

# TEMA EDUCATIVO

## Mes de Salud Mental

Muchas personas en diálisis experimentan depresión y trastornos de ansiedad. De hecho, la depresión es una de las complicaciones más comunes de las condiciones médicas crónicas.<sup>1</sup> Una de cada 5 personas se verá afectada en su vida por una enfermedad mental.<sup>2</sup> La depresión es más que sentirse triste o pasar por un punto difícil; es una condición de salud mental grave que requiere comprensión y tratamiento. Todo el mundo experimenta ansiedad. Sin embargo, cuando los sentimientos de miedo se vuelven abrumadores e impiden que una persona haga cosas cotidianas, la razón podría ser un trastorno de ansiedad. Los trastornos de ansiedad son la enfermedad mental más común, afectando a 40 millones de adultos en los Estados Unidos, o al 18.1% de la población cada año.<sup>3</sup> La pandemia COVID-19 sin duda ha afectado negativamente la salud mental de muchas personas. Durante la pandemia, aproximadamente 4 de cada 10 adultos estadounidenses han reportado síntomas de ansiedad o depresión.<sup>4</sup> Hay varias opciones de medicamentos y tratamiento, así como cambios en el estilo de vida que se pueden utilizar para ayudar a tratar la ansiedad y la depresión.

### Las cosas que puede hacer ahora mismo para ayudar con la ansiedad y la depresión:

Aquí hay una lista de cosas que puede hacer en este momento para ayudar con la ansiedad y la depresión. Estas sugerencias se pueden hacer virtualmente mientras todos seguimos practicando un distanciamiento físico seguro durante la pandemia del COVID-19.

- **Haga actividad física.**
  - [https://kidneyschool.org/pdfs/KSModule12\\_SP.pdf](https://kidneyschool.org/pdfs/KSModule12_SP.pdf)
- **Busque a un terapeuta.**
  - <https://www.psychologytoday.com/us/therapists/spanish>
- **Duerma suficientemente.**
  - [https://www.healthinfotranslations.org/pdfDocs/WhatSleepBetter\\_SP.pdf](https://www.healthinfotranslations.org/pdfDocs/WhatSleepBetter_SP.pdf)
- **Mejore su dieta.**
  - <https://www.kidneyfund.org/en-espanol/enfermedad-de-los-rinones/falla-de-los-rinones/dieta-para-la-falla-renal.html>
- **Reduzca el consumo de sustancias/alcohol.**
  - <https://findtreatment.gov/>
- **Únase a un grupo de apoyo.**
  - <http://www.holycrosshealth.org/spanish-language-support-group>
- **Aumente su socialización. Haga citas regulares con sus amistades.**
  - <https://www.meetup.com/es/spanish/>
- **Busque nuevos pasatiempos.**
  - <https://psychcentral.com/blog/imperfect/2018/02/how-do-adults-find-new-hobbies>
- **Meditar.**
  - [https://www.youtube.com/watch?v=ZE94RbpAP\\_g](https://www.youtube.com/watch?v=ZE94RbpAP_g)
- **Practique ejercicios de respiración.**
  - <https://www.calmclinic.com/anxiety/treatment/breathing-exercises>



**Obtenga más información acerca de las condiciones de salud mental, tratamiento y apoyo:**

<https://www.nami.org/Find-Support/Diverse-Communities/Latino-Mental-Health/La-salud-mental-en-la-comunidad-latina>.

<sup>1</sup> Casarella, J. (2020). *Dealing with chronic illnesses and depression*. Retrieved April 22, 2021, from <https://www.webmd.com/depression/guide/chronic-illnesses-depression>

<sup>2</sup> National Alliance on Mental Illness <https://www.nami.org/>

<sup>3</sup> Anxiety & Depression Association of America <https://adaa.org/understanding-anxiety/facts-statistics>

<sup>4</sup> Panchal, N., Kamal, R., Cox, C., and Garfield, R. (2021). *The implications of COVID-19 for mental health and substance use*. Retrieved April 22, 2021, from <https://www.kff.org/coronavirus-covid-19/issue-brief/the-implications-of-covid-19-for-mental-health-and-substance-use/>

Para presentar una queja, comuníquese con:

**Quality Insights Renal Network 3**

1-888-877-8400

[qirn3@qualityinsights.org](mailto:qirn3@qualityinsights.org)

PO Box 845

Hightstown, NJ 08520

[www.qirn3.org](http://www.qirn3.org)

**Quality Insights Renal Network 4**

1-800-548-9205

[qirn4@qualityinsights.org](mailto:qirn4@qualityinsights.org)

1586 Sumneytown Pike #1470

Kulpsville, PA 19443

[www.qirn4.org](http://www.qirn4.org)

**Quality Insights Renal Network 5**

1-866-651-6272

[network5@qualityinsights.org](mailto:network5@qualityinsights.org)

PO Box 29274

Henrico, VA 23242

[www.qirn5.org](http://www.qirn5.org)



Este material fue preparado por Quality Insights Renal Network 5 bajo contrato con los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS por sus siglas en inglés). El contenido no necesariamente refleja la política de CMS. Publicación número ESRD345-051321s