en todo momento para casos de suicidio y crisis: **Llama o envía un mensaje de texto al 988**
- Acude a la sala de urgencias más cercana
- Llama al 911

Focus on ME — Mental Health is Essential Health

Focus on ME es un proyecto de mejora de la calidad que colabora con proveedores de atención primaria en todo Ohio para mejorar la atención de la depresión y la ansiedad en mujeres en edad reproductiva.

Ohio Department of Medicaid
Department of Children & Youth

Ohio Colleges of Medicine Government Resource Center

medtapp

The Ohio State University Wexner Medical Center