

Los Huracanes y la Salud Mental



La temporada de huracanes en el Atlántico suele durar desde el 1 de junio hasta el 30 de noviembre y puede causar inundaciones, daños por el viento, tornados y fuertes lluvias. Todas las áreas de Carolina del Norte, desde las costas hasta las montañas, han sido afectadas por huracanes en los últimos años. Es normal que los huracanes afecten la salud mental antes, durante y después de una tormenta. Los pronósticos de tormentas pueden durar varios días y causar preocupación general. Las personas que han experimentado un huracán o esfuerzos de recuperación a menudo se preocupan de que las tormentas pueden convertirse en un huracán, incluso si las posibilidades son bajas.



Maneras de apoyar la salud mental y emocional durante la preparación para huracanes

- Regístrate para recibir alertas locales de servicios meteorológicos y de emergencia (verifica el estado meteorológico solo cuando sea necesario)
- Construye un kit de emergencia; incluye documentos importantes y mantén medicamentos a la mano
- Haz un plan para mantenerte en contacto con tus seres queridos
- Verifica refugios locales y opciones de evacuación
- Disfruta de tus actividades favoritas para aliviar el estrés
- Come saludable, mantente activo y haz tiempo para descansar
- Continúa con los medicamentos y tratamientos según se recomienda
- Busca apoyo de salud mental si estás enfrentando dificultades

RECURSOS

- Haz un plan: [Ready.gov/es/haga-un-plan](https://www.ready.gov/es/haga-un-plan)
- Preparación para huracanes: [Ready.gov/es/huracanes](https://www.ready.gov/es/huracanes)
- Alertas de emergencia: bit.ly/AlertadeEmergencia
- Guía específica para personas con discapacidades: [Ready.gov/es/discapacidad](https://www.ready.gov/es/discapacidad)
- Guía del cuidador: [Ready.gov/es/caregivers](https://www.ready.gov/es/caregivers)
- La Línea de Ayuda para los Afectados por Catástrofes: **800-985-5990** (Gratis y disponible a cualquier hora. Oprime 2 para español. Usa un videoteléfono para lenguaje de señas)
- Seguridad para discapacidades y desastres: [Redcross.org/cruz-roja/obtener-ayuda](https://www.Redcross.org/cruz-roja/obtener-ayuda)

Imprime o toma una captura de pantalla para mantener esta información a mano.

Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte • [NCDHHS.gov](https://www.NCDHHS.gov)
NCDHHS es un empleador y proveedor de igualdad de oportunidades 5/2024



DEPARTAMENTO DE
**SALUD Y SERVICIOS
HUMANOS DE
CAROLINA DEL NORTE**

Los Huracanes y la Salud Mental



Los desastres naturales pueden ser traumáticos para personas, familias y comunidades. No hay manera correcta o incorrecta de sentirse durante o después de un huracán. Después de un huracán, es aún más importante obtener apoyo de salud mental si crees que tú o un ser querido necesita ayuda, y mantenerse en contacto con familiares y amigos. También hay recursos para ayudar a las personas que viven con discapacidades intelectuales y de desarrollo, así como a los cuidadores.



Maneras de apoyar la salud mental y emocional después de un huracán

- Mantente en contacto con familiares y amigos
- Haz tiempo para comer, mantenerte activo y descansar
- Respira profundo y toma tiempo para ti
- Limita las sustancias que afectan los niveles de estrés como la cafeína, el alcohol, el tabaco y otros
- Obtén información y actualizaciones de fuentes oficiales y toma descansos regulares
- Mantente en contacto con los proveedores de atención médica, continúa tratamientos y medicamentos:
 - Haz un plan para los tratamientos que dependen de electricidad y viajes
- Reconoce cuándo pedir ayuda adicional

RECURSOS

- Salud del comportamiento: bit.ly/HuracanNC
- Maneras de lidiar con emergencias: [Emergency.cdc.gov/es/coping](https://www.emergency.cdc.gov/es/coping)
- Consejos para sobrevivientes: bit.ly/ConsejosSAMHSA
- Apoyo, recursos y tratamiento para el uso de sustancias: 1-800-662-4357, [samhsa.gov/encuentra-apoyo](https://www.samhsa.gov/encuentra-apoyo)
- La línea de ayuda Peer Warmline: **1-855-PEERS NC (855-733-7762)** (solo inglés)
- Línea 988: Llama o envía un texto al 988, [988lifeline.org/es](https://www.988lifeline.org/es)
- Ayuda de recuperación: [Redcross.org/cruz-roja/obtener-ayuda](https://www.Redcross.org/cruz-roja/obtener-ayuda)
- Información de emergencia: [ReadyNC.gov](https://www.ReadyNC.gov)

Los huracanes sí ocurren. Asegúrate de que tú y tus seres queridos estén preparados y tengan recursos antes, durante y después de cada tormenta. Ya sea que tengas problemas con tu salud mental de inmediato o más adelante, ¡nunca es demasiado pronto o demasiado tarde para pedir ayuda! Busca ayuda y obtén apoyo, NC 

Imprime o toma una captura de pantalla para mantener esta información a mano.

Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte • [NCDHHS.gov](https://www.NCDHHS.gov)
NCDHHS es un empleador y proveedor de igualdad de oportunidades 5/2024



DEPARTAMENTO DE
SALUD Y SERVICIOS
HUMANOS DE
CAROLINA DEL NORTE