

Viva Bien, Trabaje Bien

Agosto de 2022

Proporcionado por HealthCheck360

988: Primera línea de crisis de salud mental de tres dígitos de los Estados Unidos

El [988 Suicide and Crisis Lifeline](#) (Lifeline) se lanzó en todo el país el 16 de julio. Al igual que al llamar al 911 para emergencias médicas, las personas con sufrimiento emocional o crisis suicidas pueden llamar o enviar un mensaje de texto al 988 y conectarse de inmediato con asesores capacitados que escucharán, brindarán apoyo y conectarán a las personas con recursos si es necesario.

El código de marcación de tres dígitos es nuevo, pero Lifeline no lo es. Anteriormente conocida como la Línea Nacional de Prevención del Suicidio, las personas que llamaban solo se comunicaban con la línea directa nacional de crisis las 24 horas del día, los 7 días de la semana llamando al 1-800-273-8255 (TALK). El código de marcación fácil de recordar (988) está diseñado para reemplazar ese número; sin embargo, las personas que llaman seguirán siendo conectadas a los mismos servicios, independientemente del número que se utilice. Lifeline proporciona servicios tanto en inglés como en español.

en dificultades que buscaron ayuda cuando más la necesitaban. Se hicieron casi 2.4 millones de llamadas solo en 2020, lo que ilustra la crisis de salud mental actual de los Estados Unidos.

El suicidio es la segunda causa principal de muerte entre preadolescentes y adultos de 25 a 34 años, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC). Lifeline es una conexión directa con la atención compasiva y accesible para cualquier persona que experimente angustia relacionada con la salud mental, incluidos pensamientos suicidas, crisis de salud mental o por consumo de sustancias u otras dificultades emocionales. Las personas también pueden llamar a Lifeline si están preocupadas por un ser querido que pueda necesitar apoyo de emergencia.

Así como los estadounidenses saben llamar al 911 en una emergencia médica, es vital correr la voz sobre el 988 en su propio estado. Este nuevo código de marcación de tres dígitos podría brindar asistencia inmediata durante la hora más oscura de alguien.



**Marque 988 para
emergencias de
salud mental.**

Desde 2005, Lifeline es una red de aproximadamente 200 centros de crisis financiados por la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. Desde su fundación, Lifeline ha recibido más de 20 millones de llamadas de personas

Este artículo solo tiene fines informativos y no pretende ser exhaustivo, ni sus debates u opiniones deben interpretarse como consejos profesionales. Los lectores deberían comunicarse con un profesional de la salud para obtener el asesoramiento adecuado. © 2022 Zywave, Inc. Todos los derechos reservados.


HealthCheck360



Ensalada de pepinos con tomates

Rinde: 4 porciones

Ingredientes

- 2 tazas de pepino (en cubos)
- 1 taza de tomate (sin semillas y cortado en cubos)
- ¼ taza de cebolla (dulce, picada)
- 2 tazas de cuscús o arroz (cocido)
- 2 cucharaditas de eneldo (seco o fresco, picado)
- ½ taza de aderezo italiano para ensaladas bajo en grasa

Preparación

- 1) Mezcle todos los ingredientes.
- 2) Enfríe durante una hora.
- 3) Sirva.

Información nutricional (cantidades por porción)

Calorías totales	331
Grasas totales	1 g
Proteínas	11 g
Sodio	344 mg
Carbohidratos	68 g
Fibra alimentaria	5 g
Grasas saturadas	0 g
Azúcar total	5 g

Fuente: MyPlate

Consejos de seguridad para combatir el calor

El calor del verano puede ser algo más que molesto; puede ser una amenaza para su salud, particularmente para los adultos mayores y los niños. El clima caluroso y húmedo puede hacer que sea más difícil para su cuerpo enfriarse, lo que provoca enfermedades relacionadas con el calor. Tres tipos de tales enfermedades son los calambres por calor, el agotamiento por calor y la insolación. Si no se tratan, pueden volverse potencialmente mortales.

No permita que el calor del verano lo afecte. Considere los siguientes consejos para prevenir enfermedades relacionadas con el calor:

- Beba abundante cantidad de líquido.
- Coma alimentos ligeros y refrescantes.
- Use prendas de vestir livianas, de colores claros y sueltas.
- Aplique protector solar y use un sombrero de ala ancha y gafas de sol.
- Haga las tareas u otras actividades al aire libre por la mañana o por la noche.
- Permanezca en interiores tanto como sea posible o tome descansos para estar al aire libre.

Al tener presente estos consejos, está en el buen camino para vencer el calor. Obtenga más información sobre los síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor a continuación.

Las señales de advertencia de enfermedades relacionadas con el calor



¿Se encuentra al día con sus vacunas?

Agosto es reconocido como el Mes Nacional de Concientización sobre la Inmunización para promover la importancia de las inmunizaciones en todas las etapas de la vida. Las vacunas protegen de enfermedades graves y complicaciones de enfermedades que pueden prevenirse con vacunas. Dichas enfermedades incluyen sarampión, poliomielitis, hepatitis, meningitis meningocócica y, ahora, [COVID-19](#).

Las vacunas son tan vitales que los CDC ofrecen calendarios de vacunación para ayudarlo a comprender si usted u otros seres queridos están al día con las vacunas:

- [Bebés y niños](#) (desde el nacimiento hasta los 6 años)
- [Preadolescentes y adolescentes](#) (de 7 a 18 años)
- [Adultos](#) (19 años en adelante)
- [Mujeres embarazadas](#) (antes, durante y después del embarazo)

Para obtener más información sobre las vacunas o para aprender más sobre qué vacunas podría necesitar, hable con su médico.