



# ESTRÉS EN ÁREAS AGRÍCOLAS

< Un recurso para agricultores, familias y comunidades >

**IOWA STATE  
UNIVERSITY**  
Extension and Outreach



**IOWA DEPARTMENT OF  
AGRICULTURE &  
LAND STEWARDSHIP**



## NUESTROS ESPECIALISTAS ESTÁN A SU DISPOSICIÓN

Soluciones basadas en investigaciones de profesionales que se encuentran aquí en Iowa.

**Iowa Concern**  
**800-447-1985**

Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Orientación para manejar el estrés, inquietudes financieras y derechos legales

[extension.iastate.edu/iowaconcern](http://extension.iastate.edu/iowaconcern)

## Encuentre respuestas ahora

Recursos para usted y su familia focalizados en la alimentación saludable, la salud mental y el bienestar, la paternidad, el dinero, la seguridad de los alimentos y el estado de buena salud.

[extension.iastate.edu/humansciences/spanish](http://extension.iastate.edu/humansciences/spanish)



Recursos compilados por el Dr. David Brown, especialista en salud del comportamiento, Iowa State University Extension and Outreach.

Financiados por la donación del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos del Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura 2021-70035-35720.

Derechos de autor © 2021 Iowa State University of Science and Technology, Iowa State University Extension and Outreach. Todos los derechos reservados. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Para ver la declaración completa de no discriminación o para consultas de acomodación, siga a este vínculo: [www.extension.iastate.edu/diversity/ext](http://www.extension.iastate.edu/diversity/ext).

HS 180B(S) julio 2023

# EL ESTRÉS ES REAL

Si no se tratan, los factores de estrés pueden afectar la salud mental y causar problemas relacionados con el consumo de sustancias, incluido el suicidio. Aprenda a reconocer los síntomas de estrés en los miembros de su familia, sus amigos, sus vecinos, usted mismo u otras personas. Sepa cuándo y cómo buscar ayuda y brindar asistencia. **NO ESTÁ SOLO.**

## Señales y síntomas de problemas de salud mental

- Modificar las rutinas o las actividades sociales
- Sufrir alteraciones en el sueño o en los patrones alimenticios
- Demostrar menos placer o interés a la hora de realizar la mayoría de las actividades
- Estar depresivo o irritable
- Sentir cansancio o estar falto de energía
- Aumentar el consumo de drogas o bebidas alcohólicas
- Sentirse desvalido

## Señales de advertencia de un intento de suicidio

- Comentar sobre suicidios y narrar historias de suicidios de miembros de la familia o amigos
- Suspender la medicación recetada o acumular medicamentos
- Preocuparse por la muerte
- Donar las posesiones
- Comprar armas de fuego
- Padecer más enfermedades u otras afecciones crónicas
- Distanciarse de la familia, los amigos y suspender las rutinas placenteras
- Comentar que se siente una carga para los demás
- Sentirse atrapado, que no hay una salida



## Recursos para usted y su familia

Los agricultores y sus familias pueden experimentar estrés y enfrentarse a otros retos debido al entorno desafiante del trabajo agrícola. Aproveche estos recursos disponibles en español para la población latina de Iowa.

### La salud general y mental

**Taller sobre la técnica QPR: Preguntar, Persuadir, Referir**  
[extension.iastate.edu/humansciences/QPR](http://extension.iastate.edu/humansciences/QPR)

Únase para salvar la vida de un amigo, colega, hermano o vecino. Aprenda cómo identificar las señales de advertencia de una crisis suicida y cómo implementar la técnica Preguntar, Persuadir, Referir (Question, Persuade, Refer, QPR) para ofrecer asistencia. Llame a la línea directa Iowa Concern, al 800-477-1985, para programar un taller.

### Línea telefónica nacional para la salud de la familia hispana

Llame al 866-783-2645 o visite [www.nuestrasalud.org](http://www.nuestrasalud.org).

Obtenga información gratuita, confiable y confidencial sobre la salud general y mental, que lo ayudará a navegar por el sistema de salud.

### Mental Health America

Visite [mhanational.org/latinxhispanic-communities-informacion-y-materiales-de-salud-mental-en-espanol](http://mhanational.org/latinxhispanic-communities-informacion-y-materiales-de-salud-mental-en-espanol).

### National Alliance on Mental Illness (NAMI)

Visite [nami.org/Your-Journey/Identity-and-Cultural-Dimensions/Hispanic-Latinx/La-salud-mental-en-la-comunidad-latina](http://nami.org/Your-Journey/Identity-and-Cultural-Dimensions/Hispanic-Latinx/La-salud-mental-en-la-comunidad-latina),

la salud mental en la comunidad latina.

