

Our+Care OC (Nuestro+Cuidado OC)

Un boletín informativo creado por personas con VIH para las personas que viven con el VIH



Este número del boletín de Our + Care es sobre el Mes de Salud Mental y maneras de mantenerse mentalmente sano. Se incluyen en este boletín algunos recursos locales en el Condado de Orange que proporcionan recursos de salud mental. ¡Sigue leyendo para obtener más información!

El mes de salud mental sucede cada año en el mes de mayo. El propósito del Mes de Salud Mental es educar a la gente sobre la salud mental, apoyar a aquellos con necesidades de salud mental y terminar con el estigma sobre la salud mental. Este es un tiempo para que todos piensen en cómo se sienten. Es



importante cuidar de su bienestar mental, así como su bienestar físico. Su salud mental puede influir en su comportamiento. Cuando te sientes bien, eres mejor en cuidarte físicamente y lidiar con los problemas del día a día.

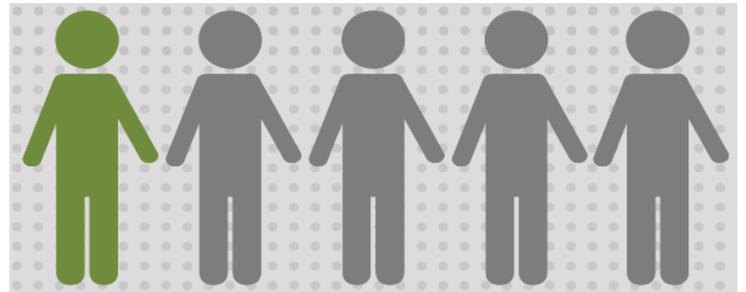
La salud mental afecta a todos, sin importar su estatus de VIH. Sin embargo, las personas que viven con el VIH necesitan servicios de salud mental más que el público en general¹. Una de las necesidades de salud mental que las personas que viven con el VIH pueden sufrir es la depresión. La depresión puede incluir sentimientos de tristeza, vacío, impotencia, etc.

Las causas de la depresión pueden ser la pérdida de apoyo social, el estrés al obtener servicios, no recibir medicamentos contra el VIH y / o el estigma asociado con el VIH. Cuando alguien se siente mal, puede que no esté cuidando su salud física, ir a ver a su médico (s) regularmente, revisar su carga viral, o tomar sus medicamentos para el VIH según lo prescrito. Es importante hablar con alguien si sus sentimientos le impiden hacer actividades cotidianas.

¹ Department of Health and Human Services. (2017). Obtenido de <https://aidsinfo.nih.gov/education-materials/fact-sheets/27/92/hiv-and-mental-health>. Accedido el 14 de marzo de 2017

Datos Rápidos:

1 de cada 5 adultos en los Estados Unidos (**43,8 millones** de personas) o **18,5%** - experimenta enfermedades mentales en un año determinado.



Fuente: <http://www.nami.org/Learn-More/Mental-Health-By-the-Numbers>

5 Maneras de Vivir Positivamente



Pase tiempo con sus seres queridos.

Estar cerca y hablar con otras personas que le proporcionan apoyo emocional puede ayudar a mejorar su estado de ánimo.



Ejercicio. El ejercicio es conocido por hacer que la gente se sienta mejor y más feliz. Tómese su tiempo todos los días para estar activo.



Haz algo que amas. Si te gusta hacer videos en la web, cocinar o jugar juegos de mesa; Encontrar un hobby que te hace sentir feliz.



Toma un poco de sol. Un poco de exposición al sol puede hacer que se sienta más energético, alerta y feliz.



Ten pensamientos positivos. A veces puede encontrarse pensando en pensamientos negativos o malos, pero es importante centrarse en cosas que son buenas y positivas.

¿Desea más información? Si está interesado en obtener más información acerca de la salud mental Consulte la siguiente información:

Información y Referencias de Salud del Comportamiento del Condado de Orange	
 <p>855-OC-Links (625-4657)</p>	<p>OC Links es una Línea de Información y Referencia del Condado de Orange para obtener más información sobre salud mental y otros servicios. Para más información visite www.ochealthinfo.com/bhs/about/pi/oclinks.</p>
Consejería de Salud Mental para Personas que Viven con VIH en el Condado de Orange	
	<p>APAIT ofrece asesoramiento individual, de parejas / familia y de grupo. Para más información, llame al (714) 636-1349 o visite www.apaitonline.org.</p>
	<p>ASF ofrece grupos de apoyo, servicios de asesoramiento individual y grupal. Para más información, Llame al (949) 809-5700 o visite www.ocasf.org.</p>
	<p>Delhi Center ofrece grupos de apoyo. Para más información, llame al (714) 481-9600.</p>
	<p>El LGBT Center OC ofrece terapia individual, de pareja y familiar. Para más información, llame al (714) 953-5428 ext 330 o visite www.lgbtcenteroc.org.</p>
	<p>Shanti OC ofrece servicios de asesoramiento individual y grupal. Para más información, llame al (949) 452-0888 o visite www.shantioc.org.</p>
	<p>Straight Talk Inc. ofrece servicios de asesoramiento individual y grupal. Para más información, llame al (714) 828-2000 o visite www.straighttalkcounseling.org.</p>
Recursos Locales de Salud Mental	
	<p>211 OC provee servicios de salud y recursos humanos en el Condado de Orange. Para obtener más información, marque el 2-1-1 o visite www.211OC.org.</p>
	<p>Si tiene CalOptima, llame al (800) 877-3885 o visite www.CalOptima.org para encontrar un proveedor de salud mental cerca de usted.</p>
	<p>Cada Mind Matters es el Movimiento de Salud Mental de California con el objetivo de acabar con el estigma y promover el acceso a los servicios de apoyo. Para obtener más información, visite www.eachmindmatters.org.</p>

Líneas Directas	
	<p>Línea Directa de Prevención de Crisis (877-7 CRISIS o 877-727-4747) proporciona servicios de prevención de suicidio confidenciales y gratuitos las 24 horas a cualquier persona que esté en crisis. Para obtener más información, visite www.ochealthinfo.com/bhs/about/pi/crisis/hotline.</p>
	<p>El Condado de Orange Warmline (714-991-6412) es un servicio telefónico gratuito y confidencial que proporciona apoyo emocional y recursos. Para obtener más información, visite www.namioc.org/services/emotional-support/nami-orange-county-warmline.</p>



Proyección de Eventos
El 27 de junio es el
Día Nacional de Pruebas de VIH

Anime a todos los que usted conoce a hacerse la prueba y conocer su estado de VIH. Visite www.ochealthinfo.com/phs/about/dcepi/hiv/events para ubicaciones de prueba en el Condado de Orange.



**COMITÉ DE CALIDAD PARA SERVICIOS DEL VIH DEL CONDADO DE ORANGE
(ORANGE COUNTY HIV QUALITY MANAGEMENT COMMITTEE)**

Our+Care OC es un proyecto del Comité de Calidad para servicios del VIH del Condado de Orange y del Comité de Advocacia del Cliente con VIH (HIV Client Advocacy Committee). El Comité de Calidad para servicios de VIH trabaja para aumentar la calidad de los servicios del programa Ryan White. Para mayor información sobre el comité, por favor llame al (714) 834-8711. Si tiene comentarios o sugerencias para futuros boletines, por favor comuníquese con **Grecia Estrada** al correo GEstrada@ochca.com.



Si desea una copia del Manual del Cliente del VIH,
llame al (714) 834-8711 o visite
<http://www.ochealthinfo.com/phs/about/dcepi/hiv>.