

# Temas del Mes en el Área de Salud

Mayo 2025

## SALUD MENTAL

**Objetivo:** Reducir las inequidades en el acceso y cuidado de la salud mental, y disminuir la prevalencia de los problemas de salud mental en Durham a través de apoyo, recursos y referencias impulsados por la comunidad.



Este mes, nuestra organización se enorgullece de resaltar nuestro compromiso con la salud mental, una prioridad crítica para el Condado de Durham. Desde marzo de 2020, el 40% de los residentes ha reportado un deterioro en su salud mental, reflejando el impacto continuo de la pandemia de COVID-19. Los jóvenes, en particular, enfrentan desafíos significativos, incluyendo acoso, violencia y discriminación. En Durham, el 34.4% de los estudiantes de secundaria y el 41.3% de los estudiantes de preparatoria reportaron síntomas de depresión, y más del 10% en cada grupo intentó suicidarse en el último año.

Si bien el acceso a la atención de salud mental mejoró con la expansión de la telemedicina, siguen existiendo disparidades, especialmente para las personas afroamericanas y LGBTQ+, que a menudo enfrentan barreras al buscar atención. La salud mental fue identificada como el tercer problema de salud más importante tanto por los residentes como por los profesionales de salud pública, subrayando la preocupación compartida de la comunidad y la necesidad de continuar enfocados en esta área.

## CONTRIBUCIONES DE CHC



### Referencias y Recursos

CHC ofrece educación en salud mental y conecta a las personas con proveedores locales de confianza: visita [healthc.org/mental-health](http://healthc.org/mental-health) para explorar los recursos disponibles.

### Grupos de apoyo

Se facilitaron grupos de apoyo que cubren una variedad de temas de salud mental para ayudar a fomentar la conexión y la sanación en nuestra comunidad, en colaboración con el Lincoln Community Health Center.

**SIGUE LEYENDO PARA DESCUBRIR  
LOS 10 MEJORES CONSEJOS DE LA  
MIEMBRO DE LA JUNTA, LA DRA.  
KAMALA UZZELL, PARA MANEJAR  
TU SALUD MENTAL.**

**¿PREGUNTAS?  
LLAME 919-470-8680**



**Obtenga más información sobre nuestros programas en [CHealthC.org](http://CHealthC.org)**

# MES DE LA CONCIENCIA SOBRE LA SALUD MENTAL: ROMPIENDO EL SILENCIO, CONSTRUYENDO APOYO

Cada mes de mayo, el Mes de Concientización sobre la Salud Mental sirve como un poderoso recordatorio de la importancia del bienestar mental y la necesidad de reducir el estigma en torno a los problemas de salud mental.



**Dr. Kamala Uzzell**  
Psicoterapeuta, CEO/Fundador de  
Soley Counseling

Dedica tiempo este mes para enfocarte en tu salud mental y toma la iniciativa de hablar con otros sobre la importancia de priorizar su salud mental.



Según la Dra. Kamala Uzzell, con demasiada frecuencia, el estigma y la falta de comprensión impiden que las personas busquen la ayuda que necesitan. Al fomentar una cultura de compasión y comprensión, podemos crear espacios seguros para que las personas compartan sus experiencias y obtengan ayuda sin miedo ni vergüenza.

Ya sea que se trate de contactar a un amigo, abogar por recursos de salud mental en el trabajo o buscar apoyo para ti mismo, cada acción cuenta. Juntos, podemos romper el silencio y construir una comunidad que realmente apoye la salud mental para todos.

**Priorizar y promover la salud mental no es solo una responsabilidad individual, es una responsabilidad colectiva. Las comunidades, los empleadores, los educadores y los responsables de políticas juegan un papel en la creación de entornos donde se entiende y apoya la salud mental.**

**Este Mes de Concientización sobre la Salud Mental, pasemos más allá de la concienciación hacia la acción. Fomentemos una cultura donde se priorice la salud mental, donde pedir ayuda se vea como una fortaleza y donde todos tengan acceso a la atención que necesitan.**

**¿PREGUNTAS?  
LLAME 919-470-8680**

## CONSEJOS DE SALUD MENTAL DEL DR. UZZELL

### 1. La salud mental es salud

La salud mental es tan importante como la salud física. Debemos cuidar nuestro cerebro al igual que cuidamos el resto de nuestro cuerpo. La salud mental afecta tus pensamientos, emociones, relaciones, y con el tiempo, puede impactar tu bienestar físico.

### 2. Está bien no estar bien

Todos experimentan estrés, tristeza o ansiedad en ocasiones. Reconocer cuando estás luchando es el primer paso hacia la sanación. Pedir ayuda es saludable.

### 3. No estás solo

Millones de personas enfrentan desafíos de salud mental. Hablar de ello abiertamente ayuda a reducir el estigma y construye una comunidad de apoyo.

### 4. El autocuidado es esencial, no egoísta

Cuidar de tu salud mental a través del descanso, la relajación, los pasatiempos y los límites es necesario para el bienestar mental a largo plazo.

### 5. Tu entorno es importante

Las relaciones tóxicas, los entornos laborales poco saludables o los ambientes abrumadores pueden dañar tu salud mental. Está bien hacer cambios para proteger tu paz y cordura.

### 6. La salud física y la salud mental están conectadas

El ejercicio regular, la comida nutritiva, la hidratación y un sueño suficiente y de calidad contribuyen significativamente a tu claridad mental y estabilidad emocional.

### 7. La salud mental se ve diferente para cada persona

Los síntomas y las experiencias varían ampliamente. No hay un enfoque único que sirva para todos; lo que funciona para una persona puede no funcionar para otra.

### 8. La ayuda está disponible

La terapia, los grupos de apoyo, la medicación y los recursos comunitarios como CHC pueden hacer una gran diferencia. Buscar ayuda profesional es una señal de fortaleza.

### 9. Los hábitos digitales afectan la salud mental

Las redes sociales, el tiempo de pantalla y las comparaciones en línea pueden afectar tu estado de ánimo y autoestima. Sé consciente de qué tipo de redes sociales consumes y cuánto.

### 10. El crecimiento es posible

Las luchas de salud mental no te definen. Con tiempo, apoyo y las herramientas y estrategias adecuadas para afrontarlo, la curación y el crecimiento personal no solo son posibles, sino que son probables.

**¿PREGUNTAS?  
LLAME 919-470-8680**