

# La Vida con un enfermedad mental

**Nuestra salud mental afecta nuestro bienestar general y cómo nos vinculamos con los demás en la casa, la escuela, el trabajo o en la sociedad.**

**Cuando tiene problemas de salud mental usted puede:**

- evitar amigos y actividades sociales, o tener problemas para relacionarse con las personas
- estar triste o deprimido, sentirse cansado o tener poca energía
- sentir miedo o preocupación, estar irritable, enojado o tener cambios de humor extremos
- tener dificultad para concentrarse
- tener dificultad para afrontar los problemas o el estrés
- notar cambios en el apetito, el sueño o el deseo sexual
- abusar de sustancias

Si nota estas señales en usted o en un ser querido, hable con un amigo, familiar o proveedor de atención médica.

Consulte a un proveedor de atención médica de inmediato si usted o un ser querido tiene pensamientos suicidas, parece confundido, tiene delirios, paranoia o alucinaciones.

**Diversas cosas pueden contribuir al riesgo de enfermedad mental, entre ellas:**

- Relaciones abusivas
- Traumas de la infancia, historia de abuso o negligencia
- Desequilibrios químicos en el cerebro
- Sentimientos de soledad o aislamiento
- Problemas médicos continuos (crónicos)
- Consumo de alcohol o drogas
- Antecedentes familiares

## Buena salud mental para niños, adolescentes, madres y padres biológicos

Hable con su pediatra, obstetra/ginecólogo o proveedor de atención primaria si necesita ayuda con su salud mental o tiene preguntas. Muchos proveedores ahora ofrecen opciones de atención virtual y presencial.

Mediante el Proyecto TEACH del Estado de Nueva York, su proveedor puede programar una consulta **GRATIS** con psiquiatras de niños y adolescentes y psiquiatras especialistas en reproducción.



**Si necesita ayuda para encontrar un proveedor de salud mental, nuestros administradores de atención están aquí para ayudarlo.**

**Llame al 1-877-222-1240 (TTY 711)  
lunes a viernes de 8 a. m. a 5 p. m.**

**Excellus**   **Everybody Benefits**



## Hechos

- **1 de cada 5 adultos estadounidenses tiene una enfermedad mental cada año**
- **1 de cada 6 jóvenes estadounidenses de entre 6 y 17 años tiene un trastorno de salud mental cada año**
- **El 50% de todas las enfermedades mentales a lo largo de la vida comienzan a los 14 años y el 75% a los 24 años**
- **El suicidio es la segunda causa de muerte entre personas de 10 a 14 años**

*Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (NAMI)*

Un licenciatario independiente sin fines de lucro de Blue Cross Blue Shield Association. Nuestro plan médico cumple las leyes federales de derechos civiles. No discriminamos por motivos de raza, color, país de origen, edad, discapacidad ni sexo.

Atención: Si habla español, contamos con ayuda gratis de idiomas disponible para usted. Consulte el documento adjunto para ver las formas en que puede comunicarse con nosotros.

注意：如果您说中文，我们可为您提供免费的语言协助。请参见随附的文件以获取我们的联系方式。

B-8251SP / 19041-24M