

# Recursos y líneas de ayuda

Algunos de los temas y preguntas que se incluyen en esta encuesta podrían hacer que se sienta molesto/a. Hacemos preguntas sobre estos temas porque no se han estudiado mucho en las personas con distrofia muscular. Al entender mejor estos temas se podrían crear intervenciones que mejoren la calidad de vida de las personas con distrofia muscular en el futuro.

Hemos incluido una lista de recursos que podrían serle útiles si las preguntas de la encuesta le causan angustia. Algunos de los sitios incluidos en la lista cuentan con consejeros con experiencia que escucharán y hablarán con usted sobre cómo se siente. Los otros recursos podrían brindarle acceso a otros servicios o recursos que usted podría encontrar útiles.

## **Angustia general**

### **Línea de Prevención del Suicidio y Crisis 988**

<https://988lifeline.org/>

Servicios de chat en vivo disponibles a través del sitio web.

Llame o envíe un mensaje de texto a 988 llame al 1-800-273-TALK (8255)

1-888-628-9454

Servicio en español

Disponible las 24 horas, los 7 días de la semana

Para las personas que están deprimidas, están pasando por un momento difícil, necesitan hablar con alguien, o están contemplando el suicidio.

## **Infertilidad**

### **Línea de ayuda de RESOLVE**

1-866-NOT-ALONE (866-668-2566)

<https://resolve.org>

Para aquellos que experimentan infertilidad. La línea de ayuda es un sistema de correo de voz en donde puedes dejar tu mensaje en cualquier tema relacionado a la infertilidad. Uno de nuestros voluntarios regresara tu llamada de 1 a 3 días.

## **Pérdida del embarazo**

### **Línea de apoyo por el duelo por la pérdida de un embarazo**

<https://starlegacyfoundation.org/>

952-715-7791, ext. 1

Star Legacy Foundation

Para aquellos que han experimentado mortinato o pérdida neonatal. La línea de apoyo está integrada por profesionales que tienen experiencia personal en embarazos y pérdidas infantiles.

### **Línea Nacional de Asistencia de Salud Mental Materna**

Llame o envíe un mensaje de texto al 1-833-852-6262

Administración de Recursos y Servicios de Salud

Servicio en inglés y español disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Para embarazadas y mamás primerizas que experimentan depresión o ansiedad perinatal.

## **Distrés económico**

### **Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte**

Centro de Servicio al Cliente

1-800-662-7030

### **Consumo de drogas**

#### **Línea Nacional de ayuda de la SAMSHA**

<https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline>

1-800-662-HELP (4357)

Servicio en inglés y español disponible las 24 horas, los 7 días de la semana

Para personas y familias que enfrentan trastornos mentales o de uso de sustancias.

### **Salud sexual y reproductiva**

#### **Red Nacional de Ayuda por Violación, Abuso e Incesto (RAINN, por sus siglas en inglés)**

[www.rainn.org](http://www.rainn.org)

1-800-656-HOPE (4673)

Servicios de chat en vivo disponibles a través del sitio web.

Servicio en inglés y español disponible las 24 horas, los 7 días de la semana

Para aquellos que han experimentado la violencia sexual.

#### **Centro Nacional de Información sobre la Salud de la Mujer**

<https://espanol.womenshealth.gov/>

1-800-994-WOMAN (9662)

Servicio en español e inglés (disponible en otros idiomas)

Abierto de lunes a viernes, de 9 a. m. a 6 p.m. ET

#### **Asociación Americana de la Salud Sexual (ASHA)**

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

1-919-361-8488

De lunes a viernes, de 9 a. m. a 6 p. m. ET

Servicio solo en inglés

#### **Planned Parenthood**

<https://www.plannedparenthood.org/es>

1-800-230-PLAN (7526)

Servicio en español e inglés