

# Enfermedades Animales Extranjeras & Salud Mental de los Agricultores

## Enfermedades animales extranjeras

Una enfermedad animal extranjera (FAD, por sus siglas en inglés) es una enfermedad animal que no se encuentra actualmente en los EE. UU., y un brote podría afectar gravemente la salud animal y la economía de los EE. UU. En la industria porcina, las enfermedades extranjeras de mayor preocupación incluyen la peste porcina africana (ASF, por sus siglas en inglés), la peste porcina clásica (CSF, por sus siglas en inglés) y la fiebre aftosa (FMD, por sus siglas en inglés). Las actividades de preparación y respuesta para enfrentar estas enfermedades ayudan a garantizar que estemos preparados para prevenir y responder a posibles introducciones de enfermedades extranjeras. Sin embargo, la amenaza de enfermedades animales graves, una alta mortalidad, pérdidas de producción y un posible impacto financiero puede ser agotador para nuestra salud mental. Mientras cuidamos de nuestros rebaños, debemos cuidarnos a nosotros mismos.



## Impacto en los agricultores

Cuidar a los animales y enfrentarse a una situación de despoblación puede generar estrés a los productores y trabajadores. El estrés nos pasa a todos y es normal sentirse abrumado, especialmente en tiempos difíciles. Si se siente ansioso o deprimido, no está solo. Más allá de sus amigos y familiares, existen muchos recursos que le pueden ayudar.

## Conozca los signos de estrés y depresión

- Preocupación y miedo persistentes
- Aprensión e inquietud
- Evitando a los demás
- Sentirse triste
- Falta de interés o placer en las actividades
- Cambios significativos de peso o cambios en el apetito
- Problemas para dormir
- Movimientos corporales lentos o inquietos
- Baja energía/fatiga
- Dificultad para concentrarse
- Pensamientos frecuentes de muerte o suicidio
- Uso indebido de sustancias
- Cambios inexplicables en la apariencia física o el comportamiento
- Dolores de cabeza
- Sentimientos de aislamiento
- Enojo
- Sentirse entumecido

## Sepa cuando buscar ayuda

Si usted o alguien que conoce muestra signos de estrés durante las últimas 2 semanas, busque ayuda de un profesional de salud mental. Consulte los recursos que se encuentran al dorso de esta hoja.

Comuníquese con la Línea Directa Nacional de Suicidio y Crisis de inmediato si usted o alguien que conoce amenaza con lastimarse o matarse a sí mismo o a otra persona, o habla o escribe sobre la muerte, de morir o de suicidio.

# Cuídense usted y cuide a sus trabajadores

## Cuidar su salud física puede ayudar a reducir su nivel de estrés.

- Consuma alimentos saludables
- Beba mucha agua
- Evite el exceso de cafeína y alcohol
- Evite el tabaco o las drogas ilegales
- Duerma y descanse lo suficiente
- Haga ejercicio físico

## Use técnicas sencillas de relajación.

- Respire profundamente, estírese o medite
- Participe en sus pasatiempos favoritos
- Controle su ritmo entre actividades estresantes
- Encuentre un equilibrio entre trabajo y vida personal y haga algo que disfrute entre tareas estresantes
- Hable sobre sus sentimientos con sus seres queridos y amigos

**Consulte con frecuencia para asegurarse de que a todos les vaya bien.**

**La herramienta de verificación de resiliencia ante la despoblación animal puede ser un recurso útil para guiar las conversaciones.**

Use su teléfono inteligente para escanear el código QR para revisar la herramienta, o ingrese la URL en su navegador web:

[aasv.org/resources/depop-resiliency.php](http://aasv.org/resources/depop-resiliency.php)



## QPR para agricultores y familias campesinas

La capacitación Preguntar, Persuadir, Referir (QPR, por sus siglas en inglés) enseña a personas no profesionales y profesionales a reconocer y responder a las crisis de salud mental. QPR para agricultores y familias campesinas está especialmente diseñado para la comunidad agrícola. Su comunidad puede ser elegible para una capacitación QPR gratuita a través de AgriSafe Network y el Centro de Seguridad y Salud Agrícola de los Estados Centrales (CS-CASH) en el Centro Médico de la Universidad de Nebraska.

Regístrate gratis para la capacitación virtual de QPR en el enlace  
[agrisafe.org/courses/qpr/](http://agrisafe.org/courses/qpr/)



## Recursos Estrés & Bienestar

Línea de Ayuda para los Afectados por Catástrofes

Llame o envíe un mensaje de texto al  
1-800-985-5990 (oprima 2 para español)

Línea Nacional de Ayuda para Abuso de Sustancias  
y Salud Mental

Llame al 1-800-662-4357 o envíe un mensaje de  
texto al 1-800-487-4889

## Prevención del Suicidio

Línea Nacional de Prevención del Suicidio y Crisis

Llame o envíe un mensaje de texto al 988

Línea de Crisis para Veteranos

Llame al 988, presione 1 o envíe un mensaje de  
texto al 838255

Línea de ayuda AgriStress (disponible en AZ, CO,  
CT, MO, MT, OR, PA, TX, VA, WA, and WY)

Llame o envíe un mensaje de texto al 833-897-2474

Financiamiento proporcionado al Centro de Seguridad y Salud Agrícola de los Estados Centrales mediante la subvención U54OH010162 de NIOSH AFF

