



## 988: Un salvavidas en crisis de salud mental

Todos merecen recibir el apoyo que necesitan cuando más lo requieren, especialmente en salud mental. Si usted o alguien que conoce atraviesa una crisis de salud mental o de consumo de sustancias, puede llamar o escribir un texto al 988 para contactar a la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis 988. Profesionales capacitados atienden la línea las 24 horas del día, los 7 días de la semana, ofreciendo ayuda gratuita y confidencial. Al llamar al 988, el sistema suele dirigir la llamada al centro de crisis más cercano según el código de área; allí, un consejero escuchará, brindará apoyo emocional y recomendará recursos útiles. Si el centro local no está disponible, se le conectará con otra ubicación para asegurar que nunca se quede sin apoyo.

### Buscar ayuda puede marcar la diferencia

Preocuparse por la salud mental es una experiencia común, y buscar apoyo debería serlo también. El sencillo número de tres dígitos, 988, fue creado para que el apoyo en salud mental y en situaciones de crisis sea más fácil de conseguir. Si se siente abrumado, lucha emocionalmente o no sabe por dónde empezar, pedir ayuda puede ser la solución. Nunca es demasiado pronto ni demasiado tarde para buscar apoyo. En los Estados Unidos, el tiempo promedio entre la aparición de los síntomas de salud mental y el recibir un diagnóstico es de aproximadamente once años. Buscar ayuda a tiempo puede generar resultados más saludables y brindar apoyo antes de que los problemas se vuelvan más graves.

### El apoyo en salud mental salva vidas

Los problemas y las crisis de salud mental pueden afectar a cualquiera, lo que hace que recursos como el 988 sean esenciales. Las investigaciones demuestran que las líneas de crisis funcionan: ayudan a personas con angustia emocional, pensamientos suicidas o en crisis de salud mental. Muchos han encontrado que hablar con un consejero entrenado a través del teléfono o chat hace una gran diferencia en sus momentos más difíciles. Hablar abiertamente sobre salud mental y recordar que existe ayuda disponible reduce la vergüenza y anima a más personas a buscar apoyo. Si usted o alguien cercano está en dificultades, no espere: llame o escriba al 988 para recibir apoyo compasivo e inmediato.

TELUS Health puede derivarle a profesionales de salud mental cualificados que pueden ayudarlo. Para hablar con su Coordinador de Cuidados sobre sus beneficios y opciones, llame al TELUS Health al 800-245-1150.