

## ¿Cómo recibir ayuda?

¿No tiene seguro? Llame a la oficina de NAMI del sur de Arizona para que lo guiemos a tener acceso a los servicios de salud mental.

### Si usted tiene la enfermedad mental:

- ◆ Busque cuidado médico a través de un psiquiatra y/o su doctor de cabecera.
- ◆ Encuentre la combinación correcta de tratamiento que funcione para usted, pudiera incluir medicamento, terapia, grupos de apoyo, etc. \* Algunas veces las personas deberán tratar varios diferentes tratamientos o combinación de tratamientos antes de encontrar el que les funcione.
- ◆ Tome el curso de Persona a Persona de NAMI y/o únase al grupo de apoyo de Conexión NAMI.
- ◆ Aprenda de su enfermedad. Entre más conozca, más será capaz de ayudarse así mismo. Empiece con NAMI hoy!

### Si usted es un miembro de familia con un ser querido que tiene una enfermedad mental:

- ◆ Cúidese usted mismo.
- ◆ Tome el curso de Familia a Familia de NAMI, únase al grupo de apoyo Familia y Amigos y/o tome NAMI Básicos si su ser querido es un niño o adolescente.
- ◆ Familias, amigos y compañeros de miembros del servicio militar y veteranos pueden tomar el curso de NAMI Frente Interno.
- ◆ Aprenda sobre la enfermedad de su ser querido.

## Programas y servicios de NAMI

### ABOGACÍA \*

Ofrecemos abogacía para individuos con enfermedad mental, así como a los miembros de su familia. Usted o su ser querido pueden preguntarnos sobre los derechos del paciente, como obtener servicios de la salud mental de calidad y más.

### EDUCACIÓN

**Familia a Familia\*:** Un curso de 12 clases para familiares y amigos de adultos con una enfermedad mental.

**Frente a casa (Homefront):** Un curso de 6 clases para familiares, amigos y compañeros de miembros del servicio militar y veteranos con condiciones de la salud mental.

**NAMI Fundamentos (NAMI Basics):** Un curso de 6 clases para padres y cuidadores de niños o adolescentes con una enfermedad mental.

**Rompiendo el Silencio (Ending the Silence)** Un programa de intervención temprana que involucra a los estudiantes en la educación y debate sobre la salud mental.

**Persona a Persona:** Un curso de 8 clases para personas con un trastorno de la salud mental enfocado en su recuperación.

**En nuestra propia voz:** Una presentación dada por individuos que viven con un trastorno de la salud mental, ofreciendo su testimonio.

**DEMUESTRE QUE LE IMPORTA.  
PONGASE UN LISTON PLATEADO.**

**Ayude a romper las barreras al  
tratamiento y apoyo.**

**¡Ayude a reducir el estigma—hable de esto!**

# ¿QUE ES LA ENFERMEDAD MENTAL?

**DEMUESTRE SU APOYO.  
USE EL LISTON PLATEADO.**



- Ayude a romper las barreras al tratamiento y apoyo.
- Ayude a reducir el estigma—hable sobre esto!



**BUSQUE AYUDA.  
ENCUENTRE ESPERANZA.**

La enfermedad mental afecta 1 de cada 5 personas. Nosotros proveemos recursos y apoyo a todos aquellos afectados por la enfermedad mental.

**NAMI DEL SUR DE ARIZONA DEPENDE DE USTED.  
HAY VARIAS MANERAS DE AYUDAR.  
HAGASE MIEMBRO, VOLUNTARIO, O DONE.**

NAMI del Sur de Arizona  
6122 E. 22nd St.  
Tucson, AZ 85711  
520-622-5582  
NAMIlsa@NAMIlsa.org

**LINEA DE CRISIS COMUNITARIA:**  
520-622-6000 or 1-866-495-6735

NAMIlsa.org



Revisado Mayo 2020

Información de educación y apoyo local proporcionado



## ¿Qué es la enfermedad mental?

Cuando la enfermedad mental ataca, puede poner nuestras vidas patas para arriba. Alguna gente puede que ni siquiera reconozca que está pasando, especialmente durante un primer episodio de psicosis o en el proceso temprano de la enfermedad. Es importante entender que los episodios de psicosis y los síntomas de la enfermedad mental pueden ser difíciles de diagnosticar y tratarse eficaz y rápidamente. Obtener una evaluación completa y exhaustiva es el primer paso para desarrollar una estrategia de recuperación.

Las enfermedades mentales son condiciones médicas que pueden alterar el pensamiento, sentimientos, estados de ánimo, funcionamiento diario y la habilidad de una persona de relacionarse con otros. Así como la diabetes es un trastorno del páncreas, las enfermedades mentales son condiciones basadas en el cerebro que seguido resultan en una variedad de síntomas que pueden afectar la vida diaria.

Las enfermedades mentales incluyen depresión, esquizofrenia, trastorno bipolar, trastorno obsesivo compulsivo (OCD por sus siglas en inglés), trastorno de estrés post-traumático (PTSD por sus siglas en inglés), ansiedad, trastorno de personalidad límite entre otros.

Uno en cinco adultos—aproximadamente 60 millones de americanos—experimentan un trastorno de la salud mental en un momento dado. Uno de 17 vive con una seria enfermedad mental tales como esquizofrenia, depresión o trastorno bipolar y aproximadamente uno de 10 niños vive con un serio trastorno mental o emocional.

