NATIONAL
BLEEDING DISORDERS
FOUNDATION

LISTA DE RECURSOS DE SALUD MENTAL

Esta lista está dirigida a personas y familias afectadas por trastornos hemorrágicos que estén interesadas en buscar apoyo y recursos de salud mental. Si usted o un ser querido sufre una crisis inmediata o tiene pensamientos de autolesionarse o hacer daño a otras personas, busque ayuda inmediata llamando al 9-1-1, al 9-8-8 (Suicide & Crisis Lifeline), a su profesional médico o al servicio de urgencias más cercano.

NBDF tiene una lista adicional de líneas directas para crisis de salud mental:
Esta lista es sólo para información general. NBDF no da consejos médicos y recomienda siempre consultar a un profesional médico si necesita atención.

Recursos específicos para los trastornos hemorrágicos

Vídeo de NBDF: Habilidades para manejar la ansiedad y la depresión

- **Descripción: En este vídeo se analiza cómo puede afectar el estrés a la vida, cómo saber cuándo la vida está desequilibrada y qué recursos existen para volver a disfrutar de la vida y de los seres queridos. Exploramos estrategias de afrontamiento para la depresión y la ansiedad, formas de trabajar con un equipo médico y enfoques de estilo de vida que pueden mejorar el bienestar. Este vídeo se basa en los resultados del estudio Experiencias, resultados y oportunidades de la hemofilia (HERO).**
- **Enlace: About: This video discusses how stress can affect life and explores coping strategies for depression and anxiety, ways to work with a healthcare team, and lifestyle approaches that can improve well-being. This video is based on findings from the Hemophilia Experiences, Results and Opportunities (HERO) study. ***
- **Este vídeo está en inglés, pero los subtítulos pueden traducirse al español en los ajustes del vídeo.**

Seminario web de NBDF - Estrés y ansiedad: Hacer frente a COVID-19

- **Descripción: El 17 de abril de 2020, expertos de NBDF respondieron a sus preguntas sobre la mejor manera de manejar el estrés en este seminario web titulado Estrés y Ansiedad: Cómo afrontar la COVID-19.**
- **Enlace: About: On April 17th, 2020, experts from NBDF answered your questions on how best to deal with stress in this townhall webinar titled Stress & Anxiety: Coping with COVID-19. ***
  - **Este vídeo está en inglés, pero los subtítulos pueden traducirse al español en los ajustes del vídeo.**

RECURSOS ESPECÍFICOS PARA TRASTORNOS HEMORRÁGICOS

Artículos de HEMAWARE: La revista de los trastornos hemorrágicos (haga clic en cada título para acceder a los enlaces de los artículos)

- Conozca los signos de ansiedad y depresión
- La salud mental y los trastornos hemorrágicos
- El reto de los inhibidores para la salud mental
- Abriéndose a la salud mental
- Encontrar su voz

Hablemos de salud mental

- **Descripción: Hablemos de salud mental es un viaje a través de las vidas de cinco miembros de la comunidad de trastornos hemorrágicos de Estados Unidos. En él abren sus corazones y sus vidas para mostrar cómo podemos ganar fuerza a través de la lucha, y que tal vez, no somos tan diferentes después de todo. La película, producida en colaboración con Mental Health Matters Too, pretende fomentar el diálogo, aumentar la concienciación y reducir el estigma. Este sitio web ofrece enlaces, recursos y herramientas fáciles de usar para conectar, proyectar y recibir apoyo.**
  - **Enlace: About: Let's Talk is an immersive journey through the lives of five members of the U.S. bleeding disorders community. In it they open their hearts and lives to show how we can gain strength through the struggle, and that perhaps, we aren't so different after all. Produced in partnership with Mental Health Matters Too, the film is intended to spark conversation, increase awareness, and decrease stigma. This website provides easy-to-use links, resources, and tools for connection, screening, and receiving support.Esta página web puede traducirse utilizando la configuración de su navegador, pero el vídeo no está disponible en español.**

Sección local y recursos de HTC

- Descripción: Su Centro de Tratamiento de Hemofilia (HTC) y Capítulo locales pueden ofrecer recursos de salud mental y apoyo específicos para personas y familias afectadas por trastornos hemorrágicos. En un HTC, puede encontrar personal de trabajo social dedicado a proporcionar información y derivaciones sobre salud mental, y los HTC también pueden ofrecer servicios de asesoramiento y terapia. Las secciones locales pueden ofrecer recursos y oportunidades educativas sobre el tema de la salud mental.
- Para encontrar un HTC cerca de usted: https://dbdgateway.cdc.gov/HTCDirSearch.aspx
- Para encontrar un capítulo cercana: https://www.hemophilia.org/community-resources/resources-near-you/NBDF-chapters

Búsqueda HTC:

Búsqueda de capítulos:

ORGANIZACIONES DE APOYO Y ASISTENCIA DIRECTA

Alianza Nacional de Salud Mental (NAMI)

