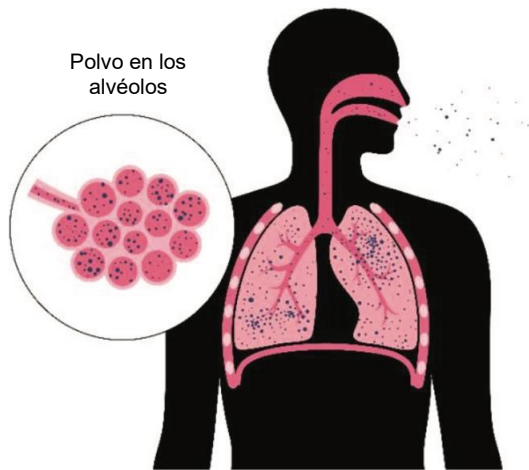


## ¿Qué es la silicosis?

- Una enfermedad ocupacional de los pulmones prevenible.
- Causada por la inhalación de polvo de sílice en el lugar de trabajo.
- Es incurable y puede ser mortal.
- Algunos pacientes que requieren un trasplante de pulmón pueden ser elegibles.
- La aparición de síntomas puede demorar entre 10 y 15 años.
- Los síntomas incluyen, entre otros, tos, fatiga, pérdida de peso, dificultad respiratoria y dolor de pecho.



## Los individuos de las siguientes industrias tienen el mayor riesgo de exposición al polvo de sílice

- Corte y procesamiento de la piedra
- Construcción
- Minería

## Valores del LACDMH

**Integridad.** Nos conducimos con profesionalismo de acuerdo con los más altos estándares éticos.

**Respeto.** Reconocemos la singularidad de cada individuo y tratamos a todas las personas de un modo que reafirme su valor personal y su dignidad.

**Responsabilidad.** Asumimos la responsabilidad por nuestras elecciones y sus resultados.

**Colaboración.** Trabajamos en conjunto hacia objetivos comunes asociándonos con toda la comunidad, compartiendo el conocimiento, generando un consenso sólido y compartiendo la toma de decisiones.

**Dedicación.** Hacemos todo lo posible por mejorar la vida de nuestros clientes y nuestras comunidades.

**Transparencia.** Expresamos nuestras ideas, decisiones y resultados abiertamente para asegurar la confianza en nuestra organización.

**Calidad y excelencia.** Identificamos los más altos estándares personales, organizacionales, profesionales y clínicos, y nos comprometemos a alcanzarlos mejorando continuamente cada aspecto de nuestro desempeño.

**Si está en crisis y necesita ayuda inmediata, llame a nuestro número gratuito que atiende 24/7**

**Línea de Ayuda: 800.854.7771**

*Las personas con discapacidades auditivas o del habla pueden [llamar al 711](#) y pedirle al operador —que actuará de intérprete entre la persona que llama y nuestro personal— que llame a nuestra Línea de Ayuda.*

[dmh.lacounty.gov](http://dmh.lacounty.gov)



▶▶ **Recursos de apoyo para la silicosis**



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



## Desafíos que pueden tener que afrontar las personas y sus familias tras un diagnóstico de silicosis

**Estrés financiero.** Reducción de los ingresos si la persona con silicosis debe recortar las horas de trabajo o dejar de trabajar.

**Costos médicos debido a tratamientos.** Visitas continuas al médico, medicamentos y tratamientos.

**Cambios en los roles familiares.** Es posible que algunos miembros de la familia deban asumir responsabilidades nuevas, como cuidar a alguien o administrar las finanzas.

**Estrés emocional.** Podría generarse preocupación, sufrimiento y miedo por la salud y el futuro de un ser querido.

**Impacto en los niños.** Los niños pueden preocuparse por la salud de sus padres o por los cambios en la casa.



## El impacto de la silicosis en la salud mental

Vivir con silicosis o cuidar a alguien que padece esta enfermedad puede afectar su salud mental. Muchas personas tienen que reducir su horario de trabajo o dejar de trabajar por completo, lo que genera un estrés adicional relacionado con las finanzas, la atención médica y las responsabilidades familiares. Las personas diagnosticadas con silicosis pueden experimentar:

- Ansiedad o ataques de pánico relacionados con la dificultad respiratoria.
- Depresión o tristeza.
- Ira o frustración.
- Miedo o incertidumbre acerca del futuro.

## Apoyo y recursos

Llame al 211 o visite [211LA.org](http://211LA.org) para comunicarse con grupos de apoyo y recursos comunitarios. Recursos del Departamento de Salud Mental de Los Angeles sobre la Silicosis. [dmh.lacounty.gov/mental-health-resources/silicosis-resources/](http://dmh.lacounty.gov/mental-health-resources/silicosis-resources/)

Sitio web de silicosis del Departamento de Salud Pública del Condado de Los Angeles [publichealth.lacounty.gov/silicosis/](http://publichealth.lacounty.gov/silicosis/)

## Afrontamiento y apoyo para personas afectadas por la silicosis

Cuidarse y mantenerse en conexión con personas de apoyo puede ayudar durante momentos difíciles. Estas son algunas formas de cuidar su bienestar:

- Practicar el autocuidado.
- Comer con regularidad y descansar lo suficiente.
- Mantener rutinas diarias cuando sea posible.
- Permanecer en contacto, hablando con amigos, familiares o miembros de confianza de la comunidad.
- Enfocarse en las fortalezas personales.
- Evitar el alcohol o las drogas como estrategias de afrontamiento.
- Adaptarse a las enfermedades o a las pérdidas lleva tiempo; el dolor, la tristeza y la incertidumbre son normales.
- Escuchar sin juzgar.
- Participar en actividades compartidas.
- Ofrecer ayuda material (comida, trámites y visitas a los médicos).