

- ¿Qué son los Trastornos Mentales?
¡En español!
- ¿En qué Consiste la Adicción?
¡En español!
- La Depresión *¡En español!*
- El Trastorno Bipolar
- La Depresión Postparto *¡En español!*
- El Desorden Afectivo Estacional
- Trastornos de Ansiedad
¡En español!
- Trastorno Obsesivo-compulsivo
- Trastorno de Estrés Postraumático
¡En español!
- Trastorno de Pánico
- Esquizofrenia
- Trastornos de la Conducta Alimentaria e Imagen Corporal
- Enfermedad de Alzheimer y Otros Tipos de Demencia
- Trastornos Simultáneos: Trastornos Mentales y Problemas de Abuso de Sustancia
- Trastorno del Espectro de Alcohol Fetal
- El Tabaco
- Suicidio: Escuche las Señales de Advertencia *¡En español!*
- Tratamientos para los Trastornos Mentales
- Tratamientos Alternativos para los Trastornos Mentales
- Tratamientos para las Adicciones
- Recuperación de los Trastornos Mentales
- Adicción y la Prevención de las Recaídas
- Reducción del Daño
- Cómo Prevenir las Adicciones
- Cómo Lograr una Actitud Mental Positiva
- El Estrés
- Trastornos Mentales y Adicciones en el Campo Laboral
- Problemas de Salud Mental y Adicciones en la Tercera Edad
- Trastornos Mentales en la Infancia y la Adolescencia
- La Juventud y el Abuso de Sustancia
¡En español!
- Abuso Sexual en la Infancia: Un Asunto de Salud Mental
- Estigma y Discriminación con Respecto a los Trastornos Mentales y las Adicciones
- Problemas Transculturales de Salud Mental y Adicción
- Desempleo, Salud Mental y Adicciones
- La Vivienda
- El Costo Económico de los Trastornos Mentales y de las Adicciones
- El Costo Personal de los Trastornos Mentales y de las Adicciones
- El Tema de la Violencia
- Cómo Enfrentar Emergencias y Situaciones de Crisis Relacionadas con la Salud Mental
- Trastornos Mentales: Lo que la Familia y Amigos Pueden Hacer para Ayudar *¡En español!*
- ▶ **Cómo Obtener Ayuda en Casos de Trastornos Mentales *¡En español!***
- ¿Cómo Obtener Ayuda para Problemas de Abuso de Sustancia?

Cómo Obtener Ayuda en Casos de Trastornos Mentales

Getting Help for Mental Disorders

Quizás el elemento más importante del cuidado de nuestro bienestar mental y emocional es el saber cuándo y dónde buscar ayuda.

Muchas personas asumen que pueden manejar los problemas del diario vivir sin dedicarle mucho tiempo a sus sentimientos y sin recurrir a otros por apoyo emocional. Pero, a veces, la vida nos hace una mala jugada (por ejemplo una enfermedad grave, un divorcio difícil o una crisis emocional inesperada) que agota los recursos internos y deja a la persona sintiéndose inútil y agobiada.

La persona puede alejarse de amigos y familia, su eficiencia laboral puede disminuir y puede tener dificultades levantándose en la mañana. Si esos y otros síntomas duran más de unas semanas, la persona puede necesitar ayuda externa para determinar la causa de su bajo estado anímico y desarrollar una estrategia para mejorar su nivel de bienestar.

Dado que toda persona reacciona a circunstancias y eventos de modo diferente, los signos de angustia mental o emocional pueden ser obvios o muy sutiles. Algunas personas viven años con depresión leve sin darse cuenta de que les falta energía y tienen dificultad para disfrutar la vida como hacían antes. Otros pueden comenzar a sentirse mal de pronto y sin causa aparente. Esto se debe a que ciertas enfermedades mentales como la esquizofrenia o la enfermedad maniaco depresiva pueden llegar sin anunciarse. Estas enfermedades son causadas por factores biológicos o genéticos que a veces no tienen nada que ver con los eventos de la vida. Dado que las emociones cambian a menudo a diario, es difícil para muchas personas distinguir entre los signos de una enfermedad mental y los altibajos propios de la vida.