- **Descripción: La mayor organización popular de salud mental del país dedicada a mejorar la vida de millones de estadounidenses afectados por enfermedades mentales.**
- **Página web: About: The nation's largest grassroots mental health organization dedicated to building better lives for the millions of Americans affected by mental illness.**
- **Contact NAMI:** https://www.nami.org/contact-us
- Phone: 800-950-6264 (Helpline), **703-524-7600 (Main Office)**
- **Contacto NAMI: About: The nation's largest grassroots mental health organization dedicated to building better lives for the millions of Americans affected by mental illness.**
- **Contact NAMI: https://www.nami.org/contact-us**
- **Phone: 800-950-6264 (Helpline), 703-524-7600 (Main Office)**
- **Teléfono: 800-950-6264 (Linea de Ayuda), 703-524-7600 (Oficina central)**

Salud mental en América (MHA)

- **Descripción: La principal organización comunitaria sin ánimo de lucro del país dedicada a atender las necesidades de quienes padecen enfermedades mentales y a promover la salud mental general de todos los estadounidenses.**
- **Página web: About:** The nation's leading community-based nonprofit organization dedicated to addressing the needs of those living with mental illness and to promoting the overall mental health of all Americans.
- **Contact MHA: https://www.mhanational.org/get-involved/contact-us**
- Phone: 703-684-7722, 800-969-6642 (Toll Free)
- **Contacto MHA: About: The nation's leading community-based nonprofit organization dedicated to addressing the needs of those living with mental illness and to promoting the overall mental health of all Americans.**
- **Contact MHA: https://www.mhanational.org/get-involved/contact-us**
- **Phone: 703-684-7722, 800-969-6642 (Toll Free)**
- **Teléfono: 703-684-7722, 800-969-6642 (Toll Free)**

Alcohólicos Anónimos

- **Descripción: Alcohólicos Anónimos es una comunidad de personas que se reúnen para resolver su problema con la bebida. Asistir a reuniones de A.A. no cuesta nada. No hay ningún requisito de edad o nivel de educación para participar. Cualquiera que quiera hacer algo para resolver su problema con la bebida puede hacerse miembro. El propósito primordial de A.A. es ayudar a los alcohólicos a lograr la sobriedad.**
- **Contacto AA: https://www.aa.org/es/find-aa/north-america**
- **Pagina web: https://www.aa.org/es**
- **Telefono: (212) 870-3400 y https://www.aa.org/es/contact-gso**

ORGANIZACIONES DE APOYO Y ASISTENCIA DIRECTA

Alianza de Apoyo a la Depresión y el Trastorno Bipolar

- **Descripción: Organización nacional centrada en los trastornos del estado de ánimo, incluida la depresión y el trastorno bipolar.**
- **Página web: https://www.dbsalliance.org/**
- **Correo electrónico: info@dbsalliance.org**
- **Teléfono: 800-826-3632 (Toll Free)**
- **Esta página web no está disponible en español, tiene la opción de traducirla con la configuración de su navegador.**

The Trevor Project

- **Descripción: La principal organización nacional que presta servicios de intervención en crisis y prevención del suicidio a jóvenes lesbianas, gays, bisexuales, transexuales, queer & questioning (LGBTQ) menores de 25 años.**
- **Página web: https://www.thetrevorproject.org/**
- **Correo electrónico: info@thetrevorproject.org**
- **Teléfono: 1-866-488-7386**
- **Esta página web no está disponible en español, tiene la opción de traducirla con la configuración de su navegador.**

Línea Nacional de Asistencia a la Salud Mental Materna

- **¿Está embarazada o acaba de tener un hijo? Línea Nacional de Asistencia a la Salud Mental Materna es gratuita, confidencial y está aquí para ayudarle, 24 horas al día, 7 días a la semana. La línea directa es gratuita, confidencial y está disponible 24 horas al día, 7 días a la semana, en inglés y español. Consejeros profesionales responden a las llamadas y mensajes de texto. Pueden ser profesionales de la salud licenciados, educadores certificados o especialistas.**
- **Página web: https://mchb.hrsa.gov/es/programas-impacto/linea-nacional-asistencia-salud-mental-materna**
- **Teléfono: 1-833-TLC-MAMA**

The Jed Foundation

- **Descripción: Organización que protege la salud emocional y previene el suicidio de adolescentes y adultos jóvenes. Se asocian con institutos y colegios para centrarse en la salud mental, abordar el abuso de sustancias y ofrecer programas y sistemas de prevención del suicidio..**
- **Página web: https://jedfoundation.org/jed-resources-in-spanish/**
- **Teléfono: 212-647-7544**

Línea de crisis para Veteranos

- **Descripción: Los Veteranos de EE.UU. y sus familias, amigos y seres queridos pueden experimentar un estrés significativo, transición y una variedad de incógnitas. Conéctese con la Línea de Crisis para Veteranos para ponerse en contacto con personal cualificado del Departamento de Asuntos de Veteranos. Muchos de ellos son veteranos.**
- **Página web: https://www.veteranscrisisline.net/es/**
- **Teléfono: 1-800-273-8255 (Presione 1)**

