

Viva Bien, Trabaje Bien

Agosto de 2022

Proporcionado por la unidad de Salud y Bienestar IKON Group

Primera línea de crisis de salud mental en Puerto Rico

La línea PAS está disponible para las personas con sufrimiento emocional o crisis suicidas pueden llamar y conectarse de inmediato con asesores capacitados que escucharán, brindarán apoyo y conectarán a las personas con recursos si es necesario.

La línea PAS está disponible las 24 horas del día, los 365 días del año. La línea PAS te ofrece: sesión de desahogo, consejería en crisis y apoyo emocional, cernimiento preliminar a nivel psicosocial, coordinación de evaluación psiquiátrica y psicológica, tele enlaces y referidos. El número de la línea PAS es 1(800) 981-0023 y te responderán en inglés como en español.



La Administración de Servicios de Salud Mental y Contra la Adicción es el administrador de la línea PAS, la cual fue creada mediante la Ley Núm. 67 del 7 de agosto de 1993. Desde su fundación, la línea PAS ha recibido llamadas de personas en dificultades que buscaron ayuda cuando más la necesitaban.

El suicidio es la segunda causa principal de muerte entre preadolescentes y adultos de 25 a 34 años, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC). La línea PAS es una conexión directa con la atención compasiva y accesible para cualquier persona que experimente angustia relacionada con la salud mental, incluidos pensamientos suicidas, crisis de salud mental o por consumo de sustancias u otras dificultades emocionales. Las personas también pueden llamar a la línea PAS si están preocupadas por un ser querido que pueda necesitar apoyo de emergencia.

Así como los residentes en Puerto Rico saben llamar al 911 en una emergencia médica, es vital correr la voz sobre la línea PAS. Llamando al 1 (800) 981-0023.





Ensalada de pepinos con tomates

Rinde: 4 porciones

Ingredientes

- 2 tazas de pepino (en cubos)
- 1 taza de tomate (sin semillas y cortado en cubos)
- ¼ taza de cebolla (dulce, picada)
- 2 tazas de cuscús o arroz (cocido)
- 2 cucharaditas de eneldo (seco o fresco, picado)
- ½ taza de aderezo italiano para ensaladas bajo en grasa

Preparación

- 1) Mezcle todos los ingredientes.
- 2) Enfríe durante una hora.
- 3) Sirva.

Información nutricional (cantidades por porción)

Calorías totales	331
Grasas totales	1 g
Proteínas	11 g
Sodio	344 mg
Carbohidratos	68 g
Fibra alimentaria	5 g
Grasas saturadas	0 g
Azúcar total	5 g

Fuente: MyPlate

Consejos de seguridad para combatir el calor

El calor del verano puede ser algo más que molesto; puede ser una amenaza para su salud, particularmente para los adultos mayores y los niños. El clima caluroso y húmedo puede hacer que sea más difícil para su cuerpo enfriarse, lo que provoca enfermedades relacionadas con el calor. Tres tipos de tales enfermedades son los calambres por calor, el agotamiento por calor y la insolación. Si no se tratan, pueden volverse potencialmente mortales.

No permita que el calor del verano lo afecte. Considere los siguientes consejos para prevenir enfermedades relacionadas con el calor:

- Beba abundante cantidad de líquido.
- Coma alimentos ligeros y refrescantes.
- Use prendas de vestir livianas, de colores claros y sueltas.
- Aplique protector solar y use un sombrero de ala ancha y gafas de sol.
- Haga las tareas u otras actividades al aire libre por la mañana o por la noche.
- Permanezca en interiores tanto como sea posible o tome descansos para estar al aire libre.

Al tener presente estos consejos, está en el buen camino para vencer el calor. Obtenga más información sobre los síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor a continuación.

Las señales de advertencia de enfermedades relacionadas con el calor



¿Se encuentra al día con sus vacunas?

Agosto es reconocido como el Mes Nacional de Concientización sobre la Inmunización para promover la importancia de las inmunizaciones en todas las etapas de la vida. Las vacunas protegen de enfermedades graves y complicaciones de enfermedades que pueden prevenirse con vacunas. Dichas enfermedades incluyen sarampión, poliomielitis, hepatitis, meningitis meningocócica y, ahora, [COVID-19](#).

Las vacunas son tan vitales que los CDC ofrecen calendarios de vacunación para ayudarlo a comprender si usted u otros seres queridos están al día con las vacunas:

- [Bebés y niños](#) (desde el nacimiento hasta los 6 años)
- [Preadolescentes y adolescentes](#) (de 7 a 18 años)
- [Adultos](#) (19 años en adelante)
- [Mujeres embarazadas](#) (antes, durante y después del embarazo)

Para obtener más información sobre las vacunas o para aprender más sobre qué vacunas podría necesitar, hable con su médico.