

¡ADA en Vivo! Episodio 79 (parte 1 de 3) Mantiene tu salud mental durante la pandemia de covid-19

Doreen Marshall: Hola, soy la Dra. Doreen Marshall y estás escuchando al ADA en Vivo.

Barry Whaley: Hola a todos. Brindado por el Centro del Sureste de la Ley para Personas con Discapacidades del Instituto de Burton Blatt de la Universidad de Syracuse y la red nacional de la ADA. Bienvenidos al episodio 79, parte 1 de una serie especial sobre la salud mental y la pandemia de covid-19 de ADA en Vivo. Mi nombre es Barry Whaley y soy el director ejecutivo del Centro de la ADA del Sureste y quiero informarles que puedes entregar deudas y preguntas sobre la Ley ADA en el sitio web adalive.org.

Barry Whaley: El coronavirus o covid-19 es una pandemia mundial. Las poblaciones quienes son más susceptibles, vulnerables y un riesgo más grave ser infectados y estén muy enfermos son personas que tienen discapacidades desde enfermedades crónicas como enfermedad del corazón, enfermedad pulmonar, diabetes y personas adultos mayores que tienen más de 60 años como yo. Atrás por los Estados Unidos, muchas personas queden en casa por lo menos de dos semanas. La preocupación, el estrés, ansiedad, tristeza y frustración vienen con la cuarentena. Queremos hablar sobre esos temas hoy.

Barry Whaley: Nuestro huésped es la Dra. Doreen Marshall y vamos a charlar sobre lo que podemos hacer a cuidar de nuestra salud mental durante esos tiempos sin precedentes. Bienvenidos al espectáculo, Dra. Marshall.

Doreen Marshall: Muchas gracias. Encantada.

Barry Whaley: Dra. Marshall, tú escribiste un artículo se llama “Protegiendo la salud mental durante la pandemia de covid-19.” Es muy interesante que el título específico es mencionado en nuestra página de recursos sobre el coronavirus que vamos a hablar sobre en el espectáculo. Es un artículo excelente. En el artículo, tú compartes algunos consejos para personas que están preocupados, estresados y ansiosos. Vamos a empezar con ¿cuáles son unas estrategias para nosotros que sentimos muy preocupados a practicar para cuidarnos?

Doreen Marshall: Es una pregunta buena y por eso yo lo escribí en el artículo. La situación en nos encontramos con covid-19 es un camino inexplorado para nosotros tan

individuos, familias y tan un país. Pienso que la cosa más básica que yo puedo decir a la gente es no te olvidas sobre las necesidades básicas- hacer las cosas que conocemos, cuidar de nuestra salud física porque se la afecta la salud mental. Es importante cuidarse por hacer rutinas como acostarse al mismo tiempo cada noche, toma mucha agua cada día y no debería comer muchos dulces y botanas saladas hoy en día. Esas rutinas son lo que podemos hacer para cuidar de nuestra salud física y también para cuidar de nuestra salud mental para ser más resiliente.

Doreen Marshall: La otra sugerencia que yo tengo es no preocupes mucho sobre los planes futuros para que no sean ansiosos. Pienso que la preocupación y la ansiedad vengan cuando pensemos sobre el futuro y por eso es muy importante estar presente en el momento que vivimos y confrontar el asunto en frente de nosotros en este momento y no lo pensemos sobre “¿Qué suceda en el próximo mes? ¿O sea que vaya a pasar en los próximos tres meses?” Sugiero que solamente confrontamos el asunto del momento en frente de nosotros porque realmente es una manera en que se puede evitar la preocupación.

Doreen Marshall: La tercera sugerencia es enfocar sobre lo que tú puedes controlar y esas cosas son grandes y pequeños ¿no? Pero lo más importante que podemos controlar es tomar un momento a respirar. Cuando estamos ansiosos, es muy fácil aguantar la respiración o respirar superficialmente y sabemos que respirar profundamente le ayuda mucho a relajarse.

