

DEFENDIENDO LA SALUD, JUNTOS

Mayo es el Mes de los Estadounidenses Mayores, y el tema de este año, Defiende tu Salud, nos invita a todos a asumir un papel activo en nuestro bienestar. Muchas personas mayores enfrentan desafíos cotidianos, situaciones estresantes e incluso momentos abrumadores. La pérdida, el aislamiento, la enfermedad, el duelo, la depresión, las preocupaciones y los cambios en las rutinas pueden afectar nuestra salud física. Para algunas personas, la parte más difícil es admitir que la carga se ha vuelto demasiado pesada.

Mayo también es el Mes de la Concientización sobre la Salud Mental, un recordatorio de que el bienestar emocional es inseparable de la salud en general. En NYC Aging, apoyamos la salud mental a través de la Iniciativa de Salud Mental Geriátrica, que ubica profesionales clínicos con licencia en centros para adultos mayores en los cinco condados, haciendo que la atención de salud mental esté directamente disponible en las comunidades donde los neoyorquinos de 60 años o más ya se reúnen y conectan.

Estos profesionales de salud mental realizan evaluaciones para identificar necesidades y



ofrecen consejería basada en evidencia. Los servicios pueden incluir consejería individual, grupal, familiar o de pareja, según las necesidades de cada persona. También lideran actividades de participación que aumentan la concientización, reducen el estigma y conectan a las personas con recursos adicionales.

La terapia está disponible en persona, de manera virtual o por teléfono. No es necesario ser miembro de un centro para adultos mayores para acceder a nuestros servicios. Nuestros clínicos reflejan a las comunidades a las que sirven y ofrecen servicios en varios idiomas, incluidos inglés, cantonés, mandarín, italiano, ruso, ucraniano y español, para

que cada persona mayor pueda recibir atención en su idioma nativo. Si tienes 60 años o más, hay apoyo disponible para ti.

Reconocer cuándo buscar ayuda para ti o para alguien a quien quieres es fundamental. Algunas señales de que puede ser útil hablar con un profesional incluyen tristeza, cambios en los hábitos de alimentación o sueño, pérdida de interés en actividades diarias, aislamiento, preocupación constante o dificultad para manejar el estrés.

Defender tu salud empieza contigo. Revisa cómo te sientes. Revisa cómo está alguien a quien aprecias. Inicia la conversación. Este mes, da el paso. Te acompañaremos en el camino.

Para obtener más información sobre la Iniciativa de Salud Mental Geriátrica o para conectarte con apoyo, llama a Aging Connect al 212-AGING-NYC (212-244-6469).



NYC Department for the Aging
Commissioner
Dr. Lisa Scott-McKenzie