



## Recursos de Salud Mental sobre Silicosis

La silicosis es una enfermedad pulmonar laboral causada por inhalación de polvo de sílice cristalino, generalmente cuando se absorbe por un período de largo tiempo. La exposición al polvo de sílice provoca inflamación, rigidez y cicatrices en los pulmones. Con el tiempo, esto provoca dificultad para respirar y/o padecer enfermedades pulmonares graves. La silicosis es progresiva e irreversible. Si usted trabaja en construcción, minería, fabricación de piedra, etc., y está padeciendo síntomas de silicosis, es importante buscar ayuda médica de inmediato.

Los centros médicos del Condado de Los Angeles han visto un aumento significativo de trabajadores que presentan silicosis. Muchos de los afectados son hombres Latinos inmigrantes, la mayoría entre las edades de 40 y 49 años, y hasta algunos jóvenes en su última etapa de los 20 años.

## Como Encontrar apoyo para la Salud Mental

Vivir con una enfermedad crónica nunca es fácil y es normal experimentar sentimientos angustiosos después de haber sido diagnosticado con silicosis. Aunque tenga en cuenta que no está solo y que hay muchas otras personas en el condado de Los Angeles que afrontan emociones similares.

Las personas que se enteran de su diagnóstico de silicosis pueden padecer varios sentimientos difíciles, tales como ansiedad, depresión, tristeza, ira y frustración. Estos sentimientos son muy comunes, pero se pueden controlar y no tienen por qué tener un largo impacto en su vida.

El vivir con disfunciones pulmonares es una lucha. La silicosis y otras enfermedades relacionadas con los pulmones suelen provocar sentimientos de ansiedad y depresión. Muchas personas se tienen que quedar en casa y faltar al trabajo con más frecuencia o incluso dejar de trabajar completamente, como también abandonar muchos de sus pasatiempos que disfrutaban. Además, la dificultad para respirar causada por la silicosis puede provocar ansiedad, hiperventilación y ataques de pánico. Esto está respaldado por una investigación que encontró que el [99.1% de las personas con silicosis tenían síntomas de ansiedad y el 86.1% tenían síntomas de depresión.](#)

Si estos sentimientos negativos son muy molestos o se vuelven crónicos, es vital buscar ayuda para poder tratarlos antes de que estos empeoren y afecten la función de su vida cotidiana, compliquen la calidad de su vida y/o interfieran con el tratamiento de la silicosis.

# ▶▶ RECURSOS SOBRE SILICOSIS



LOS ANGELES COUNTY  
DEPARTMENT OF  
MENTAL HEALTH  
hope. recovery. wellbeing.

Además de sufrir emociones negativas severas o persistentes, señales adicionales de angustia incluyen:

- Falta de sueño tranquilo.
- Fatiga constante o dolor.
- Retirarse de interacciones sociales o actividades placenteras.
- No comer bien ni hacer ejercicio.
- Incrementar el uso de alcohol, tabaco u otras drogas para controlar las emociones negativas.
- Preocuparse por el futuro.

Si usted o alguien que conoce vive con silicosis o está afectado por esto y padece de estos u otros síntomas de salud mental, no dude en buscar apoyo para su bienestar. Esto puede incluir practicar cuidados personales, hablar con sus seres queridos, involucrarse en recursos comunitarios y comunicarle estas inquietudes a su equipo de atención de salud (doctor primordial, enfermera y/o un profesional de salud mental).

Recursos de bienestar y apoyo disponibles para quienes viven con silicosis y se ven afectados por esto:

- [Centro Comunitario de Atención de Urgencia de Salud Mental de Olive View](#)
- [Departamento de Salud Pública del Condado de Los Angeles](#)
- [Departamento de Salud Pública de California](#)
- [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades \(CDC\)](#)
- [Instituto Nacional de Salud Mental](#)
- [Enfermedades Crónicas y Salud Mental](#)
- [Asociación Americana del Pulmón](#)

Además, puede llamar al 211 o visitar [211LA.org](http://211LA.org) para ser conectados con grupos de apoyo, servicios de apoyo y otros recursos.

Los recursos de salud mental también están disponibles a través de:

- [Línea de ayuda de LACDMH las 24 horas, los 7 días de la semana](#) al (800) 854-7771.
- Visite el Centro de Salud Mental Olive View, 14238 Saranac Lane, Sylmar, CA 91342, o llame al (818) 485-0888.
- La [plataforma de bienestar en línea iPrevail](#).
- Llamar o enviar mensajes de texto al [988 Suicide & Crisis Lifeline](#).