

Abuso de alcohol y/o drogas

SanaMente se dedica a proporcionarte las herramientas y recursos para cuidar tu salud mental. La tasa de alcoholismo y abuso de sustancias en los Estados Unidos está aumentando. Sin tratamiento adecuado, el abuso y adicción pueden afectar el bienestar de la salud mental del usuario y sus seres queridos.

¿Conoces a alguien que abusa del alcohol y/o sustancias? ¿Quizás tú necesitas ayuda? La siguiente información te ayudará a entender qué buscar o qué preguntas necesitas hacer para comenzar el camino hacia la recuperación.

¿Qué cambios sufre la persona que va por el camino del abuso y la adicción? Estas son algunas de las señales más comunes de la adicción:

- Cambio de amigos
- Faltar días en el trabajo o en la escuela
- Cambios bruscos de peso (ganancia o pérdida)
- Cambios en el estado de ánimo, en la motivación o en la actitud
- Mayor necesidad de tener dinero en efectivo
- Manos que tiemblan

Si respondes “sí” a las siguientes preguntas, esto puede indicar un problema con el abuso de alcohol y drogas que requiere de atención y tratamiento.

- ¿Te sientes irritable o te enojas más a menudo con los que te rodean en casa, en el trabajo o en la escuela porque han criticado tu uso de alcohol y/o drogas?
- ¿Te acusan otros de ser flojo o desatento – de no conseguir trabajo debido al uso de sustancias?
- ¿Te das cuenta que escondes tu uso de sustancias?
- ¿Te sientes agitado y desesperado cuando dejas de usar alcohol y/o drogas?
- ¿Estás durmiendo menos para dedicar más tiempo a una actividad o sustancia?

¿En dónde puedes encontrar ayuda? Con tratamiento la recuperación es posible. Cuando estés listo para tomar el primer paso a la recuperación, estos son algunos recursos para ayudar a ti y tu familia.

- **Red Nacional De Información Sobre El Tratamiento de Alcohol y Drogas**
1-800-662-4357
- **La Administración De Salud Mental y Abuso De Sustancias**
<https://findtreatment.samhsa.gov/>
(sólo en inglés)
- **Alcohólicos Anónimos (A.A.)**
www.aa.org/pages/es_ES
- **Narcóticos Anónimos (N.A.)**
www.na.org (sólo en inglés)
- **Grupo de Familia Al-Anon**
bit.ly/2n3iaBF
- También puedes obtener ayuda con tu líder religioso el cual te ayudara a encontrar servicios de tratamiento para el abuso de alcohol y sustancias.

**Para más información visita nuestra página SanaMente.org.
El tratamiento para el alcohol y las drogas puede ser el comienzo de una vida mejor para ti, tu familia y tu trabajo.**



Financiado por condados a través de la Ley de Servicios de Salud Mental (Propuesta 63), aprobada por votantes.

Depresión

Cada año, 34 millones de personas experimentan síntomas de depresión que afectan su calidad de vida y bienestar mental. SanaMente creó esta hoja informativa para ayudarte a aprender sobre los síntomas y recursos disponibles para la depresión que es común en la comunidad latina.

¿Qué es la depresión?

Todos nos sentimos tristes de vez en cuando, pero estos sentimientos generalmente desaparecen después de unos días. Cuando una persona padece de depresión, tiene problemas en su vida cotidiana durante semanas. La depresión es una enfermedad real y frecuente que afecta no solo a quien la padece si no también a la familia. La depresión es la causa principal de discapacidad entre los principales grupos étnicos y raciales de los Estados Unidos, en especial entre los jóvenes latinos. Es más que la sensación de estar triste o abatido durante unos días.

La depresión es una enfermedad grave que necesita tratamiento. Sin tratamiento adecuado, los sentimientos asociados con la depresión no desaparecen si no que persisten e interfieren con las actividades de la vida diaria, las relaciones con la familia, amigos y con compañeros de trabajo y/o escuela.

¿Cuáles son las señales y síntomas de la depresión?

- Tener sentimientos persistentes de tristeza profunda o “vacío” que duran al menos dos semanas, casi todos los días y casi todo el día
- Tener dificultad para concentrarse o recordar detalles
- Tener sentimientos de desesperanza, pesimismo, irritabilidad, ansiedad o culpa.
- No poder dormir o dormir mucho
- Perder el interés o placer en actividades que antes disfrutaba
- Comer demasiado o no querer comer nada
- Sentirse muy cansado
- Sentirse sin energía, muy cansado o siendo más “lento.”
- Tener sentimientos de culpabilidad, desvalorización, o impotencia.
- Tener pensamiento de muerte o suicidio, intentos de suicidio
- Tener dolores o malestares u otros síntomas del cuerpo persistentes los cuales no son causados por enfermedades físicas.

La depresión es un trastorno que afecta al cerebro. Existen varias causas, entre ellas factores genéticos, medioambientales, psicológicos y bioquímicos. La depresión por lo general se manifiesta por primera vez entre los 15 y los 30 años y es mucho más frecuente entre las mujeres. Además, las mujeres pueden padecer de depresión posparto luego del nacimiento de un bebé. Algunas personas sufren de trastorno afectivo estacional durante el invierno.

Conoces a alguien o quizás tu misma(o) quien sufre de depresión? Donde puedes encontrar ayuda? Recuerde que la recuperación es posible. Estos son algunos recursos que te ayudaran a ti y tu familia.

- Habla con tu médico de atención primaria.
- Haz ejercicio: no importa si es solo caminar por 10 minutos. Invita a un(a) amigo(a) para que camine contigo.
- Habla con familiares y díles cómo te sientes y que necesitas su apoyo.
- **Encuentre Un Proveedor De Salud Mental**
bit.ly/2mjqW0g
- **Oficina Para La Salud De La Mujer**
www.womenshealth.gov/espanol
- **Mental Health America (Salud Mental America)**
bit.ly/2aYRWLv

Visita SanaMente.org y obtén más información y recursos sobre la depresión.



Financiado por condados a través de la Ley de Servicios de Salud Mental (Propuesta 63), aprobada por votantes.