

# Influenza Aviar & La Salud mental de los Agricultores

## Acerca de la influenza aviar

La influenza aviar (AI, por sus siglas en inglés) es una enfermedad causada por un grupo de virus que son particularmente efectivos para propagarse entre las aves. La influenza aviar se transmite a través del contacto con excrementos fecales, saliva y secreciones nasales de aves infectadas. Una granja con influenza aviar detectada debe despoblar rápida y humanamente el rebaño afectado. Luego, la granja se desinfecta a fondo para eliminar todos los rastros del virus.



## Impacto en los agricultores

El cuidado de los animales y enfrentarse a una situación de despoblamiento puede generar estrés a los productores y trabajadores. El estrés nos sucede a todos y es normal sentirse abrumado, especialmente durante tiempos difíciles. Si se siente ansioso o deprimido, recuerde que no está solo. Más allá de sus amigos y familiares, hay muchos recursos que le pueden servir.

## Conozca los signos de estrés y depresión

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

## Conozca cuando buscar ayuda

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

Comuníquese con la Línea Nacional de Prevención del Suicidio 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 o el suicidio.

## Estar preparado con información sobre su seguridad y salud personal y la de sus trabajadores ayudará a aliviar el estrés.

Use su teléfono inteligente para escanear el código QR, o haga [clic aquí](#) para revisar las pautas sobre el equipo de protección personal para la influenza aviar.



# Cúidese 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 lo suficiente y descanse
- Haga ejercicio físico

**Utilice técnicas sencillas de relajación.**

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

**Revise con frecuencia para asegurarse de que todos estén bien. La herramienta de Revisión de Resiliencia de Despoblación Animal puede ser un recurso útil para guiar las conversaciones.**

Use su teléfono inteligente para escanear el código QR o [haga clic aquí](#) para revisar la herramienta.



## Primeros Auxilios de Salud Mental & QPR para agricultores y familias de agricultores

Primeros Auxilios de Salud Mental es un curso de capacitación basado en habilidades que enseña a los participantes a identificar, comprender y responder a problemas de salud mental y uso de sustancias. Conozca los factores de riesgo y las señales de advertencia de problemas de salud mental y adicciones, estrategias sobre cómo ayudar a alguien en situaciones de crisis y no crisis, y dónde acudir para obtener ayuda. Los temas cubiertos incluyen depresión, ansiedad, trauma y uso de sustancias.

QPR es una sigla en inglés que significa Preguntar, Persuadir y Referir: los 3 pasos simples que cualquiera puede aprender para ayudar a salvar una vida del suicidio. Aprenda a reconocer las señales de advertencia de una crisis de suicidio y cómo preguntar, persuadir y referir a alguien para que lo ayude.

**¡Suscríbese a la formación gratuita!**

Use la cámara de su teléfono inteligente para escanear el código QR o visite la URL a continuación.



<https://go.unmc.edu/immigrantworkforcetraining>

## Recursos

### Estrés & Bienestar

Línea de crisis para veteranos

Marque 988, Presione 1

Línea Nacional SAMHSA

800-662-HELP (4357)

### Suicidio

Línea de vida nacional para la prevención del suicidio

Marque 988

Línea Nacional de Texto de Crisis para la Prevención del Suicidio

Envíe la palabra AYUDA como mensaje de texto al 741741