Michael Koo, de 34 años, dice que ha sufrido de depresión leve intermitentemente durante gran parte de su vida adulta. Durante un período perdió casi 7 kilos y se puso irritable y encerrado en sí mismo hasta el punto de no querer pasar tiempo con su hijo de cuatro años.

No obstante, Koo dice que no fue hasta que se unió a la comunidad de una cooperativa de vivienda que se dio cuenta que necesitaba ayuda. “Empecé a darme cuenta que no todos los demás se sentían tan desanimados como yo,” recuerda. Koo cuenta que comenzó a sentirse mejor cuando tomó medidas para terminar su aislamiento. “Para mí, la depresión significa no estar en contacto con otras personas.”

Ahora él trata de buscar el apoyo de otros cuando se siente triste, enojado o agobiado. “Le digo a alguien, ‘necesito dos minutos para desahogarme,’ nos cuenta.

A menudo, familiares y amigos son los primeros en darse cuenta de que algo está mal. A veces escuchar a un amigo o pariente es suficiente para ayudar a que la persona pase el período difícil. Otras veces, lo mejor que familiares y amigos pueden hacer es expresar su preocupación por

¿Cómo Sé Si Necesito Ayuda? How Do I Know If I Need Help?

- No recuerdo la última vez que disfruté de algo
- Mis sentimientos de ira o desesperanza son agobiantes
- Ya no siento nada
- Solía ser sano pero ahora me siento siempre un poco enfermo
- Como mucho menos, o mucho más, que antes
- Mis hábitos de sueño han cambiado
- Tiendo a levantarme triste
- Cada vez falto más al trabajo
- No me siento capaz de continuar desde que mi amigo/esposo/pariente murió
- Hay tanto conflicto en casa, tengo miedo de que mi matrimonio fracase
- He estado bebiendo con frecuencia y/o usando drogas para arreglármelas
- Algunas veces deseo acabar con todo

la persona y animarla a hacer una cita con un profesional de la salud.

Incluso con el apoyo de familiares y amigos, la persona puede resistirse a buscar ayuda. Razones comunes son la creencia de que uno debe ser autosuficiente, desconfianza de los profesionales de la salud, miedo a la vergüenza y discriminación asociadas con las enfermedades mentales y la noción de que los tratamientos de salud mental realmente no funcionan. Por ejemplo, una encuesta realizada en el año 2003 por la Asociación Canadiense para la Salud Mental (Canadian Mental Health Association, CMHA por su sigla en inglés) descubrió que sólo un tercio de los canadienses sabe que los nuevos tratamientos para la depresión y la ansiedad son ahora más eficaces, seguros y tolerables; y que sólo 12 por ciento cree que algún tipo de medicación puede, en realidad, ayudar a las personas con depresión o ansiedad a tener una vida totalmente libre de síntomas en lugar de tan solo ayudarlas a luchar con ellos.

El tratamiento precoz es la clave para restaurar la sensación de bienestar y para prevenir que los síntomas de enfermedad mental empeoren con el tiempo.

Existen diversos sistemas de apoyo a su disposición. Si usted, o alguno de sus parientes, se siente desesperado y necesita ayuda inmediata puede llamar a la línea de crisis cuyos números están listados en la cara interior de la cubierta delantera de su guía telefónica. También puede llamar la oficina local del centro de salud mental o ir al departamento de emergencia de su hospital local.