ORGANIZACIONES DE APOYO Y ASISTENCIA DIRECTA

988 Línea de Prevención del Suicidio y Crisis

- **Información: El National Suicide Prevention Lifeline es ahora el 988 Línea de Prevención del Suicidio y Crisis**
- **. El Lifeline proporciona 24/7, apoyo gratuito y confidencial para las personas en peligro, recursos de prevención y crisis para usted o sus seres queridos, y las mejores prácticas para los profesionales en los Estados Unidos.**
- **Página web:** *https://988lifeline.org/es/home/*
- **Numero de telefono: 988**

Línea directa nacional sobre violencia doméstica

- **Descripción: Esta organización proporciona herramientas vitales y apoyo inmediato para que las víctimas encuentren seguridad y vivan libres de abusos. Las personas que llaman pueden contar con defensores experimentados y altamente formados que ofrecen apoyo compasivo, información sobre intervención en crisis, servicios educativos y servicios de derivación en más de 200 idiomas. Los visitantes de este sitio pueden encontrar información sobre la violencia doméstica, material didáctico en línea, planificación de la seguridad, recursos locales y formas de apoyar a la organización..**
- **Página web:** *https://espanol.thehotline.org/*
- **Correo electrónico:** *nationaldeafhotline@adwas.org*
- **Teléfono: 1-800-799-SAFE (7233) / 1-800-787-3224 (TTY)**

OTRAS ORGANIZACIONES NACIONALES E INTERNACIONALES

(No Asistencia Directa)

World Health Organization (WHO): Mental Health and Substance Abuse

- **Descripción: La WHO trabaja para promover la salud mental y prevenir los trastornos mentales, neurológicos y por consumo de sustancias. La WHO apoya la ampliación del acceso a una atención asequible y de calidad para todo aquel que la necesite.**
- **Website: Información: El National Suicide Prevention Lifeline es ahora el 988 Línea de Prevención del Suicidio y Crisis**
- *. El Lifeline proporciona 24/7, apoyo gratuito y confidencial para las personas en peligro, recursos de prevención y crisis para usted o sus seres queridos, y las mejores prácticas para los profesionales en los Estados Unidos.*
- **Página web: https://988lifeline.org/es/home/**
- **Numero de telefono: 988**
- **Correo electrónico: msb@who.int**
- **Teléfono: +41 22 791 4385**
- **Esta página web no está disponible en español, tiene la opción de traducirla con la configuración de su navegador.**

OTRAS ORGANIZACIONES NACIONALES E INTERNACIONALES
(No Asistencia Directa)

El Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH)

- **Descripción: La agencia federal que dirige las investigaciones sobre los trastornos mentales. El NIMH es uno de los 27 institutos y centros que conforman los Institutos Nacionales de la Salud (NIH), la agencia estadounidense encargada de las investigaciones médicas. Los NIH forman parte del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS).**
- **Página web:** *https://www.nimh.nih.gov/health/topics/espanol*
- **Correo electrónico: nimhinfo@nih.gov**
- **Teléfono: 866-615-6464, 866-415-8051 (Toll Free)**

Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA)

- **Descripción: La agencia dentro del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. (HHS) que lidera los esfuerzos de salud pública para avanzar en la salud conductual de la nación.**
- **Página web: https://www.samhsa.gov/linea-nacional-ayuda y https://www.samhsa.gov/salud-mental**
- **Correo electrónico: SAMHSAInfo@samhsa.hhs.gov**
- **Teléfono: 800-662-4357 (Línea de ayuda), 877-726-4727 (preguntas generales)**

Asociación Americana de la Ansiedad y la Depresión (ADAA)

- **Descripción: Fundada en 1979, la ADAA es una organización internacional sin ánimo de lucro dedicada a la prevención, el tratamiento y la cura de la ansiedad, la depresión, el trastorno obsesivo-compulsivo, el trastorno de estrés postraumático y los trastornos concurrentes a través de la educación, la práctica y la investigación.**
- **Página web: Descripción: La agencia dentro del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. (HHS) que lidera los esfuerzos de salud pública para avanzar en la salud conductual de la nación.**
- **Página web: https://www.samhsa.gov/linea-nacional-ayuda y https://www.samhsa.gov/salud-mental**
- **Correo electrónico: SAMHSAInfo@samhsa.hhs.gov**
- **Teléfono: 800-662-4357 (Línea de ayuda), 877-726-4727 (preguntas generales)**
- **Teléfono: 240-485-1001**

Child Mind Institute

- **Descripción: Organización nacional independiente sin ánimo de lucro dedicada a transformar la vida de los niños y las familias que luchan contra la salud mental y los trastornos del aprendizaje. Ofrecen los más altos estándares de atención, hacen avanzar la ciencia del cerebro en desarrollo y capacitan a padres, profesionales y responsables políticos para apoyar a los niños cuando y donde más lo necesitan.**
- **Página web: https://childmind.org/es/**
- **Correo electrónico: speakup@childmind.org**
- **Teléfono: 212.308.3118 (New York City) / 650.931.6565 (San Francisco Bay Area)**

Esta lista fue elaborada originalmente por Nick Kallinicou y no sería posible sin la ayuda de todo el equipo de HANDI.