

Los Incendios Forestales y la Salud Mental



Los incendios forestales pueden comenzar por causas naturales, como un rayo o una sequía, o pueden pasar por accidente. Las comunidades de Carolina del Norte suelen sufrir incendios forestales durante los meses cálidos y secos de primavera y verano. Las zonas rurales y las regiones montañosas son especialmente vulnerables a los incendios forestales.

Aunque hay pasos que las comunidades pueden tomar para prepararse, es normal estresarte al pensar en cómo responder a un incendio forestal y mantener a todos seguros. Hay recursos disponibles para ayudar a navegar las necesidades de salud mental y emocional antes, durante y después de un incendio forestal.

Maneras de apoyar tu salud mental y emocional mientras te preparas para un incendio forestal

- Construye un kit de emergencia; incluye documentos importantes y mantén medicamentos llenos
- Haz un plan para mantenerte en contacto con tus seres queridos
- Busca refugios locales y rutas de evacuación; envía un texto con la palabra REFUGIO y tu código postal al 43362
- Revisa la calidad del aire y presta atención a los detectores de humo
- Disfruta de tus actividades favoritas para aliviar el estrés
- Revisa tu cobertura de seguro médico y toma fotos y videos de objetos de valor
- Verifica las alertas meteorológicas y de emergencia solo cuando sea necesario
- Continúa con los medicamentos y tratamientos recomendados

RECURSOS

- Incendios forestales en Carolina del Norte: bit.ly/NCRReadyWildfire
- Preparación para incendios forestales: Ready.gov/es/incendios-forestales
- Plan de acción contra incendios forestales: bit.ly/PlanParaIncendiosForestales
- Pasos de evacuación: Ready.gov/es/evacuacion
- Pasos de Smokey Bear: Smokeybear.com/es
- Alertas de emergencia: NCDPS.gov/emergency-alerts
- Seguridad contra incendios forestales: Rdcrrs.org/4d0rcIS
- Guía de la comunidad: bit.ly/Guia_IncendiosForestales
- 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
- Consejos para personas con discapacidades: bit.ly/FireSafetyDisabilities

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 Incendios Forestales y la Salud Mental



Los incendios forestales pueden comenzar sin previo aviso, propagarse rápidamente y causar daños significativos. Es natural sentirte profundamente afectado y necesitar apoyo de salud mental después de un desastre. Cuídate, mantente en contacto con tus seres queridos y busca ayuda si la necesitas. Hay recursos disponibles para ayudar a preparar y apoyar a las personas con discapacidades, así como a sus cuidadores, a medida que las comunidades se unan para recuperarse y reconstruir.



Maneras de apoyar tu salud mental y emocional después de un incendio forestal

- Mantente en contacto con tus seres queridos
- Reconoce cuándo pedir ayuda adicional
- Sigue las instrucciones de seguridad de los bomberos
- Toma descansos regulares de la limpieza
- Limita las sustancias que afectan los niveles de estrés como la cafeína, el alcohol, el tabaco y otros
- Obtén información y actualizaciones de fuentes oficiales y toma descansos regulares
- Mantente en contacto con los proveedores de atención médica y continúa tratamientos y medicamentos - haz un plan para los tratamientos que dependan de electricidad y de viajar

RECURSOS

- Recursos de incendios forestales: [Ready.gov/es/incendios-forestales](https://www.ready.gov/es/incendios-forestales)
- Consejos de seguridad: [CDC.gov/es/disasters/wildfires](https://www.cdc.gov/es/disasters/wildfires)
- TEPT después de un incendio forestal: bit.ly/TEPT_IncendiosForestales
- Salud emocional: bit.ly/ConsejosDespuesDeDesastres
- Incendios forestales y la salud mental: bit.ly/SAMHSAWildfires
- 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)
- Seguridad ante desastres para personas con discapacidades: bit.ly/DesastresYDiscapacidades
- Apoyo, recursos y tratamiento para el uso de sustancias: **1-800-662-4357**, [samhsa.gov/encuentra-apoyo](https://www.samhsa.gov/encuentra-apoyo)
- Guía del cuidador: [Ready.gov/es/caregivers](https://www.ready.gov/es/caregivers)

Ya sea que tengas problemas con tu salud mental inmediatamente después de un incendio forestal 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](https://www.ncdhhs.gov)
NCDHHS es un empleador y proveedor de igualdad de oportunidades 5/2024



DEPARTAMENTO DE
SALUD Y SERVICIOS
HUMANOS DE
CAROLINA DEL NORTE