Barry Whaley: Muy bien. Es muy bueno consejo para cuidar de nuestra salud física, continua las rutinas típicas y habituales, no preocupe mucho sobre los planes futuros para que no sean ansiosos lo que es muy importante y enfoca sobre lo que podemos controlar porque hay muchas cosas que no podemos controlar. Son consejos excelentes.

Barry Whaley: Dra. Marshall, estoy curiosa porque algunas personas que están escuchando hoy-- obviamente el colapso económico viene con la pandemia y algunas personas están preocupados sobre los alimentos, el dinero y el hogar o tal vez se perdieron el trabajo. ¿Cuáles son unas estrategias que puedan ayudar personas preocupadas?

Doreen Marshall: Bueno. Yo pienso que esas preocupaciones son importantes y ciertos. Ya sabemos cuándo nuestro sentimiento básico de seguridad y función en el mundo es amenazado que tenemos un nivel alto de ansiedad peor. Pero un consejo es recordar y asegurar nosotros mismos que nunca ocurrió un tiempo anteriormente cuando fuimos muy conectados tan una sociedad, cuando estamos muy sensibilizados

sobre nuestras penas y cuando convivimos tan una sociedad conectada es cuando venga más soluciones.

Doreen Marshall: Lo que yo veo es que las personas sean creativas sobre cómo apoyarles, como mantienen en contacto y dar los suministros básicos. Observé que muchas personas están dando otras personas papel de baño y están promoviendo un sentimiento de conexión societal.

Doreen Marshall: Si yo fuera hablando con alguien que está muy preocupado sobre los suministros básicos, lo que voy a decir a ellos es no debes tener miedo porque hay gente que les ayudan y no tienes miedo a contarlas que necesitas ayuda. Por ejemplo, puedes decir, “Estoy en una situación en que yo necesito ayuda.” Pienso que lo que descubrimos es que hay gente lista ayudar otras personas.

Doreen Marshall: El otro consejo que yo tengo si estás viviendo sola y te sientes nerviosa. La mejor cosa que puedes hacer es mantenerse conectada con otras personas. Podría ser que hablas con amigos por teléfono, por videochat, por los grupos en WhatsApp y otros grupos de terapia son disponibles ayudarte a sentirse conectada al mundo. Es importante utilizar la tecnología disponible que tenemos para sentir conectada a nuestros seres queridos.

Barry Whaley: Es muy bueno consejo. Sabemos que en los tiempos de crisis que se muestra la mejor parte de seres humanos. Alguien que esté en la lucha puede pedir para algo y lo es bueno. Lo es muy interesante es cuando una persona vive sola. Vamos a hablar sobre lo y aislamiento en un momento, pero ahora vamos a hacer una pausa. Les informamos que pueden entregar deudas y preguntas sobre la Ley ADA en el sitio web adalive.org o pueden llamar el Centro de la ADA del Sureste a las 404-541-9001. Otra vez es 404-541-9001. Vamos a hacer una pausa por una palabra sobre nuestra organización destacada- el *American Foundation for Suicide Prevention*.

American Foundation for Suicide Prevention o por sus siglas en inglés AFSP fue establecido en 1987 y es una organización voluntaria que ayuda personas afectadas por el suicidio. Provee una comunidad nacional que es empoderado por la investigación, educación y defensa para tomar medidas contra esa causa grave de la muerte. AFSP es dedicada a salvar vidas y dar esperanza a personas afectadas por el suicidio. AFSP crea una cultura que es sensibilizada sobre la salud mental por siguiendo esas estrategias: fundar investigación científica, educar el público sobre la salud mental y la prevención de suicidio, apoyar para políticas públicas que respaldar la salud mental y prevención de suicidio; acompañar sobrevivientes de ellos con la pérdida de suicidio y ellos afectadas por el suicidio. Con sede en Nueva York y una

oficina de política pública en Washington, D.C., AFSP tiene grupos locales en todos los 50 estados para realizar programas y eventos en todo el país. Aprender más sobre AFSP en afsp.org

Barry Whaley: Hola y bienvenido de nuevo. Habíamos hablado sobre cómo cuidar de la salud mental durante ese camino inexplorado de la pandemia de covid-19. Tengo otra pregunta que me gustaría preguntar. ¿Qué hago si me da cuenta de que alguien que yo conozco o es un ser querido tiene ansiedad y depresión? ¿Cuáles son estrategias que yo puedo hacer ayudarlos, Dra. Marshall?

