

pensar, (tener creencias falsas) o de percibir (oyendo voces o viendo cosas que no existen). Porque el modo de pensar de la persona a veces está distorsionado, la persona que sufre de esquizofrenia puede comportarse de maneras que son extrañas para otras personas. También, la persona que sufre de esquizofrenia, puede hablar en una forma incoherente o sin lógica.

La esquizofrenia puede ser tratada con medicamentos, psicoterapia y rehabilitación sicosocial. Debido a tratamientos nuevos, la mayoría de las personas con esquizofrenia puede trabajar, vivir con sus familiares y tener amigos.

¿Qué clase de tratamientos están disponibles? What Treatments Are Available?

Un tratamiento efectivo comienza con una evaluación completa. El médico principal o un especialista de salud mental puede evaluar cualquier condición médica o psicológica y referir a la persona a los servicios adecuados. El tratamiento efectivo comienza con el diagnóstico del trastorno emocional. Además de la evaluación por un especialista en salud mental, es importante tener una evaluación médica, ya que a veces es importante distinguir entre posibles causas físicas y mentales.

Los trastornos mentales se pueden tratar con medicamentos, psicoterapia, y servicios de rehabilitación. Hay una variedad de tratamientos para tratar las necesidades de los pacientes. Para saber más acerca de los servicios para los trastornos mentales en su condado, por favor lea nuestro panfleto "Servicios de salud mental para adultos."

¿Cómo se puede obtener ayuda? How Can I Get Help?

Si usted o alguien en su familia necesita servicios de salud mental, consulte con su Doctor principal y pida una evaluación y tratamiento de salud mental apropiado.

Usted y sus familiares pueden ser elegibles para recibir tratamiento a través del plan de salud del condado. El condado tiene un número de teléfono gratis las 24 horas del día, con especialistas de salud mental



que pueden asesorar sus necesidades y recomendar los servicios de salud mental apropiados. En este número podrá hablar en su idioma. El número del teléfono y los servicios disponibles se encuentran en la lista de departamentos del condado en las páginas del gobierno de su directorio telefónico local.

¿Adónde se puede pedir más información? Where Can I Get More Information?

National Institute of Mental Health
(Instituto Nacional de Salud Mental)
(888) 826-9438
<http://www.nimh.nih.gov>

National Mental Health Association
(Asociación Nacional de Salud Mental)
(800) 969-6642
<http://www.nmha.org>

National Alliance for the Mentally Ill
(Alianza Nacional para Personas con Trastornos Mentales)
(800) 950-6264
<http://www.nami.org>

Anxiety Disorders Association of America
(Asociación de Trastornos de Ansiedad de los Estados Unidos)
(240) 485-1001
<http://www.adaa.org>



SANTA BARBARA COUNTY
DEPARTMENT OF
Behavioral Wellness
A System of Care and Recovery

1-888-868-1649



**INFORMACIÓN EN GENERAL
SOBRE LA SALUD MENTAL**

GENERAL INFORMATION
ABOUT MENTAL ILLNESS



¿Qué es una enfermedad mental?

What is Mental Illness?

Una enfermedad mental es una enfermedad que causa trastornos leves severos en el modo de pensar, en la percepción, en las emociones o en el comportamiento. Si estos trastornos afectan profundamente la habilidad de la persona para superar las demandas diarias y rutinas de la vida, entonces el o ella deben buscar inmediatamente el tratamiento de un profesional de la salud mental. Con el cuidado y tratamiento apropiado, la persona se puede recuperar y volver a las actividades normales.

¿Cuáles son algunos de los conceptos errados acerca de las enfermedades mentales?

What Are Some Common Misconceptions About Mental Illness?

Algunos de los conceptos errados acerca de las enfermedades mentales es que son causadas por falta de valores, una falla personal, o la falta de fuerza de voluntad. Otra creencia falsa es pensar que las personas con enfermedades mentales son peligrosas o violentas. Estas creencias pueden explicar porque solamente una tercera parte de las personas que tiene trastornos mentales buscan ayuda profesional. En realidad, los trastornos mentales son enfermedades que responden a tratamientos de salud mental. Las personas que padecen trastornos mentales pueden volver a una vida normal y productiva si reciben un tratamiento apropiado.

¿Quién desarrolla una enfermedad mental?

Who Develops a Mental Illness?

Los trastornos mentales afectan a hombres y mujeres. Cualquier persona – no importa de que edad, estado económico o grupo étnico – puede desarrollar un trastorno mental. Durante un intervalo de tiempo de un año, 20 por ciento de la población de los Estados Unidos sufre de verdaderas enfermedades mentales que interfieren con el trabajo, el estudio u otras actividades de la vida normal.

¿Qué causa las enfermedades mentales?

What Causes Mental Illness?

Las causas exactas de los trastornos mentales no han sido bien comprendidas hasta el momento. En general, los trastornos mentales son el resultado de una combinación de factores genéticos y biológicos y de aspecto del tipo afectivo, social y familiar. La influencia de los aspectos fisiológicos y sociales es compleja.

¿Cuáles son las enfermedades mentales más comunes?

What Are the Common Types of Mental Illness?

A continuación se describen tres de los trastornos mentales más comunes en los adultos. Para información mas detallada, consulte los panfletos que tienen información detallada para cada un de estos trastornos.

Trastornos de Animo

Mood Disorders

La depresión es el trastorno emocional mas comúnmente diagnosticado. Es un sentimiento prolongado de tristeza, de estar desanimado. Los sentimientos de depresión, como estar descorazonado o de tristeza son normales, si no se vuelven muy profundos o si no duran por demasiado tiempo. Sin embargo, si estos síntomas duran por un tiempo largo, la persona debe buscar ayuda.

El trastorno bipolar, antes conocido como la enfermedad maníaco-depresiva, es un trastorno que causa cambios inusuales en las emociones, cambios en la energía y la habilidad de funcionar. Las personas con el trastorno bipolar presentan ciclos emocionales que alternan con la depresión y la manía.

Estas personas tienen muchos de los siguientes síntomas de manía:

- Júbilo anormal o excesivo
- Irritabilidad sin motivo
- Necesidad disminuida para dormir



- Ideas de grandiosidad
- Pensamientos acelerados y un aumento de la necesidad de hablar
- Aumento del deseo sexual
- Aumento de la energía notable

Con tratamiento, muchas de las personas que sufren del trastorno bipolar y depresión, se pueden recuperar y regresar a la vida productiva anterior. Casi todas las personas que sufren estos trastornos responden bien a los medicamentos, a la sicoterapia o una combinación de estos tratamientos.

Trastornos de ansiedad

Anxiety Disorders

Los trastornos de ansiedad son tensiones asociadas con un sentido de amenaza, peligro o miedo intenso. Es común que todos sientan un estado de tensión leve en las actividades de cada día; sin embargo una tensión fuerte y ansiedad prolongada produce dolor emocional. Este alto nivel de ansiedad interfiere con la actividad diaria.

Por ejemplo, trastornos de ansiedad incluyen los trastornos de pánico, los trastornos de obsesivo-compulsivo, y el trastorno de estrés post-traumático.

La sicoterapia y/o medicamentos se recomiendan para pacientes con casos de ansiedad moderada a severa.

La esquizofrenia

Schizophrenia

La esquizofrenia es un trastorno mental que se caracteriza por una profunda alteración en el pensamiento, en la percepción y en las emociones.

La esquizofrenia afecta el 1 por ciento de la población de los Estados Unidos. Este trastorno mental se manifiesta de varias maneras. La preocupación principal asociada con la esquizofrenia es la manera extraña de