De otra manera, una visita a su médico de cabecera puede ser la mejor medida. Él lo puede examinar con detención para descartar cualquier

Fuentes de Evaluación, Tratamiento y Apoyo

Sources of Assessment, Treatment and Support

- Médicos
- Especialistas en salud mental
- Programas de asistencia al empleado
- Centros comunitarios de salud mental
- Departamento de psiquiatría de los hospitales o clínicas psiquiátricas ambulatorias
- Programas afiliados a universidades o escuelas de medicina
- Agencias de servicio social y a la familia
- Clínicas y otros establecimientos privados
- Además de seguir tratamiento puede ser útil unirse a un grupo de apoyo
- Algunas personas se benefician de tratamientos proporcionados por practicantes de medicina alternativa, tales como naturópatas y acupunturistas

causa física para sus problemas de salud mental; y, a continuación, referirlo a otras fuentes de apoyo tales como un psiquiatra, psicólogo o consejero familiar. Estos profesionales pueden ayudar a establecer un diagnóstico y a sugerir un plan de tratamiento adecuado.

Algunas personas encuentran útil combinar el tratamiento profesional con otras formas de apoyo, tales como visitas a un consejero espiritual, una organización comunitaria o un grupo de ayuda mutua.

Los grupos de ayuda mutua entregan el apoyo de otras personas que están pasando por experiencias similares. Estos grupos tienen usualmente un foco específico tal como depresión, abuso sexual en la infancia, trastornos alimentarios, ataques de pánico u otros problemas de salud mental. De acuerdo a CMHA, es bueno para muchas personas ver signos de recuperación en otros y saber que no están solos.

Las personas que tienen inquietudes acerca de su salud mental, sus amigos, y parientes pueden aprender más acerca de los servicios de salud mental y de apoyo si se ponen en contacto con una o más de las muchas agencias comunitarias listadas a continuación.

FUENTES DE INFORMACIÓN

SOURCES

Information Services Vancouver. Red Book Online. 33rd edition. 2002. Accessed 5 February 2003. Available online at www2.vpl.vancouver.bc.ca/DBs/Redbook/htmlPgs/home.html
Macnaughton, E. (1998). The BC Early Intervention Study: Report of Findings. Vancouver: Canadian Mental Health Association, BC Division. Retrieved January 16, 2006 at www.cmha.bc.ca/advocacy/other_research

Fuentes de información actualizadas en 2006

Dónde Buscar Ayuda en Columbia Británica

Where to Get Help in BC

Línea Informativa Acerca de la Salud Mental (Mental Health Information Line)

Sistema automatizado de número gratuito a su servicio las 24 horas del día que entrega una lista de organizaciones y servicios relacionados con la salud mental en su comunidad. Mensajes grabados con tópicos que van desde ansiedad, bulimia y depresión hasta violencia familiar, esquizofrenia y problemas de abuso de sustancia.

Personal de CMHA, Departamento de Columbia Británica, contesta la línea de 9 AM hasta 4 PM de lunes a viernes. Fuera de estas horas se pueden encontrar siempre grabaciones con mensajes informativos y buzones de voz. El número gratuito en Columbia Británica es: 1-800-661-2121 (ó 604-669-7600 en Vancouver y sus alrededores).

Guía de Salud de Columbia Británica (BC Healthguide)

Provee información acerca de más de 2,500 tópicos comunes de salud, exámenes, procedimientos y otros recursos para los residentes de Columbia Británica. Esta base resguardada de datos contiene información aprobada clínicamente y obtenida de la base de datos Healthwise® Knowledgebase. Disponible en inglés en: www.bchealthguide.org

Línea de Consulta a Enfermeras de Columbia Británica (BC Nurseline)

Información acerca de la salud y consejos se ofrecen a través de una línea de número gratuito. Atendido por enfermeras registradas. La línea está abierta 24 horas al día, siete días a la semana. Este servicio está también disponible para personas sordas o que tienen problemas de audición y se ofrece, además, servicios de traducción en 130 idiomas. La línea de número gratuito en Columbia Británica es: 1-866-215-4700 (604-215-4700 en Vancouver y sus alrededores y 1-866-889-4700 para personas sordas o con dificultades auditivas). Esta línea ofrece también los servicios de un farmacéutico todos los días de 5 PM a 9 AM.