Doreen Marshall: Pienso que lo más importante es mantener una relación abierta. Si alguien en tu vida es muy triste o estaban tratando la ansiedad o depresión antes de la pandemia y ahora estás preocupado sobre cómo están en ese tiempo raro entonces puedes preguntarles cómo están y puedes contarlos que tú también realizas que es mucho y ayudarles a reenfocar sobre las cosas reales que podemos hacer y no enfoquen sobre las cosas fueran de nuestro control. Además, es importante acompañar ellos que están peor y darse acaricias. Diles que es muy difícil para todos, pero caminamos juntos.

Doreen Marshall: Pienso que uno de los desafíos de ansiedad y depresión es ellas son enfermedades que isolar personas. Podemos hacer más cosas como llamar nuestros queridos a ser conectados y no tener miedo a preguntar cuestiones específicas como, “¿Qué haces a quitar la ansiedad?” o “¿Te sientes más depresiva desde cuando lo sucedió?” Tienes presentar tú mismo tan una persona tranquila a la persona que tiene un problema de salud mental para que ellos sienten cómodos hablar sobre la salud mental contigo.

Doreen Marshall: La otra cosa que yo quiero decir es hay recursos como una crisis número de textear y el numero gratuita de National Suicide Prevention están funcionando. Si estás sola o estás preocupado sobre alguien, puedes llamarlos y ellos pueden darte consejos y si tú estás la persona que necesite ayuda son disponibles a usted también. Esos recursos están funcionando, aunque hay una pandemia de COVID-19.

Barry Whaley: ¿Qué hago si necesite llamar ellos, Dra. Marshall?

Doreen Marshall: El número nacional es 1-800-273-TALK, T-A-L-K o +1-800-273-8255 y es disponible 24 horas 7 días a semana y puedes llamar ellos y van a ponerse en contacto con alguien que es entrenado. Puedes conectar a la crisis número de textear por textear T-A-L-K al 741-741. Otra vez es T-A-L-K al 741-741. Una persona

entrenada contesta tus mensajes de texto y puedes hablar con ellos sobre lo que está pasando o sobre lo que te preocupa.

Barry Whaley: Muy bien. Son recursos excelentes. Muchas gracias, Dra. Marshall. Lo presenta una situación urgente y estresada para algunas personas. Estoy pensando sobre mi amigo que tiene cuadriplejía y él requiere la asistencia de cuidadores que entran su casa diaria y le ayudan. También estoy pensando sobre personas que tienen adicciones y personas que viven en casas con familias abusivas y ahora tienen vivir en una situación abusiva todo el tiempo. ¿Hay estrategias que esas personas pueden tomar para quedar seguro mientras quédense en casa?

Doreen Marshall: Es una pregunta buena y pienso que estamos haciendo lo mejor que podemos realizar en este momento. Uno de los desafíos que tu preguntaste sobre es que personas todavía tienen problemas en sus vidas y la pandemia presente problemas y desafíos adicionales. Pienso que personas necesitan ser conectadas a la ayuda y a su red de ayuda. Por ejemplo, una cuidadora que viene ayudar con tareas manuales mientras que no puede venir en la misma manera o frecuencia o nada más se puede ayudar con el sentimiento de conexión porque lo que recibimos desde los cuidadores es un sentimiento de apoyo emocional y un sentimiento de comunidad.