Cuando la gente es diagnosticada con una enfermedad mental, encontrar cuidado de salud y psiquiátrico apropiados es la principal prioridad. Pero una vez que el tratamiento comienza, los individuos con desafíos de la salud mental y sus

familias descubren que la enfermedad afecta varios aspectos de sus vidas—y que ellos necesitan más que atención médica. Los servicios para mejorar la recuperación usualmente incluyen algunas combinaciones de apoyo psicológico (ej., intervención familiar, apoyo de escuela o trabajo, psicoterapia o estrategias de autogestión) y medicamentos (para reducir la intensidad de los síntomas). Desafortunadamente, menos de un tercio de los adultos y la mitad de los niños diagnosticados con un trastorno de salud mental reciben tratamiento al año. No existe un sistema único y coordinado de servicios para el cuidado de la salud mental en todos los Estados Unidos. Cuando alguien es diagnosticado con una enfermedad mental, y el individuo está gravemente incapacitado, la familia de la persona a menudo ayuda en el manejo del cuidado integral. A pesar de que el sistema de salud mental está a menudo fragmentado, existen otros grupos de apoyo de otras familias NAMI en cada estado y gente que vive con enfermedad mental quienes han enfrentado el mismo desafío compartiendo su experiencia y conocimiento.

Cada persona con enfermedad mental requiere su propio plan de tratamiento adaptado a su situación específica. NAMI recomienda que las personas consideren algunas combinaciones de medicamento, psicoterapia y opciones de estilo de vida, así como apoyo comunitario para facilitar una robusta recuperación. La recuperación es un proceso holístico que integra esperanza y fortaleza con los servicios. La recuperación de una enfermedad mental también incluye alcanzar y mantener la salud física como otra piedra angular del bienestar. Encontrar un proveedor de atención médica confiable y experimentado es clave, y discutir las opciones de medicamentos es lo más

importante después del diagnóstico. La Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos (FDA por sus siglas en inglés) aprueba periódicamente los medicamentos. Para una lista actualizada, visite [www.fda.gov](http://www.fda.gov).

Si usted o un ser querido tiene síntomas de una condición de la salud mental o es diagnosticado con una enfermedad mental, puede encontrar en este folleto información que le puede ayudar a tomar los primeros pasos hacia la recuperación. La enfermedad mental afecta cada aspecto de la vida y presenta muchos desafíos para los individuos y sus familias. La gente que batalla con una condición de la salud mental necesita apoyo de la comunidad y cuidado continuo para avanzar hacia la recuperación.

## Diagnosticando una Enfermedad Mental

Como con todo tipo de enfermedades, se debe de ver a un doctor que de un diagnóstico apropiado. El doctor quizás lleve a cabo un examen físico, una evaluación y pruebas de laboratorio. Desafortunadamente, un diagnóstico de la salud mental no puede ser identificado a través de un examen de muestra de sangre o una tomografía del cerebro. Pero estos exámenes pueden descartar otras posibles causas, tales como embolia o enfermedades de la tiroides.

Si se determina que los síntomas no son causados por alguna otra enfermedad, el doctor recomendará que el individuo vea a otro tipo de especialista tal como a un psiquiatra. Obtener un examen médico completo es importante para entender la causa y diagnóstico de la psicosis y/o enfermedad mental. Es importante descartar otras causas médicas ya que tienen diferentes vías de tratamiento. Por ejemplo, algunos problemas médicos (como una infección o diabetes fuera de control) pudieran empeorar la enfermedad y la respuesta al tratamiento. Los

proveedores de servicios de salud deben llevar un buen historial y realizar exámenes y estudios de laboratorio según sea necesario.

## Tratamiento

Debido a que las enfermedades mentales son típicamente enfermedades persistentes, se recomienda un mantenimiento continuo para ayudar a prevenir la reaparición de los síntomas. El manejo de la enfermedad debe incluir atención al estilo de vida, manejo del estrés, apoyo y también opción de medicamentos. No hay un enfoque único. Es esencial elaborar un plan de atención con elementos específicos para las necesidades individuales. Si la enfermedad mental se deja sin tratar se puede empeorar. El reconocimiento y diagnóstico de cualquier condición en sus primeras etapas es importante para que uno pueda recibir un tratamiento efectivo. Los planes de tratamiento efectivos usualmente incluyen medicamentos, psicoterapia, educación, estrategias de autogestión y apoyo externo como es la familia, amigos y grupos de apoyo formales. La combinación de estos elementos y la revisión del plan de tratamiento basado en la evaluación de la respuesta de un individuo es el mejor medio para prevenir la recaída y reducir la gravedad de los síntomas.

## La recuperación

La recuperación no quiere decir que la enfermedad ha entrado en completa remisión. Con el tiempo y después de lo que para muchos es un proceso difícil, los individuos pueden llegar a un acuerdo con su enfermedad, primero aprendiendo a aceptarla y luego yendo más allá.

Esto incluye mecanismos de afrontamiento, creyendo en ellos mismos como individuos aprendiendo de sus fortalezas, así como de sus limitaciones, y llegando a darse cuenta que tienen la capacidad de encontrar gozo en sus vidas a pesar de su enfermedad. **¡LA RECUPERACION ES POSIBLE!**