Direcciones de Salud en Columbia Británica (BC Health Authorities)

- Dirección de Salud del Norte de Columbia Británica (Northern Health Authority)
www.northernhealth.ca
- Dirección de Salud del Interior de Columbia Británica (Interior Health Authority)
www.interiorhealth.ca
1-250-862-4200
- Dirección de Salud de la Isla de Vancouver (Vancouver Island Health Authority)
www.viha.ca
1-877-370-8699
- Dirección de Salud del Litoral de Vancouver (Vancouver Coastal Health Authority)
www.vch.ca
1-866-884-0888

En Conjunto con: Partners:

Sociedad para los Trastornos de Ansiedad de Columbia Británica (Anxiety Disorder Association of British Columbia)

Sociedad para la Esquizofrenia de Columbia Británica (British Columbia Schizophrenia Society)

Asociación Canadiense para la Salud Mental, División de Columbia Británica (Canadian Mental Health Association, BC Division)

Centro para la Investigación Acerca de las Adicciones de Columbia Británica (Centre for Addictions Research of BC)

Sociedad FORCE para el Cuidado de la Salud Mental Infantil (FORCE Society for Kids' Mental Health Care)

La Sociedad Jessie's Hope (Jessie's Hope Society)

Asociación para los Trastornos del Estado Anímico de Columbia Británica (Mood Disorders Association of BC)

Si usted o alguien que usted conoce tiene alguno de los síntomas mencionados en este panfleto, contacte a su doctor de familia (GP); él lo referirá a un especialista.

Para mayor información llame (sin cobro) a la línea informativa de Salud Mental: 1-800-661-2121

o envíe un mensaje vía correo electrónico a: bcpartners@heretohelp.bc.ca

sitio web: heretohelp.bc.ca

- *Dirección de Salud de la Región del Río Fraser (Fraser Health Authority)*
www.fraserhealth.ca
1-877-935-5669
- *Dirección Provincial de Servicios de Salud (Provincial Health Services Authority)*
www.phsa.ca
604-675-7400

Prevención de Suicidio

Suicide Prevention

En las afueras de Vancouver: los números de las líneas de crisis aparecen en la sección de Servicios a la Comunidad de su directorio telefónico. Estas líneas pueden también dirigirlo a su equipo local de servicio para emergencias de salud mental

- *Centro de Intervención de Crisis y Prevención de Suicidio de Columbia Británica (Crisis Intervention and Suicide Prevention Centre of BC)*
1-800-SUICIDE
www.crisiscentre.bc.ca

Depresión y Trastorno Bipolar

Depression and Bipolar Disorder

- *Asociación para los Trastornos del Estado Anímico de Columbia Británica (Mood Disorders Association of BC)* grupos de apoyo para personas que sufren depresión o trastorno bipolar, sus familiares y amigos. Llame al 604-873-0103 para ubicar un grupo en su área o visite el sitio web: www.mdabc.net

Ansiedad

Anxiety

- *Asociación para los Trastornos de Ansiedad de Columbia Británica (Anxiety Disorders Association of British Columbia)* promueve la conciencia acerca de los trastornos de ansiedad e intercede por programas de tratamiento
604-681-3400
www.anxietybc.com

Depresión Posparto y Ansiedad

Postpartum Depression and Anxiety

- *Sociedad del Pacífico para Apoyo al Posparto (Pacific Post Partum Support Society)* tiene como fin apoyar las necesidades de madres afectadas por depresión posparto y sus familias. Ofrece servicios telefónicos de consejería para las madres y familias afectadas por depresión posparto y/o ansiedad también como a mujeres embarazadas y que sufren problemas emocionales. Facilitadores con experiencia dirigen grupos de apoyo para las madres
604-255-7999
www.postpartum.org
- *Programa de Salud Mental en la Reproducción para Columbia Británica (BC Reproductive Mental Health Program)* ofrece grupos de apoyo y consulta psiquiátrica personalizada a mujeres que sufren trastornos del estado anímico durante el embarazo y a mujeres con problemas serios de depresión posparto. Este programa se entrega en el hospital BC Women's y es necesario que su doctor la refiera
604-875-2025
www.bcrmh.com

