

Los Desastres Naturales y la Salud Mental



Los desastres naturales son parte de la vida, desde huracanes e inundaciones hasta incendios forestales y tormentas de invierno. Aunque hay recursos disponibles para apoyar a las comunidades y ayudar a gestionar la recuperación, es normal que las personas se sientan agobiadas antes, durante o después de un desastre natural. No hay manera correcta o incorrecta de sentirte; algunos días puedes estar bien, mientras que otros puedes necesitar cuidado y apoyo adicional.



Maneras de apoyar tu salud mental y emocional antes o después de un desastre natural

- Mantente en contacto con tus amigos y familiares
- Aliméntate bien, mantente activo y haz tiempo para descansar
- Disfruta de tus actividades favoritas para aliviar el estrés
- Obtén apoyo de salud mental si tienes dificultades
- Verifica las alertas meteorológicas y de emergencia solo cuando sea necesario
- Continúa con los medicamentos y tratamientos recomendados
- Simplifica tus listas de tareas pendientes en acciones pequeñas y más fáciles

RECURSOS

- Practica el autocuidado: bit.ly/DesastresYAutocuidado
- Recuperación después de desastres: Rdcrrs.org/3V7x8Jy
- Guía para cuidadores: Ready.gov/es/caregivers
- Apoyo, recursos y tratamiento para el uso de sustancias: 1-800-662-4357, samhsa.gov/encuentra-apoyo
- Salud emocional: Rdcrrs.org/3UiFP2G
- Guía específica para personas con discapacidades: Ready.gov/es/discapacidad
- La Línea de Ayuda para los Afectados por Catástrofes: **800-985-5990** (Gratis y disponible las 24 horas, los 7 días a la semana. Oprime 2 para español. Puedes usar un videoteléfono para lenguaje de señas)
- La línea de ayuda Peer Warmline: **1-855-PEERS NC (855-733-7762)** (solo inglés)

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 5/2024



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

Los Desastres Causados por el Ser Humano y la Salud Mental



Los desastres (o catástrofes) causados por el ser humano, a menudo incidentes de violencia masiva, pueden afectar a cualquier comunidad en Carolina del Norte. Estos eventos pueden ser traumáticos, ya que generalmente no hay advertencia y, a veces, puede ocurrir la pérdida de vidas. Es importante mantenerte en contacto con los demás, cuidarte y buscar apoyo de salud mental después de experimentar un desastre. La mayoría de los sobrevivientes necesitarán apoyo de salud mental de inmediato y a largo plazo.



Maneras de apoyar la salud mental y emocional después de un desastre causado por el ser humano

- Mantente en contacto y pasa tiempo con tus seres queridos
- Contacta a un profesional de la salud mental
- Sigue las instrucciones de seguridad de los oficiales locales
- Toma descansos regulares de ver las noticias
- Continúa con los medicamentos y tratamientos recomendados
- Limita las sustancias que afectan los niveles de estrés como la cafeína, el alcohol, el tabaco y otros
- Sé paciente y gentil contigo mismo y tómate tu tiempo para procesar las reacciones y el dolor

RECURSOS

- Información general:
bit.ly/Consejos_SobrevivientesDeDesastres
- Consejos de seguridad:
bit.ly/ConsejosParaAtaquesMasivos
- Salud emocional:
Emergency.cdc.gov/es/coping
- Maneras de afrontar la situación:
mhanational.org/recursos-en-espanol
- Servicios de compensación a víctimas de delitos:
Bit.ly/CrimeVictimCompensation

Recursos gratuitos de la salud mental disponibles las 24 horas, los 7 días de la semana:

- Línea 988: Llama o envía un texto al 988, Bit.ly/988DisasterSurvivors
- La Línea de Ayuda para los Afectados por Catástrofes: **800-985-5990** (Oprime 2 para español. Usa un videoteléfono para lenguaje de señas)
- Apoyo, recursos y tratamiento para el uso de sustancias: 1-800-662-4357, samhsa.gov/encuentra-apoyo

Ya sea que tengas problemas con tu salud mental inmediatamente después de un desastre o más adelante, no estás solo/a. Siempre hay ayuda disponible - nunca es demasiado pronto o demasiado tarde para buscar recursos y recibir apoyo. ❤️

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 5/2024



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