

# HURACANES Y SALUD MENTAL

La temporada de huracanes del Atlántico suele durar del 1 de junio al 30 de noviembre y puede provocar inundaciones, daños por viento, tornados y fuertes lluvias.

Todas las áreas de Florida se han visto 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 generalizada. Las personas que han experimentado un huracán o han realizado esfuerzos de recuperación suelen estar preocupadas de que las tormentas se conviertan en un huracán, incluso si las probabilidades son bajas.



## Formas de apoyar la salud mental y emocional antes de un huracán

- Regístrese para recibir información meteorológica y de emergencia local. Alertas de servicios: verifique solo cuando sea necesario
- Prepare un kit de emergencia; incluya elementos importantes documentos y mantener los medicamentos reabastecidos
- Haz un plan para mantenerte en contacto con tus seres queridos
- Disfrute de sus actividades favoritas para aliviar el estrés.
- Come bien, mantente activo y tómate tiempo para descansar.
- Continuar con la medicación y el tratamiento, como se recomienda
- Encuentre apoyo en materia de salud mental si está luchando

## Recursos

- Haga un plan de juego: [Ready.gov/Plan](https://www.ready.gov/Plan)
- Preparación para huracanes: [Ready.gov/Hurricanes](https://www.ready.gov/Hurricanes)
- Alertas de emergencia: [OCDPS.gov/alertas-de-emergencia](https://www.ocdps.gov/alertas-de-emergencia)
- Línea directa para crisis y personas mayores: 211
- Personas con necesidades especiales: 311
- Línea de ayuda para casos de suicidio y crisis: 988



#QLATINX  
#ORLANDOUNIDOS

Para obtener más información sobre cómo puede prepararse para esta temporada de huracanes, consulte nuestras páginas de Facebook e Instagram.

# HURACANES Y SALUD MENTAL

Los desastres naturales pueden ser traumáticos para las personas, las familias y las comunidades: no hay una 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 cree que usted o un ser querido puede necesitar ayuda, y mantenerse en contacto con familiares y amigos. También hay recursos para apoyar a las personas que viven con discapacidades intelectuales y del desarrollo, así como a los cuidadores.

## Formas de apoyar la salud mental y emocional después de un huracán

- Manténgase en contacto con familiares y amigos.
- Tómese tiempo para comer, mantenerse activo y descansar.
- Respira profundamente y tómate un tiempo para ti.
- Limite las sustancias que afectan los niveles de estrés, como la cafeína, el alcohol, el tabaco y otros
- Obtenga información y actualizaciones oficiales fuentes y tomar descansos regulares
- Manténgase en contacto con los proveedores de atención médica y Continuar el tratamiento y la medicación

## Recursos

- Formas de afrontar la situación: [Emergency.cdc.gov/coping](https://www.emergency.cdc.gov/coping)
- Consejos para sobrevivientes: [bit.ly/SAMHSATips](https://bit.ly/SAMHSATips)
- Localizador de tratamientos: [FindTreatment.samhsa.gov](https://www.findtreatment.samhsa.gov)
- Línea de ayuda para casos de desastre: 800-985-5990
- 988 Lifeline: llame o envíe un mensaje de texto al 988, [988lifeline.org](https://988lifeline.org)
- Ayuda para la recuperación: [RedCross.org/get-help](https://www.RedCross.org/get-help)



#QLATINX  
#ORLANDOUNIDOS

Los huracanes ocurren. Asegúrese de que usted y sus seres queridos estén preparados y tengan recursos antes, durante y después de cada tormenta. Ya sea que tenga problemas de salud mental de inmediato o más adelante, ¡nunca es demasiado pronto ni demasiado tarde para pedir ayuda!  
¡Acércate y obtén apoyo!