

# La Buena Salud Mental No Tiene Edad



Substance Abuse and Mental Health Services Administration  
**SAMHSA**  
www.samhsa.gov • 1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727)

**Una mente sana es tan importante como un cuerpo sano.**

**La buena salud mental le puede ayudar a:**

- Disfrutar más de la vida.
- Manejar situaciones difíciles.
- Mantenerse mejor conectado con su familia, sus amigos y su comunidad.
- Mantener su cuerpo fuerte.



**El tener buena salud mental no significa que usted nunca se sentirá triste, solo o abatido. Pero cuando estos sentimientos trastornan su vida o permanecen en su ser por mucho tiempo, puede ser que haya un problema más grande.**



## Sentimientos inusuales de tristeza o depresión pueden ocurrir cuando

- Usted tiene que mudarse de su hogar.
- Sus seres queridos se enferman o se mueren.
- Tiene que depender de otros para ir a lugares o para hacer cosas simples que usted solía hacer por sí mismo.
- Los problemas de salud física parecen abrumadores.



## Además de sentimientos de depresión, algunos de los siguientes cambios en el comportamiento pueden sugerir la existencia de otros problemas emocionales:

- Afectarse o disgustarse fácilmente
- Falta de energía para hacer las cosas que quiere hacer, o las cosas que solía hacer
- Cambios en sus hábitos de dormir
- Creciente falta de memoria
- Sentirse con miedo a las cosas
- Cambios en sus hábitos de comer
- Descuidar el trabajo de la casa
- Llorar mucho
- Tener problemas con el manejo de dinero
- Creer que no puede hacer algo útil, algo que valga la pena
- Sentirse confundido
- Perderse con frecuencia
- Pasar mucho tiempo solo
- Pasar muy poco tiempo con amigos, o no verlos del todo
- Sentirse desalentado o abrumado
- Pensar que no vale la pena vivir la vida
- Pensar en hacerse daño a sí mismo

## He aquí algunas cosas que usted puede hacer si su depresión o los cambios en su comportamiento duran más de dos semanas:



- Hable con su médico u otro profesional que provee cuidados de salud. Explíqueles exactamente cómo usted se está sintiendo y aclare que es diferente de como usted solía sentirse. Ellos pueden diagnosticar algún problema y sugerir opciones de tratamiento.
- Comparta sus sentimientos con un amigo, algún miembro de la familia o con un consejero espiritual. A veces estas personas pueden distinguir cambios que usted no nota.

- Pídale consejo a un miembro del personal de un centro para personas mayores o de otro programa en el cual usted participa.
- Llame al 1-800-677-1116 para obtener información del National Eldercare Locator (Localizador Nacional de Centros de Cuidados para Personas Mayores), o comuníquese con el Federal Center for Mental Health Services (Centro Federal para Servicios de Salud Mental, siglas en inglés, CMHS) llamando al 1-800-789-2647, o visite su página en la Web del Internet en <http://samhsa.gov/about/cmhs.aspx>. Estas organizaciones le pueden ayudar a encontrar un programa o proveedor cercano.
- Revise las páginas amarillas del directorio local de teléfono para encontrar organizaciones que pueden ayudar.



**A cualquier edad, obtener ayuda puede hacerlo más feliz y facilitarle crecimiento interior, descubrimiento de sus capacidades, y recuperación física y emocional.**

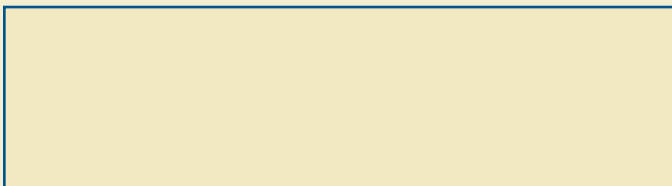
**Llame al National Eldercare Locator  
(Localizador Nacional de Centros de  
Cuidados para Personas Mayores) al:**

**1-800-677-1116**

**Llame al Federal Center for Mental Health Services  
(Centro Federal para Servicios de Salud  
Mental, siglas en inglés, CMHS) al:**

**1-800-789-2647**

Revise el cuadro siguiente para ver si algún programa de salud mental o proveedor cercano ha incluido la dirección y/o el número de teléfono para poder contactarlos.



**Para Profesionales de Cuidados de Salud:**

Todos los materiales incluidos en este folleto son del dominio público y pueden ser reproducidos o copiados sin autorización de Substance Abuse and Mental Health Services Administration (Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental, siglas en inglés, SAMHSA). Se agradece citar la fuente. Sin embargo, este folleto no se puede reproducir o distribuir para la venta sin la autorización específica por escrito de la Office of Communications (Oficina de Comunicaciones) de SAMHSA, U.S. Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, siglas en inglés, HHS).

Este folleto fue creado para acompañar a la publicación llamada *El Abuso de Sustancias en las Personas Mayores*, #26 en la serie de Protocolos para Mejorar el Tratamiento (Treatment Improvement Protocols, TIPs por sus siglas en inglés) del Centro para el Tratamiento del Abuso de Sustancias (Center for Substance Abuse Treatment, CSAT por sus siglas en inglés). Las publicaciones TIPs y sus documentos relacionados pueden ser solicitados utilizando el sitio de publicaciones de SAMHSA en la página web del Internet <http://store.samhsa.gov>. O por favor llame a SAMHSA al 1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727) (inglés y español). El documento puede ser copiado en la página web de KAP <http://kap.samhsa.gov>.

Publicación del HHS No. (SMA) 12-3897

La primera edición fue impresa en 2004

Ediciones adicionales fueron impresas en 2007, 2008, 2009, 2011 y 2012