

Recursos de Salud Mental sobre Silicosis

La silicosis es una enfermedad pulmonar laboral causada por inhalación de polvo de sílice cristalina respirable (RCS por sus siglas en inglés), generalmente durante un largo período de tiempo. RCS es comúnmente llamada polvo de sílice. La inhalación del polvo de sílice provoca inflamación, rigidez y cicatrices en los pulmones. Con el tiempo, esto puede provocar dificultad para respirar y/o enfermedades pulmonares graves. No existe cura para la silicosis incluso si ya no está expuesto al polvo de sílice, esta enfermedad puede seguir progresando y es irreversible. Si usted trabaja en construcción, minería, fabricación de piedra, etc., podría correr un alto riesgo de exposición al polvo de sílice.

Es importante hablar con su proveedor médico si está padeciendo síntomas de silicosis:

- Tos seca persistente
- Dificultad para respirar
- Dolor en el pecho
- Debilidad y fatiga extrema
- Otros síntomas que pueden confundirse con un resfriado, gripe, asma o COVID-19

Los centros médicos del Condado de Los Ángeles han visto un aumento significativo de trabajadores que presentan silicosis. Muchos de los afectados son hombres Latinos inmigrantes, la mayoría tienen entre 40 y 49 años, y algunos todavía están en sus veintes.

Impacto a la Salud Mental

Vivir con una enfermedad crónica, como una disfunción pulmonar es un desafío. La silicosis y otras enfermedades relacionadas con los pulmones suelen provocar sentimientos de ansiedad y depresión. 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. Muchas personas se tienen que quedar en casa y faltan al trabajo con más frecuencia o incluso dejan de trabajar completamente, como también abandonan muchos de sus pasatiempos que aman.

Es normal tener sentimientos angustiosos después de haber sido diagnosticado con silicosis, personas enterándose de su diagnóstico de silicosis pueden experimentar una gran variedad de sentimientos difíciles tales como ansiedad, depresión, tristeza, ira y frustración. Estos sentimientos son muy comunes, pero con apoyo se pueden controlar. Sepa que usted no está solo. Busque ayuda antes de que estos sentimientos empeoren y afecten su función diaria, comprometan su calidad de vida, y/o interfieran con su tratamiento de la silicosis.

Si estos sentimientos negativos se vuelven muy agobiante o crónicos, busque ayuda de inmediato.

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.

Como Encontrar apoyo para la Salud Mental

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

Recursos 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 Ángeles](#)
- [Departamento de Salud Pública de California](#)
- [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades \(CDC\)](#)
- [Instituto Nacional de Salud Mental](#)
- [Asociación Americana del Pulmón](#)

Además, puede llamar al 211 o visitar 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
- La [plataforma de bienestar en línea iPrevail](#)
- Llamar o enviar mensajes de texto al [Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis](#)
- El Centro de Salud Mental Olive View, (818) 485-0888
14238 Saranac Lane, Sylmar, CA 91342
- [Baila Network](#)
- [Centro de Servicios de Chinatown](#), (213) 808-1700
767 N. Hill Street, Los Ángeles, CA 90012