

# Grupos de apoyo DBSA:

Un paso importante en el camino  
hacia el bienestar



Depression and Bipolar  
Support Alliance

We've been there. We can help.

# Usted no está solo.



Con más de 23 millones de personas en Estados Unidos afectadas por la depresión o el trastorno afectivo bipolar (también llamado manía depresiva), nadie que padezca estas enfermedades tiene por qué sentirse solo. Los grupos de apoyo de DBSA, un servicio de los capítulos locales de DBSA, son lugares donde las personas con depresión o trastorno bipolar, y quienes cuidan de ellas, pueden compartir sus experiencias, comentar sobre habilidades de manejo y ofrecerse esperanzas mutuas.

**El primer lugar donde encontré 'refugio en la tormenta' fue la reunión de mi grupo de apoyo, donde trabé amistad con nuevos amigos dispuestos a aceptarme y encontré modelos de rol que me devolvieron la fe en que sí podía recuperarme.**

— *Larry Fricks, participante y activista de grupo de apoyo DBSA, en su discurso durante la difusión, desde la Casa Blanca, del reporte sobre salud mental del Ministerio de Salud Pública.*

## ¿Por qué asistir a un grupo de apoyo DBSA?

Los grupos de apoyo DBSA ofrecen el tipo de atención y asistencia que es importante para tener una recuperación duradera. Los participantes de los grupos de apoyo DBSA afirman que sus grupos:

- Son un foro seguro y amable para encontrar aceptación mutua, comprensión y autodescubrimiento.
- Les dan la oportunidad de comunicarse con otras personas y aprovechar la experiencia de quienes “han estado ahí”.
- Los motivan a seguir adelante con sus planes de tratamiento.
- Les ayudan a entender que los trastornos del estado de ánimo no definen quiénes son.
- Les ayudan a redescubrir sus puntos fuertes y el buen humor que creían haber perdido.

**Los integrantes de mi grupo de apoyo DBSA me dieron la bienvenida y me hicieron darme cuenta de que no estaba solo. Si no fuera por el apoyo que recibí de esta organización, quizás ya no estuviera aquí...**

*-Participante de un grupo de apoyo DBSA*

## ¿Qué ventajas tienen los grupos de apoyo DBSA?\*

<b>Ventajas</b>	<b>Los participantes encuestados se beneficiaron en mediana o gran medida</b>
Dan apoyo interpersonal	98.2%
Ayudan a enfrentar los problemas y las crisis	96.7%
Ayudan a tomar mejores decisiones	95.1%
Ayudan a entender la medicación y el tratamiento	93.7%
Ayudan a estar más dispuesto a tomar los medicamentos y enfrentar los efectos secundarios	85.7%
Motivan para seguir las indicaciones del médico	85.6%
Ayudan a tener mejor comunicación con el médico	85.4%
Hacen menos complejo el plan de tratamiento	68.9%

\* Encuesta de 2,049 personas de los grupos de apoyo DBSA de 190 ciudades, en 38 estados y el Distrito de Columbia.

## ¿Los grupos de apoyo DBSA pueden ayudar a la gente a mantener una mejor salud mental?

- Las personas que asistieron a un grupo de DBSA durante más de un año, tuvieron menos probabilidades de ser hospitalizadas en los 12 meses anteriores
- Cuanto más tiempo tiene la gente asistiendo a un grupo DBSA, menos probable es que suspenda su medicación en contra de la opinión médica, y enfrenta menos barreras para apegarse al tratamiento.
- Más de la mitad de las personas que no cumplían sus planes de tratamiento cuando empezaron a asistir a los grupos DBSA, empezaron a cumplirlos cada vez mejor, a medida que siguieron asistiendo al grupo.