Esquizofrenia

Schizophrenia

- *Sociedad para la Esquizofrenia de Columbia Británica (British Columbia Schizophrenia Society)* entrega apoyo, educación al público, literatura e información a enfermos de esquizofrenia y a sus familias
1-888-888-0029
www.bcss.org

Trastornos Alimentarios

Eating Disorders

- *La Sociedad Jessie's Hope (Jessie's Hope Society)* entrega apoyo a mujeres adultas que sufren trastornos de la alimentación y a sus familias
604-466-4877, Número gratuito en Columbia Británica: 1-877-288-0877
www.jessieshope.org
- *Centro de Recursos para los Trastornos de la Alimentación de Columbia Británica (Eating Disorders Resource Centre of British Columbia)* un servicio de información, derivación y educación que se dedica a tratar los problemas de personas que tienen trastornos de la alimentación y los de sus familiares, amigos y profesionales de la salud interesados
604-875-2084
Número gratuito en Columbia Británica: 1-800-665-1822
www.disorderedeating.ca

Trastornos de la Personalidad

Personality Disorders

- *Asociación para el Trastorno de Personalidad Límite (Borderline Personality Disorder Association)* ayuda a personas diagnosticadas con trastorno de personalidad límite y sus familias y ofrece, además, un grupo de apoyo
250-717-3562
bpda@shaw.ca

Enfermedad de Alzheimer y la Demencia Relacionada

Alzheimer's Disease and Related Dementia

- *Sociedad para la Enfermedad de Alzheimer de Columbia Británica (Alzheimer Society of British Columbia)* centro provincial de recursos que entrega información y grupos de apoyo y servicio comunitario
604-681-6530 o número gratuito en Columbia Británica: 1-800-667-3742
www.alzheimerbc.org

Trastorno de Déficit de Atención/Hiperactividad, (TDA/TDAH)

Attention Deficit/Hyperactivity Disorder, (ADD/ADHD)

- *Niños y Adultos con Trastornos de Déficit de Atención, CHADD Canada Inc. (Children and Adults with Attention Deficit Disorder, CHADD Canada Inc.)* grupo de apoyo para padres creado con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas con TDA y de sus seres queridos. Entrega apoyo a la familia, intercede y educa a profesionales y al público en general
604-222-4043 (Sede de Vancouver)
www.chaddcanada.org (para obtener una lista de otras sedes en Columbia Británica)

Padres de Niños o Jóvenes con Enfermedades Mentales

Parents of Children or Youth with Mental Illnesses

- *Sociedad FORCE Para el Cuidado de la Salud Mental Infantil (FORCE Society for Kids' Mental Health Care)* tiene como objetivo principal destacar los síntomas de las enfermedades mentales en los jóvenes y ayudar a sus familias a encontrar información y ayuda 604-878-3400 ó 1-800-661-2121 (a continuación presione 2, 3 y 1 para conectarse)
www.bckidsmentalhealth.org

Sobrevivientes de Abuso Sexual en la Infancia

Survivors of Child Sexual Abuse

- *Centro para Víctimas del abuso e Incesto de Vancouver y Richmond {Servicios a la Familia de Vancouver y sus alrededores} (Vancouver/Richmond Incest & Sexual Abuse Centre {Family Services of Greater Vancouver})* ofrece servicios de intervención de corto plazo y de consejería a largo plazo a niños, adolescentes, otros miembros no involucrados en el abuso y adultos sobrevivientes de abuso sexual 604-874-2938 (Vancouver)
604-279-7100 (Richmond)

