

FEAFES CASTILLA Y LEÓN

C/ San Blas, 14 Entreplanta derecha
47003 Valladolid
Tel./Fax: 983 301 509
feafescyl@feafescyl.org
www.feafescyl.org

FEAFES ARANDA (FESMA)

Pza. San Esteban, 8 Bajo
09400 Aranda de Duero (Burgos)
Tel. 947 546 080
aranda@feafescyl.org

FEAFES ÁVILA (FAEMA)

C/ Las Eras, 12
05002 Ávila
Tel./Fax: 920 352 732
avila@feafescyl.org

FEAFES BURGOS (PROSAME)

C/ Juan de Padilla, 12-14
09006 Burgos
Tel./Fax: 947 223 916
burgos@feafescyl.org

FEAFES LEÓN (ALFAEM)

Pza. de las Cortes Leonesas, 9 – 1º Izq
24003 León
Tel./Fax: 987 210 126
leon@feafescyl.org

FEAFES MIRANDA (ASAYEME)

C/ Los Almacenes, 18-20
09200 Miranda de Ebro (Burgos)
Tel./Fax: 947 312 801
miranda@feafescyl.org

FEAFES PALENCIA (AFES)

C/ Asterio Mañanos, 6
34005 Palencia
Tel./Fax: 979 746 342
palencia@feafescyl.org

FEAFES SALAMANCA (AFEMO)

C/ Castorverde, 22
37008 Salamanca
Tel./Fax: 923 190 150
salamanca@feafescyl.org

FEAFES SEGOVIA (AMANECER)

C/ Alto de la Piedad, s/n
40002 Segovia
Tel. 921 431 608 / Fax: 921 429 564
segovia@feafescyl.org

FEAFES SORIA (ASOVICA)

Polígono Industrial Las Casas
C/ D. Parcela 54, Nave 7
42005 Soria
Tel. 975 232 196 / Fax: 975 214 196
info@asovica.es

FEAFES VALLADOLID (EL PUENTE)

C/ Tajahierro, 2
Antiguo Colegio 'El Empeccinado'
47009 Valladolid
Tel. 983 356 908 / Fax: 983 380 993
aso.puente@arrakis.es

FEAFES ZAMORA

C/ Redondela, 1 Nave D13
49027 Zamora
Tel./Fax: 980 536 831
zamora@feafescyl.org



**Campaña
informativa
sobre la
enfermedad
mental**

Infórmate y sensibilízate sobre las enfermedades mentales.

Son algo más común de lo que puede parecerse.

Préstales atención y dales un enfoque positivo.



Si cuidas el resto de tu cuerpo, ¿por qué no tu mente?

Si conoces los síntomas del asma, ¿por qué no los de la esquizofrenia?

Si hablas con naturalidad de la diabetes, ¿por qué no de la depresión?

La información es el mejor tratamiento.

Mentalízate sobre...

...La enfermedad mental

Se trata de una alteración de tipo emocional, cognitivo y/o del comportamiento que dificulta a la persona su adaptación al entorno cultural y social en que vive y le crea alguna forma de malestar.

El límite entre enfermedad y salud mental no está bien definido. Desconocemos con exactitud las causas concretas aunque influyen aspectos biológicos, genéticos, emocionales, sociales...

Todos tenemos probabilidades de padecer una enfermedad mental, al igual que otras dolencias. Una de cada cuatro personas sufre un trastorno mental a lo largo de su vida.

...Cómo prevenir

Recuerda el aforismo clásico: "Men sana in corpore sano". Si cuidas tu cuerpo, también proteges tu mente. Al igual que adoptas hábitos saludables –dieta equilibrada, ejercicio físico, chequeos...– que contribuyen a prevenir otras enfermedades, desde el cáncer a la gripe, tu estilo de vida también ayuda a reforzar tu salud mental.

Evita factores de riesgo como el consumo de drogas. Los fumadores habituales de cannabis poseen un 30% más de posibilidades que los no fumadores de desarrollar esquizofrenia. El abuso de alcohol puede desencadenar trastornos psicóticos y de personalidad, delirios así como estados depresivos o de ansiedad.

...Los síntomas

La detección precoz favorece el tratamiento adecuado. Por este motivo, es importante que sepas detectar los síntomas, que habitualmente conllevan un profundo cambio de la personalidad. Los hay de dos tipos:

- Manifestaciones patológicas que las personas sanas no experimentan. Por ejemplo, alucinaciones y delirios.
- Las conductas calificadas como normales que la persona deja de tener como la falta de sentimientos, apatía o pensamientos incoherentes.

Entre tus amigos y compañeros estos cambios pueden traducirse en cosas tan simples como que dejan de salir con la pandilla, se encierran en su cuarto, descuidan su imagen personal, sufren cambios de humor inesperados, hablan solos, escuchan sonidos o voces que los demás no ois...

...Qué hacer

Tu apoyo es vital, porque todos somos parte del tratamiento. Si conoces a alguien que pudiera padecer una enfermedad mental, es importante que le ayudes. Escúchale.

El primer paso es aconsejarle que visite a su médico de cabecera para hacerse un chequeo. Un diagnóstico precoz forma parte de la solución. Tú también puedes acudir a profesionales que te informen y aconsejen. De esta forma conseguirás desterrar muchas creencias erróneas.

Habla con naturalidad sobre el tema, como lo haces de otras enfermedades. El rechazo dificulta el tratamiento adecuado. No le discrimines porque tu actitud es una de las claves de su recuperación.

...Tópicos a desterrar

- Nadie se recupera.
- Es una enfermedad intratable.
- Son personas violentas y peligrosas.
- Pueden contagiar a otros.
- No llevan una vida normal ni trabajan.
- Son perezosos, informales e impredecibles.

...Las más frecuentes

Esquizofrenia

Desorden que deteriora la capacidad de las personas para pensar, dominar sus emociones, tomar decisiones y relacionarse con los demás. Los síntomas de las fases agudas suelen ser delirios, alucinaciones o conductas extravagantes.

Trastorno de la personalidad

Alteración de la afectividad del individuo y su forma de vivir y de comportarse. Existen distintos tipos: paranoide (gran desconfianza y recelo en todo lo que nos rodea), esquizoide (personas introvertidas, retraídas, que evitan el contacto social y no expresan emociones), obsesivo (personas rígidas, perfeccionistas, escrupulosas)...

Depresión

Trastorno del estado de ánimo caracterizado por una tristeza profunda e inmotivada, disminución de la actividad física y psíquica, falta de interés o placer en casi todas las actividades, sentimiento de impotencia, falta de valor y esperanza, sentimiento de culpa, llanto incontrolable, irritabilidad, pensamientos sobre la muerte o intentos de suicidio.

Trastorno bipolar

Combina cíclicamente periodos de fase maníaca (elevación del estado de ánimo, eufórico, expansivo e irritable) y fases de depresión.

Ansiedad

Presencia incontrolable de preocupaciones excesivas y desproporcionadas acompañadas de síntomas físicos como sudoración, nerviosismo, inquietud o palpitaciones.

Fobia

Temor irracional muy intenso y angustioso a determinadas personas, cosas o situaciones. Hay muchos tipos diferentes: a la oscuridad, a espacios abiertos, a los insectos, a las alturas...

Trastorno obsesivo compulsivo

Obsesión que la persona intentará mitigar con las compulsiones (comportamientos o actos mentales de carácter recurrente). Por ejemplo, las personas que siempre sienten que tienen las manos sucias y se las lavan demasiado frecuentemente.