

# SALUD MENTAL Y EL IMPACTO EN EL BIENESTAR

De las Familias de Agricultores

Muchos de los factores que afectan la producción agrícola están más allá del control del productor. La buena salud, incluida la salud mental, es un factor clave que contribuye a la capacidad de seguir cultivando.

El 20% de cualquier población tiene complicaciones de salud mental, incluidos los agricultores y los ganaderos. Los problemas de estigma y privacidad asociados con problemas de salud mental pueden significar que muchas personas no buscan los servicios de salud disponibles.

## SÍNTOMAS DE UNA SALUD MENTAL DÉBIL

- Un miedo y preocupación persistente
- La aprehension e inquietud
- El evitar personas
- La tristeza
- La falta de interés en las actividades que les gusta
- El cambio en el peso y el apetito
- Problemas para dormir
- Movimientos corporales lentos o inquietos
- Poca energía
- Dificultad para concentrarse
- Frecuentes pensamientos de muerte o suicidio
- El uso indebido de sustancias
- Cambios inexplicables en el físico, a pariencia o comportamiento
- Irritabilidad o dificultad para controlar el caracter.
- Preocupacion hacia problemas mentales o el experimentar nuevos dolores o el aumento de otros ya existentes.
- El deterioro de negocios o buenas relaciones.

## ESTÁ EXPERIMENTANDO UNO DE ESTOS SINTOMAS?

### Responda a las siguientes 2 preguntas:

1. Durante las últimas 2 semanas, se ha sentido aburrido, triste, deprimido o sin esperanza?  
 Si  No
2. Durante las ultimas 2 semanas a sentido poco interés o placer en hacer las cosas?  
 Si  No

\*Si respondió positivamente a alguna de las preguntas anteriores, considere hablar con su doctor para recibir ayuda. Tambien puede encontrar informacion en el siguiente

<http://www.mentalhealthamerica.net/mental-health-screening-tools>



## CUANDO USTED HABLE CON SU DOCTOR TOME EN CUENTA LAS SIGUIENTES RECOMENDACIONES:

- Sea proactivo; pregunte sobre posibles signos de estrés, ansiedad o depresión.
- Hable abiertamente sobre temas estresantes en su trabajo y en su vida familiar.
- Este familiarizado con el historial médico de su familia relacionado con la depresión u otros problemas de conducta
- Haga una lista de los medicamentos recetados y de venta libre que toma
- Tenga en cuenta si fuma y si consume alcohol.
- Pida una referencia con un especialista
- Sepa cuál puede ser (o no) su cobertura de seguro para la evaluación de la atención de salud mental

# FACTORES QUE IMPACTAN NUESTRO BIENESTAR

**EL ESTRÉS** es nuestra respuesta a cualquier cosa que amenace nuestra salud o supervivencia física, emocional o financiera. Un actor estresante es un evento, o una serie de eventos que dañan o amenazan a un individuo y hacen que responda. Cuando sufrimos demasiado estrés, durante un período de tiempo demasiado largo, se llama angustia. Los períodos prolongados y persistentes de estrés negativo pueden preceder a otros problemas que afectan el bienestar mental. A menudo es difícil para las personas distinguir entre depresión y estrés.

**LA DEPRESIÓN** es un trastorno que afecta el equilibrio bioquímico del cerebro y causa síntomas como bajo nivel de energía, tristeza, impedimentos físicos, baja autoestima y problemas para pensar. La depresión puede diagnosticarse cuando hay síntomas múltiples durante más de dos semanas.

**LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD** son los más comunes entre todas las condiciones de salud del comportamiento. La ansiedad incluye miedos, humor aprensivo, sentimientos de temor, pensamientos y comportamientos de preocupación. Algunos tipos de trastornos de ansiedad incluyen: trastorno de pánico, trastorno de estrés postraumático, trastorno obsesivo compulsivo y fobias. La ansiedad no tratada puede provocar depresión, abuso de sustancias y baja autoestima.

**Suicidio:** Los comentarios suicidas nunca deben dejarse pasar. Busca ayuda inmediatamente.

**SI USTED TRABAJA EN AGRICULTURA Y NECESITA AYUDA, LLAME AHORA AL:**

**AgriStress**  
**HELPLINE**<sup>®</sup>  
for Colorado

 **833.897.2474**  
call or text

**Para asistencia medica o emergencias llame al 911**

## PARA LOS AGRICULTORES, ALGUNOS FACTORES ESTRESANTES SON:

- Problemas financieros (ej: compra de maquinaria, préstamos para la operación de la granja; hipotecas o rentas seguro)
- Problemas personales o familiares (ej: muerte de alguien cercano problemas maritales, amistades, demandas familiares)
- Lesiones laborales
- Cambios en las políticas de las granjas
- Exposición química
- Pérdida de Ganado o cosechas
- Clima

## LAS SEÑALES DE ADVERTENCIA QUE INDICAN QUE UNA PERSONA PUEDE ESTAR EN RIESGO DE HACERSE DAÑO A SÍ MISMA O A OTROS INCLUYEN:

These warning signs may not be present or obvious in some people that are contemplating harm or suicide.

- ✓ Hablar de suicidio
- ✓ Cambios en los patrones de sueño y/o alimentación
- ✓ Dejar de tomar o acumular los medicamentos prescritos
- ✓ Aumento del uso de drogas o alcohol.
- ✓ Preocupación por la muerte.
- ✓ Hacer testamentos o hablar de últimos arreglos, regalar posesiones
- ✓ Adquirir armas de fuego
- ✓ Alejarse de familiares, amigos y rutinas que fueron placenteras
- ✓ Comportamiento agresivo y disruptivo
- ✓ Mayor irritabilidad y crítica.
- ✓ Historia de suicidio de un familiar o amigo

