

## Mes de Salud Mental

1 de cada 5 personas se verá afectada por una enfermedad mental en su vida. \* Muchos pacientes en diálisis experimentan depresión y/o ansiedad. La depresión es más que simplemente sentirse triste o pasar por un mal momento; es una condición grave de salud mental que requiere comprensión y tratamiento. Todo el mundo en algún momento experimenta ansiedad, pero cuando se vuelve angustiante y repetidamente impacta la vida de una persona, puede ser un trastorno de ansiedad. Para ambos, la medicación y la terapia cognitiva conductual (un tipo de terapia de conversación) ayudan.

### Las cosas que puede hacer ahora mismo para ayudar con la ansiedad y la depresión:

- **Haga actividad física.**
  - [https://kidneyschool.org/pdfs/KSModule12\\_SP.pdf](https://kidneyschool.org/pdfs/KSModule12_SP.pdf)
- **Busque a un terapeuta.**
  - <https://www.psychologytoday.com/us/therapists/spanish>
- **Duerma suficientemente.**
  - [https://www.healthinfotranslations.org/pdfDocs/WhatSleepBetter\\_SP.pdf](https://www.healthinfotranslations.org/pdfDocs/WhatSleepBetter_SP.pdf)
- **Únase a un grupo de apoyo.**
  - <http://www.holycrosshealth.org/spanish-language-support-group>
- **Aumente su socialización. Haga citas regulares con sus amistades.**
  - <https://www.meetup.com/es/spanish/>
- **Meditar.**
  - [https://www.youtube.com/watch?v=ZE94RbpAP\\_g](https://www.youtube.com/watch?v=ZE94RbpAP_g)
- **Practique ejercicios respiratorios.**
  - [https://www.ecmhc.org/relaxation\\_exercises.html](https://www.ecmhc.org/relaxation_exercises.html)



Obtenga más información acerca de las condiciones de salud mental, tratamiento y apoyo:

<https://www.nami.org/Find-Support/Diverse-Communities/Latino-Mental-Health/La-salud-mental-en-la-comunidad-latina>.

Para presentar una queja, comuníquese con:

**Quality Insights Renal Network 3**  
1-888-877-8400  
109 S. Main Street, Suite 21  
Cranbury, NJ 08512  
[www.qirn3.org](http://www.qirn3.org)

**Quality Insights Renal Network 4**  
1-800-548-9205  
610 Freedom Business Center, Suite 102  
King of Prussia, PA 19406  
[www.qirn4.org](http://www.qirn4.org)

**Quality Insights Renal Network 5**  
1-866-651-6272  
[qirn5@nw5.esrd.net](mailto:qirn5@nw5.esrd.net)  
300 Arboretum Place, Suite 310  
Richmond, Virginia 23236  
[www.qirn5.org](http://www.qirn5.org)