Adicciones

Addictions

- *Vínculo de Información Concerniente a las Sustancias Adictivas (Substance Information Link)* este catálogo único de recursos se ofrece a las personas, familias/amigos, proveedores de servicios y políticos con el fin de prevenir o reducir el daño ocasionado por el abuso de sustancias. Es parte del Centro para la Investigación Acerca de las Adicciones de Columbia Británica (Centre for Addictions Research of BC)
www.silink.ca
- *Fundación Kaiser (Kaiser Foundation)* ayuda a la comunidad en la prevención y reducción del daño asociado con el problema de abuso de sustancia y los comportamientos adictivos; produce y mantiene el “Centro en Línea de Información Pertinente a la Adicción de Columbia Británica (BC Addiction Information Online Centre)” y el “Directorio de Servicios para la Adicción de Columbia Británica (Directory of Addiction Services in British Columbia)”
604-681-1888
www.kaiserfoundation.ca
- *Servicio de Derivación y de Información Acerca del Alcohol y las Drogas de Columbia Británica (BC Alcohol and Drug Information and Referral Service)* especialistas en información y en servicios de derivación que responden preguntas acerca de todos los aspectos del abuso de alcohol y drogas. Entregan información acerca (y servicios de derivación a ellos) de una variedad de servicios que incluyen consejería, centros de detoxificación, centros residenciales de tratamiento y grupos de ayuda mutua.
604-660-9382, número gratuito en Columbia Británica: 1-800-663-1441

Glosario: Glossary

Adicción (Addiction)

La dependencia de las drogas. Es el uso compulsivo de una sustancia a pesar de las consecuencias negativas, las cuales pueden ser severas; el abuso de las drogas es simplemente el uso excesivo de una droga o el uso para fines distintos a los propósitos médicos.

Depresión (Depression)

Sentirse triste, melancólico, infeliz, miserable o derrumbado. La mayoría de las personas se sienten de esta manera una que otra vez durante períodos cortos, pero la verdadera depresión clínica es un trastorno del estado de ánimo en el cual los sentimientos de tristeza, pérdida, ira o frustración interfieren con la vida diaria durante un período prolongado.

Enfermedad de Alzheimer (Alzheimer's Disease)

La demencia es un desorden cerebral que afecta seriamente la habilidad de una persona para llevar a cabo sus actividades diarias. La enfermedad de Alzheimer (AD por su sigla en inglés) es la forma más común de demencia entre las personas mayores. Involucra las partes del cerebro que controlan el pensamiento, la memoria y el lenguaje. Cada día los científicos aprenden más sobre esta enfermedad, pero hasta ahora sus causas son desconocidas y no se conoce ninguna cura.

Esquizofrenia (Schizophrenia)

La esquizofrenia es un trastorno cerebral serio. Esta enfermedad hace que a la persona le cueste distinguir entre las experiencias reales y las irreales, pensar de manera lógica, tener respuestas emocionales normales ante los demás y comportarse normalmente en situaciones sociales.

Trastorno Bipolar (Bipolar Disorder)

Es un trastorno que se caracteriza por períodos de excitabilidad extrema o manía que se alternan con períodos de depresión. Dichas “fluctuaciones en el estado de ánimo,” entre dos “polos” a menudo son muy abruptas.

Trastornos de Ansiedad (Anxiety Disorders)

El experimentar continuamente una sensación abrumadora de ansiedad, preocupación o temor que puede interferir con la vida diaria.

Trastornos de la Conducta Alimentaria (Eating Disorders)

Los Trastorno de la Conducta Alimentaria (o de alimentación) son manifestaciones extremas de una variedad de preocupaciones por el peso y la comida experimentados por mujeres y hombres. Estos incluyen la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el comer compulsivamente. Todos estos son problemas emocionales serios que pueden llegar a tener consecuencias letales.



**BC Partners for
Mental Health and
Addictions Information**