



**NATIONAL HEMOPHILIA FOUNDATION**  
*for all bleeding disorders*

## 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. NHF tiene una lista adicional de líneas directas para crisis de salud mental:

Esta lista es sólo para información general. NHF no da consejos médicos y recomienda siempre consultar a un profesional médico si necesita atención.



### RECURSOS ESPECÍFICOS PARA LOS TRASTORNOS HEMORRÁGICOS



#### Vídeo de NHF: 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: <https://www.youtube.com/watch?v=JHGQITja9ho&t=2s> \*
  - Este vídeo está en inglés, pero los subtítulos pueden traducirse al español en los ajustes del vídeo.



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

- Descripción: El 17 de abril de 2020, expertos de NHF 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: <https://youtu.be/w4CyXDuTiGY> \*
  - 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: <https://letstalkmh.com/>
  - 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/nhf-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: <https://www.nami.org/Your-Journey/Identity-and-Cultural-Dimensions/Hispanic-Latinx/La-salud-mental-en-la-comunidad-latina>
- Contacto NAMI: <https://www.nami.org/contact-us>
- Teléfono: 800-950-6264 (Línea 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: <https://www.mhanational.org/recursos-en-espanol>
- Contacto MHA: <https://www.mhanational.org/get-involved/contact-us>
- 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>
- Página web: <https://www.aa.org/es>
- Teléfono: (212) 870-3400 y <https://www.aa.org/es/contact-gso>





## 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](mailto: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](mailto: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.



## 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)



# ASISTENCIA DE EMERGENCIA Y LÍNEAS DIRECTAS



## 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](mailto: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: <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use>
- Correo electrónico: [msb@who.int](mailto: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](mailto: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](mailto: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: <https://adaa.org/recursos/en-espanol>
- 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](mailto: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.**