

# ARTÍCULO INTEGRADO

## Próximamente 988: Nuevo número de teléfono para las personas que sufren crisis de salud mental

Todo el mundo merece tener acceso al apoyo que necesita, cuando lo necesita, y eso incluye el apoyo a la salud mental. Por eso este año, a partir del 16 de julio de 2022, cualquier persona que se enfrente a una crisis de salud mental puede llamar al 988 y ponerse en contacto con la Línea Nacional de Prevención del Suicidio (también llamada Lifeline).

La línea contará con asesores de crisis capacitados que conocen la situación por la que atraviesan las personas que llaman y saben qué recursos locales pueden marcar la diferencia. La línea telefónica funciona las 24 horas del día y es gratuita y confidencial.

Cuando una persona se enfrenta a una inquietud de salud mental o vive con un problema de salud mental, es muy común sentir que nadie entiende por lo que está pasando. Puede ser difícil imaginar que alguien que atiende el teléfono pueda entender totalmente lo que siente, y aún más difícil imaginar que la recuperación es posible.

La forma actual de hacer las cosas no está funcionando. Llamar al 911, la respuesta predeterminada en nuestro país, no resulta útil a las personas en una crisis de salud mental. Una respuesta policial puede infligir un trauma adicional a una persona en crisis, o peor aún, intentar criminalizar a la persona.

A diferencia del 911, habrá consejeros al otro lado de Lifeline cuando marque el 988. Están capacitados para entender exactamente cómo se siente y para ponerse en contacto con recursos específicamente adaptados para ayudarlo a superar el momento en que se encuentra.

Tener inquietudes sobre su salud mental es una experiencia común. Es hora de que este tipo de apoyo sea igual de común. Por eso el 988 es un número de teléfono de tres dígitos fácil de recordar. Este recurso fue creado para todos, incluido usted: si alguna vez siente que necesita ayuda con una crisis de salud mental o de consumo de sustancias, pero no está seguro de si debe llamar, a partir de julio, solo tiene que marcar el 988. Es una conexión directa con un apoyo compasivo y accesible.

Nunca es demasiado pronto -o demasiado tarde- para buscar ayuda. En Estados Unidos, el tiempo medio que transcurre entre la aparición de los síntomas de un problema o dificultad de salud mental y el diagnóstico es de 11 años. Nunca es demasiado pronto para buscar apoyo: si es la primera vez que se enfrenta a una crisis de salud mental, solicitar ayuda puede ser útil.

Los problemas y las crisis de salud mental están muy generalizados. Por ello, los recursos y el apoyo a las personas que se enfrentan a crisis de salud mental y de consumo de sustancias deben ser igual de amplios. A partir del 16 de julio de 2022, será aún más fácil para las personas que viven con estos problemas obtener la ayuda que necesitan.

Si usted o alguien que conoce necesita ponerse en contacto con una persona que entienda por lo que está pasando y cómo ayudarlo, próximamente podrá llamar al 988 para ponerse en contacto directamente con un consejero de crisis capacitado en la Línea Nacional de Prevención del Suicidio.

*Nota: El 988 no estará disponible para todos hasta el 16 de julio de 2022. Mientras tanto, si usted o alguien que conoce está en crisis, por favor, siga contactando a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 8255-273-800-1 o la Línea de Texto de Crisis enviando un mensaje de texto con HOLA MHA al 741741.*