

# 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

## **Pérdida del embarazo**

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

952-715-7791

Star Legacy Foundation

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

1-833-943-5746

Administración de Recursos y Servicios de Salud

## **Infertilidad**

### **Línea de ayuda de RESOLVE**

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

<https://resolve.org>

## **Salud sexual y reproductiva**

### **Red Nacional de Ayuda por Violación, Abuso e Incesto (RAINN)**

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

1-800-656-HOPE (4673)

Servicio en inglés y español

Disponible las 24 horas, los 7 días de la semana

## **Distrés económico**

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

Centro de Servicio al Cliente

1-800-662-7030

### **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

## **Consumo de drogas**

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

1-800-662-HELP (4357)

Servicio en español

### **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

**Disponible las 24 horas, los 7 días de la semana**

Servicio solo en inglés

**Planned Parenthood**

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

1-800-230-PLAN (7526)

Servicio en español e inglés

*MLS-346543-B*