### Capacitaciones y asistencia para los trabajadores

#### Proteus: servicios para empoderar a los trabajadores agrícolas

Llame al 800-372-6031 o visite [www.proteusinc.net](http://www.proteusinc.net).

Proteus ofrece a los trabajadores agrícolas y a sus familias atención médica, asistencia educativa y capacitaciones laborales asequibles.

#### Equipo de productos lácteos de Iowa State University Extension and Outreach

[extension.iastate.edu/dairyteam/spanish-resources](http://extension.iastate.edu/dairyteam/spanish-resources)

Obtenga recursos para empleados de la producción ganadera y de la industria alimenticia.



**Si tiene una crisis o conoce a alguien que necesite ayuda, comuníquese con los servicios de tratamientos para la salud del comportamiento y relacionados con el consumo de sustancias.**

#### Ayuda de urgencia (en caso de crisis o emergencia)

- Llame al 888-628-9454, la Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis, 0
- Llame al servicio de emergencia (911) o diríjase a la sala de emergencias local 0
- Llame a Your Life Iowa al 855-581-8111.

#### Ayuda que no sea de urgencia

- Llame a la línea directa Iowa Concern, al 800-477-1985 (las 24 horas del día, los 7 días de la semana) 0
- Llame a la línea Iowa Warm, al 844-775-9276 (de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m.).

### SUS COMENTARIOS SON IMPORTANTES.



Escanee el código o visite la dirección de sitio web para comentarnos cómo está utilizando esta guía de estudio.

[go.iastate.edu/DGDZED](http://go.iastate.edu/DGDZED)

## Comuníquese con un proveedor de servicios de salud del comportamiento o relacionados con el consumo de sustancias

¿Cuenta con un seguro médico que cubra la atención de la salud del comportamiento o los servicios relacionados con el consumo de sustancias?

### NO

- Llame y pida ayuda. Comuníquese con un miembro del personal de habla hispana al 1-855-581-8111 para que lo derive a proveedores de salud mental y clínicas gratuitas en su área.
- Realice búsquedas en línea. Pruebe con estos términos:
  - “Entidades benéficas católicas de Iowa”
  - “Servicios luteranos de Iowa”

### SÍ

- Comuníquese con su compañía de seguros. Haga preguntas para saber qué opciones tiene:
  - ¿Cuál es la cobertura para los tratamientos de salud del comportamiento o relacionados con el consumo de sustancias?
  - ¿Cuál es el monto cubierto por sesión de terapia? ¿Cuánto debería pagar?
  - ¿Existe un copago? ¿Cuál es el monto?
  - ¿Cuántas sesiones de terapia o qué opciones de tratamiento cubre mi plan?
  - ¿Cómo sé qué proveedores están dentro de la red?
  - ¿Qué monto paga el seguro por un proveedor fuera de la red?
  - ¿Necesito la aprobación de mi médico de atención primaria?
- Identifique un potencial proveedor de servicios de salud del comportamiento o relacionados con el consumo de sustancias. Solicite a su proveedor de atención primaria que le recomiende uno local o contáctese con alguno de los siguientes recursos para que lo ayuden a encontrar un proveedor.
  - Your Life Iowa: 855-581-8111
  - Línea directa Iowa Concern: 800-447-1985

1

**PROGRAME** su primera reunión con un proveedor. Haga las siguientes preguntas:

- ¿Acepta mi seguro?
- ¿Está incorporando nuevos clientes?
- ¿Ofrece una escala de tarifas móviles o hay un costo reducido por desembolso?
- ¿Ofrece atención en persona, telesalud o ambas opciones?
- ¿Cuánto tiempo debo esperar para tener la primera cita?

2

**ASISTA** a su primera cita. Es probable que le soliciten que, antes de la primera cita o durante esta, complete formularios como los siguientes:

- Historia clínica detallada de la salud general, salud del comportamiento y consumo de sustancias
- Declaración de consentimiento informado (información sobre cómo funcionan los servicios con su proveedor)
- Formularios de divulgación confidencial de la información en caso de que desee compartir información del tratamiento con alguna persona, como su proveedor de atención primaria. (Nota: Puede optar por no hacerlo si así lo desea)
- Formulario de la situación financiera en caso de buscar ayuda de este tipo o una tarifa reducida

Reúnase con su proveedor. Generalmente la primera reunión es una oportunidad para analizar junto con su proveedor los motivos por los cuales está buscando atención. Es probable que el proveedor le pregunte sobre diferentes aspectos de su vida (sueño, trabajo, sistema de apoyo, factores de estrés significativos, consumo de sustancias, etc.) para comprender mejor su experiencia. Esto también ayuda al proveedor a asesorarlo mejor a la hora de abordar sus preocupaciones.