

Las inundaciones y la salud mental



Las inundaciones son un desastre natural común que puede suceder en cualquier época del año, en cualquier parte de Carolina del Norte. Hay muchos tipos de inundaciones, incluyendo inundaciones repentinas, desbordes de ríos, roturas de diques o cuando la marea sube en condados costeros. Pueden ser causadas por la lluvia, tormentas intensas y otros impactos, y es peligroso que alguien esté en casa, afuera o manejando durante este tiempo.

Como las inundaciones pueden suceder lentamente o ser repentinas, es normal que las personas se sientan agobiadas al pensar en cómo prepararse o qué hacer después. Hay recursos disponibles para ayudarte a proteger tu salud mental y emocional, o la de tus seres queridos antes, durante y después de una inundación.



Maneras de apoyar tu salud mental mientras te preparas para una inundación

- Construye un kit de emergencias; incluye documentos importantes y asegúrate de tener suficiente medicamento
- Haz un plan para mantenerte en contacto con tus seres queridos
- Verifica si tienes seguro contra inundaciones u otras opciones para proteger tus cosas valiosas
- Busca ayuda mental si tienes problemas
- Averigua el riesgo de inundación de tu área: [Flood.nc.gov](https://www.flood.nc.gov)
- Verifica el clima y las alertas de emergencia solo cuando sea necesario.
- Disfruta de tus actividades favoritas para reducir el estrés
- Continúa tus medicamentos y tratamientos recomendados

RECURSOS

- Inundaciones en Carolina del Norte: [Bit.ly/ReadyNCInundaciones](https://bit.ly/ReadyNCInundaciones)
- Preparación: Ready.gov/es/inundaciones
- Haz un plan: Ready.gov/es/haga-un-plan
- Seguro contra inundaciones: bit.ly/SeguroInundaciones
- Alertas de emergencia: bit.ly/AlertadeEmergencia y Weather.gov/afc/FloodSafety (en inglés)
- Seguridad durante inundaciones: Rdcross.org/3U1rJRN
- La Línea de Ayuda para los Afectados por Catástrofes: 800-985-5990 (Gratis y disponible a cualquier hora. Oprime 2 para español. Usa un videoteléfono para lenguaje de señas)
- Guía específica para personas con discapacidades: Ready.gov/es/discapacidad
- Seguridad para discapacidades y desastres: Redcross.org/cruz-roja/obtener-ayuda
- Guía para cuidadores: Ready.gov/es/Caregivers

Imprime o toma una captura de pantalla para mantener esta información a mano.

Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte • NCDHHS.gov
NCDHHS es un empleador y proveedor de igualdad de oportunidades 06/2024



DEPARTAMENTO DE
SALUD Y SERVICIOS
HUMANOS DE
CAROLINA DEL NORTE

Las inundaciones y la salud mental



Los desastres naturales pueden ser traumáticos para personas, familias y comunidades. No hay una manera correcta o incorrecta de sentirse durante o después de una inundación. Cuídate, mantente en contacto con tus seres queridos y pide ayuda si tú o alguien más la necesita. También hay recursos para ayudar a las personas con discapacidad intelectual y del desarrollo, así como cuidadores, a seguir adelante tras una inundación.



Maneras de apoyar tu salud mental y emocional después de una inundación

- Mantente en contacto con familiares y amigos
- Reconoce cuándo pedir ayuda adicional
- Vuelve a casa solamente cuando las autoridades digan que es seguro; no viajes por lugares inundados
- Limita el consumo de sustancias que puedan alterar tu nivel de estrés como cafeína, alcohol, tabaco y otras sustancias
- Busca información y actualizaciones de fuentes oficiales y toma descansos regularmente
- Mantente en contacto con proveedores de atención médica y continúa tus tratamientos y medicamentos; haz un plan para los tratamientos que dependan de electricidad y requieran transporte

RECURSOS

- Información de emergencia: bit.ly/ReadyNCListo
- Maneras de lidiar con emergencias: emergency.cdc.gov/es/coping
- Inundaciones y salud mental: bit.ly/SAMHSALineadeAyuda
- Guía para después de una inundación: floodsmart.gov/es
- Consejos de seguridad para limpiar después de una inundación: bit.ly/CDCInundaciones
- Línea 988: llama o envía un texto al **988**, 988lifeline.org/es
- La línea de ayuda Peer Warmline: **1-855-PEERS NC** (855-733-7762) (solo inglés)
- Asistencia en caso de desastres: bit.ly/AyudaParaDiscapacitados
- Apoyo, recursos y tratamiento para el uso de sustancias: **1-800-662-4357**, samhsa.gov/encuentra-apoyo

Aunque las inundaciones sean comunes en Carolina del Norte, igual son experiencias difíciles y estresantes. Ya sea que tengas problemas con tu salud mental inmediatamente después de una inundación o más adelante, ¡nunca es demasiado pronto o tarde para pedir ayuda! Busca recursos y recibe apoyo, Carolina del Norte. ❤️

Imprime o toma una captura de pantalla para mantener esta información a mano.

Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte • NCDHHS.gov
NCDHHS es un empleador y proveedor de igualdad de oportunidades 06/2024



DEPARTAMENTO DE
**SALUD Y SERVICIOS
HUMANOS DE
CAROLINA DEL NORTE**