

VIDA Más SALUDABLE

Manteniéndolo informado y actualizado sobre su atención médica en el Centro de Salud Samuel U. Rodgers

EN ESTA EDICION:

1 Señales de advertencia de suicidio y 5 pasos de acción para ayudar

2 Pregúntele a un proveedor:
McKenzie Beech

3 Receta: Delicioso
pescado frito al horno

Señales de advertencia de suicidio y 5 pasos de acción para ayudar

<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/suicide-prevention>

Las señales de advertencia de que alguien puede estar en riesgo inmediato de intentar suicidarse incluyen:

- Hablar de querer morirse o querer suicidarse
- Hablar de sentirse vacío, o desesperado de no tener una razón para vivir
- Hablar de sentirse atrapado o sentir que no hay solución
- Sentir un dolor emocional o físico insoportable
- Hablar de ser una carga para los demás
- Alejarse de familiares y amigos.
- Regalar posesiones importantes
- Poner sus asuntos en orden, como hacer un testamento
- Tomar grandes riesgos que podrían conducir a la muerte, como conducir extremadamente rápido

- Hablar o pensar en la muerte con frecuencia.
- Otras señales de advertencia graves de que alguien puede estar en riesgo de intentar suicidarse incluyen:
- Mostrar cambios de humor extremos, cambiando repentinamente de muy triste a muy tranquilo o feliz
- Hacer un plan o buscar formas de suicidarse, como buscar métodos letales en las internet, guardar pastillas o comprar un arma.
- Hablar de sentir una gran culpa o vergüenza.
- Consumir alcohol o drogas con más frecuencia
- Actuar ansioso o agitado
- Cambio de hábitos alimenticios o de sueño.
- Mostrar enojo, o hablar de buscar venganza
- Despedirse de a amigos y familiares

Es importante señalar que el suicidio no es una respuesta normal al estrés. Los pensamientos o acciones suicidas son un signo de angustia extrema y no deben ignorarse. Si estas señales de advertencia se aplican a usted o a alguien que conoce, obtenga ayuda lo antes posible, especialmente si el comportamiento es nuevo o ha aumentado recientemente.

"¿Cómo puedo ayudar a alguien que está batallando emocionalmente?"

1. **PREGUNTE:** "¿Está pensando en suicidarse?" No es una pregunta fácil, pero los estudios muestran que preguntar a las personas en riesgo si tienen tendencias suicidas no aumenta los suicidios ni los pensamientos suicidas.
2. **MANTÉNGALOS SEGUROS:** Reducir el acceso de una persona suicida a artículos o lugares altamente letales es una parte importante de la prevención del suicidio. Si bien esto no siempre es fácil, preguntar si la persona en riesgo tiene un plan y eliminar o desactivar los medios letales puede marcar la diferencia.
3. **ESTÉ ALLÍ:** Escuche atentamente y comprenda lo que el individuo está pensando y sintiendo. La investigación sugiere que reconocer y hablar sobre el suicidio puede reducir los pensamientos suicidas en lugar de aumentarlos.
4. **AYÚDELOS A CONECTARSE:** guarde el número 988 Suicide & Crisis Lifeline (llame o envíe un mensaje de texto al 988) en su teléfono para que esté allí si lo necesita. También puede ayudar a establecer una conexión con una persona de confianza, como un miembro de la familia, un amigo, un asesor espiritual o un profesional de la salud mental.
5. **MANTÉNGASE CONECTADO:** Mantenerse en contacto después de una crisis o después de haber sido dado de alta puede marcar la diferencia. Los estudios han demostrado que la cantidad de muertes por suicidio disminuye cuando alguien hace un seguimiento de la persona en riesgo.

Pregúntele a un proveedor: McKenzie Beech

¿Cuánto tiempo has estado con Sam Rodgers?

¡Estoy a punto de llegar a mi segundo aniversario!

¿Cuál fue su primera impresión del Centro de Salud Sam Rodgers?

Primero vine a SURHC como estudiante. Me llamó la atención la pasión de la misión de cuidar a los pacientes y la cantidad de servicios que ofrecemos en la clínica.

¿Qué es lo que más te ha sorprendido de trabajar en Sam Rodgers?

Me encanta aprender sobre todos los antecedentes y culturas de mis pacientes.

¿Qué es lo mejor que te ha pasado desde que empezaste a trabajar en Sam Rodgers?

Interactuar con los pacientes. Me alegra de corazón cada vez que un paciente alcanza un objetivo de salud, ya no siente dolor o recibe la atención que realmente necesita.

¿Qué podría sorprender a alguien saber sobre ti?

Antes de convertirme en enfermera practicante, trabajé como enfermera de la UCIN.

¿Qué haces cuando no estás trabajando en la clínica?

Cuando no estoy aquí, paso tiempo con mi esposo y nuestros dos gatos. Nos encanta viajar cuando podemos. Empecé a hornear en los últimos años, lo mejor que hago es pan de masa madre.

¿Qué es algo que le gustaría que sus pacientes supieran antes de su visita de atención médica?

La importancia de los exámenes de rutina. Es importante hacerse su examen físico anual para exámenes de detección de cáncer y análisis de laboratorio para su salud general. Es importante conocer sus riesgos y podemos ayudarlo con objetivos de salud específicos en este momento.

Receta del Mes

Delicioso pescado frito al horno

<https://healthyeating.nhlbi.nih.gov/recipe/detail.aspx?linkId=15&cId=3&rId=234>

Calorías: 183
Grasas totales: 2g
Grasa saturada: 0g
Colesterol: 80mg
Sodio: 325mg
Fibra total: 1g
Proteína: 30g
Carbohidratos: 10g
Potasio: 453mg

Ingredientes

- 2 libras de filetes de pescado
- 1 cucharada de jugo de limón
- ¼ taza de suero de leche sin grasa o leche 1%
- 2 gotas de salsa picante
- 1 cucharadita de ajo fresco, picado
- ¼ cucharadita de pimienta blanca molida
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de cebolla en polvo
- ½ taza de hojuelas de maíz molido, o pan molido regular
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 limón fresco, cortado en gajos

Direcciones

- 1) Precaliente el horno a 475 °F.
- 2) Limpiar y enjuagar el pescado. Untelos filetes con jugo de limón. Seque el residuo de jugo.
- 3) Combine la leche, la salsa picante y el ajo en un tazón.
- 4) Combine la pimienta blanca, la sal y la cebolla en polvo con las hojuelas de maíz y extiéndalas en un plato.
- 5) Deje reposar los filetes brevemente en la mezcla de leche. Retire un filete, y empanize lados con los hojelassazonadas y déjelo reposar brevemente hasta que la capa se adhiera a cada lado del pescado. Repita esto con todos los filetes.
- 6) Coloque los filetes en un recipiente ligamente engrasado y apto para meter al horno.
- 7) Hornee por 20 minutos en la rejilla dde enmedio sin voltear.
- 8) Cortar en 6 piezas. Servir con limón fresco.