Doreen Marshall: Para quienes están viviendo en una situación abusiva, es importante mantener una conexión con el mundo exterior o hablar con gente que les ayuda a sentir que no están solas. Por todos los modos, podemos tomar medidas a tener un físico ambiente seguro hoy en día porque lo es ideal. También me da cuenta de que hay personas que están confrontando problemas más grandes en sus vidas pues el enfoque debería ser lo que podemos controlar y vivir por cada día. El otro día le dije alguien lo que fue el problema antes de esa pandemia y lo que siga después pero ahora tenemos prestar atención a lo que podemos controlar y las cosas que nos dan un sentimiento de seguridad en nuestras vidas. Lo parece diferente para cada uno de nosotros.

Doreen Marshall: Pienso que el otro parte de la vida que ha cambiado es muchas personas están en casa con otras personas con quienes no típicamente están presentes durante las horas de trabajo o de escuela y necesitamos dar cuenta que es un cambio en nuestras casas que necesitamos adaptar y ser amables con nosotros mismos porque hay mucho que está cambiando para todo el mundo.

Barry Whaley: Muchas gracias. Es una respuesta excelente. Dra. Marshall, quiero agradecerte para estar con nosotros hoy. ¿Tienes algo más sobre cómo cuidar de la salud mental durante esa pandemia que te gustaría compartir con nosotros?

Doreen Marshall: Una de las cosas que me gustaría decir es mi organización, el *American Foundation for Suicide Prevention* tiene un propósito como ayudar personas cuidar de su salud mental. Estamos publicando muchos recursos, como otras organizaciones, que dice cómo cuidar para la salud mental. Los recursos son gratuitas y disponibles en línea. Si cuando estás lista a leer los recursos, quiero informarte que puedes checar nuestro sitio web y buscar para la información actualizada que tenemos. Nuestra meta es apoyar la salud mental durante este tiempo difícil.

Barry Whaley: Muchas gracias por hablar con nosotros, Dra. Marshall. Lo tiene mucho valor. Gracias por estar aquí con nosotros hoy y compartiendo el trabajo importante que estás haciendo para la salud mental que incluye los recursos excelentes y conversaciones informativas. También quiero agradecer nuestra audiencia de ADA en Vivo.

Barry Whaley: Nuestro huésped por ese episodio fue la Dra. Doreen Marshall quien es la vicepresidente de programas del *American Foundation for Suicide Prevention*. Recuerden que tenemos un sitio web de recursos sobre el covid-19 al <http://www.adasoutheast.org/coronavirus/spanish.php> Como siempre, les agradecemos por su presencia con nosotros para esa estrena de ese episodio y los previos están disponibles en nuestro sitio web ADAlive.org y en el canal de Sound Cloud. Todos los episodios en inglés están disponibles en diferentes formatos que incluye audio transmitido, transcripción accesible. Puedes descargarlo tan un podcast. ¡Es tan fácil tan buscando para el icono de podcast en su aparato móvil y buscando para <<ADA Live!>>. También este año es el 30° aniversario de la Ley para Personas con Discapacidades. Lo celebramos cada año, pero especialmente este 26 de julio. Tenemos un kit de herramientas que contiene logos, contenido para las redes sociales, temas mensuales, y otros recursos para continuar la celebración en adaanniversary.org. En conclusión, si tienen preguntas sobre la Ley para estadounidenses con discapacidades, pueden entregarlos en adalive.org o pueden contactar su centro regional de la ADA a 1-800-949-4232 y recuerden que todas las llamadas son gratuitas y confidenciales. El programa de ADA en Vivo es un programa del Centro de la ADA del Sureste. Nuestro productor es Celestia Ohrazda con Beth Harrison, Mary Morder, Emily Rueber, Marsha Schwanke y Barry Whaley. Nuestra música es por 4 Wheel City, the Movement for Improvement. Esperamos con mucho gusto para el parte 2 de nuestra serie. ¡Hasta luego!