

**Universidad de California Davis**

Ingeniería Biológica y Agrícola

One Shields Ave  
Davis, CA 95616

Teléfono gratuito  
(800) 477-6129

Teléfono  
(530) 752-1613

Fax  
(530) 752-2640

Correo electrónico  
calagra@ucdavis.edu

Director del programa  
Fadi Fathallah, Ph.D.



# CalAgrAbility **FACTact**

## Soluciones para comunidades agrícolas

### Aficciones de salud mental en comunidades agrícolas

Las aficciones de salud mental incluyen cualquier cosa que pueda afectar los pensamientos, sentimientos y/o comportamientos. Esta parte de la salud puede empeorar progresivamente porque puede pasar desapercibida como el estrés del trabajo diario y las tareas del hogar. La salud mental es un tema importante que afecta a todos.



Fuente: Lumen Learning

Los agricultores, ganaderos y trabajadores agrícolas corren mayor riesgo de que su salud mental se vea afectada porque la agricultura es una de las ocupaciones más estresantes en los EE. UU. Ellos se enfrentan constantemente a cosas que están fuera de su control, como el clima, las plagas, los cambios de precios de los productos en el mercado, intereses fluctuantes y, más recientemente, un nuevo virus. El negocio de la agricultura puede agregar mucha presión y estrés a un agricultor, especialmente cuando el rancho a pertenecido a su familia durante generaciones. La idea de perder la tierra familiar, su legado e ingresos puede agregar estrés adicional que puede conducir a cambios en el comportamiento.

Los cambios en el comportamiento pueden incluir: tener poca o nada de energía, comer o dormir muy poco o demasiado, uso/abuso de sustancias, actividades que solían traer alegría ya no lo hacen, etc. El aislamiento es otro comportamiento a tener en cuenta porque podría hacer que sea mucho más difícil buscar ayuda y permitir que otros vean señales de advertencia de alguien que está batallando con su salud mental.

Es importante que los agricultores trabajen para lograr una salud mental positiva que les permita trabajar de manera segura y mantener a sus familias. Ayudar al bienestar mental comienza con dormir suficiente, hacer algo de ejercicio y buscar ayuda profesional cuando sea necesario. La salud mental y del comportamiento afecta no solo al agricultor sino también a su familia. La familia puede ser una de las mejores fuentes de resiliencia, pero si la salud mental de alguien de la familia está siendo afectada, esto puede afectar a toda la familia.

### ¿Cómo puede ayudar California AgrAbility?

El personal de California AgrAbility está capacitado en primeros auxilios de salud mental para estar preparados para ayudar a los agricultores y trabajadores agrícolas si es necesario. Los representantes del programa trabajan en estrecha colaboración con clínicas y programas comunitarios que brindan servicios de salud mental y servicios de salud del comportamiento. Trabajan en colaboración con estos proveedores para ayudar a facilitar la comprensión de la cultura agrícola y las necesidades de las familias agrícolas.



Fuente: Parenting for Professionals



Ability Tools conecta a californianos con discapacidades a dispositivos de asistencia, herramientas, y servicios para mejorar sus vidas.

Sitio de web  
abilitytools.org

Correo electrónico  
info@abilitytools.org

Teléfono gratuito  
(800) 390-2699

Teléfono de texto  
(800) 900-0706

## ¿Qué puedo hacer para ayudar a alguien que se está batallando con su salud mental?

Cuando pensamos en socorristas o primeros auxilios, a menudo pensamos en resucitación cardiopulmonar o en llamar al 911, pero a veces los primeros auxilios comienzan con primeros auxilios de salud mental, un miembro de la comunidad informado puede marcar la diferencia. Inicie la conversación: Pregunte a su ser querido si ha tenido pensamientos de hacerse daño o suicidio. Es importante hablar con alguien antes de que sea tarde. Aquí le mostramos algunos recursos con información sobre recursos de apoyo para salud mental. Se incluyen capacitaciones donde puede aprender sobre los síntomas de una enfermedad mental y cómo responder a estas señales. La prevención del suicidio es clave y una pregunta podría salvar una vida.

### Alianza Nacional sobre Salud Mental (NAMI)

[www.nami.org](http://www.nami.org)  
(703) 524-7600

NAMI (por sus siglas en inglés) es un grupo de abogacía fundado en 1979 por familiares de personas diagnosticadas con enfermedades mentales. Con más de 1.000 organizaciones estatales de NAMI y afiliados de NAMI, sus programas de educación para la salud mental dirigidos por pares, grupos de apoyo en persona y grupos plática en línea ofrecen un camino accesible para que los seres queridos conozcan los pasos a seguir si un ser querido muestra síntomas de una condición de salud mental.



### Centro Informativo sobre Salud Rural

<https://www.ruralhealthinfo.org/topics/farmer-mental-health>

RHIhub es una página de internet comprometida con apoyar la salud de comunidades rurales. Tienen información sobre las últimas noticias, recursos, financiamiento, oportunidades, y proyectos de salud rural en los 50 estados. RHIhub ha aumentado esfuerzos para incluir páginas dedicadas a la salud mental y temas de salud del comportamiento que afectan en gran medida a la comunidad agrícola. Los recursos están en inglés.



### Programa de Asistencia para el Estrés Agrícola en la Región Occidental (WRASAP)

[www.farmstress.us](http://www.farmstress.us)  
Farm Aid Line: 1-800-FARM-AID (1-800-327-6243)

WRASAP (por sus siglas en inglés) está compuesto por agencias líderes que representan 13 estados y 4 territorios. Los altos niveles de estrés en las comunidades agrícolas, y con la agitación económica asociada con COVID-19, este programa proporciona acceso a recursos necesarios, cuando se necesitan, para las familias agrícolas. El programa tiene como raíz el principio de trabajar juntos para cultivar la resiliencia rural para todos, incluidos los agricultores, ganaderos y campesinos a medida que navegan y lidian con crecientes niveles de estrés.



### Primeros Auxilios de Salud Mental

<https://www.mentalhealthfirstaid.org/>

Primeros Auxilios de Salud Mental es un programa nacional, creado en 2001, que ofrece cursos sobre salud mental y problemas de abuso de sustancias. Estas capacitaciones presentan a los proveedores de servicios y a los miembros de la comunidad habilidades para ayudar de primera a alguien que está pasando por una crisis.

Las certificaciones de Primeros Auxilios de Salud Mental son capacitaciones basadas en habilidades que enseñan y permiten a los aprendices a entender cómo identificar, entender y responder a los signos de enfermedad mental y abuso de sustancias.



United States  
Department of  
Agriculture

National Institute  
of Food and  
Agriculture

[nifa.usda.gov/program/agrability](http://nifa.usda.gov/program/agrability)

CalAgrAbility es apoyado por USDA-NIFA.



CalAgrAbility apoya a comunidades agrícolas con discapacidades y enfermedades, preservando la calidad de vida.

[CalAgrAbility.UCDavis.edu](http://CalAgrAbility.UCDavis.edu)