**Muchas gracias por estar a mi lado durante esos momentos tan difíciles. Asistir a las reuniones del grupo de apoyo ha sido una verdadera tabla de salvación para mí y estoy muy agradecido de que estén siempre a nuestro alcance.**

*—Participante de un grupo de apoyo DBSA*

## ¿Qué sucede en las reuniones del grupo de



## apoyo DBSA?

**Autoayuda:** Las reuniones del grupo de apoyo DBSA tienen por objeto darse ayuda mutua y compartir estrategias para vivir lo más plenamente posible. Los participantes procuran darse mutuas esperanzas, confianza y aliento. Al compartir experiencias, introspecciones e ideas, las personas reciben apoyo, de igual a igual, de quienes “han estado ahí”. Los grupos DBSA se reúnen con regularidad y son totalmente gratuitos.

***Aceptación y seguridad:*** Los participantes hacen del grupo un lugar seguro, pues promueven en éste una atmósfera de apoyo, credibilidad, respeto y aceptación mutua. Todos los asistentes tienen la oportunidad de compartir estrategias, recomendaciones y experiencias que pudieran ayudar a los demás a manejar mejor la depresión o el trastorno afectivo bipolar. Los participantes tienen el objetivo común de querer vivir lo mejor que puedan a pesar de su enfermedad, y no criticar las decisiones de los demás integrantes del grupo. Por el contrario, se invitan mutuamente a aprender de las experiencias compartidas y tomar sus propias decisiones informadas.

***Confidencialidad:*** Lo que sucede en un grupo de apoyo DBSA, queda dentro del grupo. Nadie puede revelar información sobre las personas que asistan al grupo, ni lo que se diga durante la reunión. Sólo se hacen excepciones de esta regla cuando la seguridad de alguna persona está en peligro.

***Liderazgo de pares:*** Cada reunión del grupo de apoyo es moderada por alguien con depresión o trastorno afectivo bipolar, o algún miembro de su familia. El moderador orienta la discusión, mantiene enfocado el grupo y asegura el apego a los principios y reglas vigentes. Los moderadores son orientados para dirigir grupos, reciben orientación y recursos del personal de DBSA y tienen la oportunidad de tomar cursos de liderazgo patrocinados por DBSA.

Los grupos de apoyo DBSA son dirigidos por líderes voluntarios de las delegaciones locales de DBSA. Dichos capítulos ofrecen, además, otros servicios a la comunidad. Muchas delegaciones efectúan reuniones educativas, encabezan actividades de defensa de los derechos humanos, coordinan esfuerzos de extensión y más. Participar en las actividades del capítulo le ha sido útil a miles de integrantes de DBSA.

**Si no fuera por los grupos de apoyo DBSA, probablemente seguiría lesionándome y encerrándome por horas. Su grupo me ha enseñado otras maneras de expresarme. Estoy volviendo a quererme y a sentirme feliz por lo que soy.**

*—Participante de un grupo de apoyo DBSA*

## ¿Qué no sucede en las reuniones del grupo de apoyo DBSA?

*Terapia o tratamiento:* La asistencia al grupo es un valioso complemento de la atención profesional (sea con medicamentos, terapia verbal u otros métodos terapéuticos), pero no un sustituto de la misma. Los participantes del grupo no pretenden diagnosticarse unos a otros. DBSA, así como sus capítulos locales y grupos de apoyo, no respaldan ni recomiendan el uso de ningún tratamiento o medicamento específico. Cada persona deberá colaborar con su(s) profesional(es) de la salud para encontrar el mejor plan de tratamiento posible.

*Disertaciones de expertos:* Aunque en algunas reuniones se presentan oradores invitados o se imparten conferencias especiales, la mayoría de los grupos DBSA son de tipo “comparte y cuida”, de modo que todos son invitados a compartir sus experiencias, si así lo desean.

*Una religión o grupo de 12 pasos:* Los participantes del grupo no son obligados a aceptar ningún conjunto particular de creencias, ni a seguir una lista particular de “pasos”. Se entiende que la trayectoria de cada persona hacia el bienestar es única.

*Una “reunión de compasión”:* Aunque los participantes suelen compartir los retos de sus vidas y los sentimientos de desesperanza que acompañan a la depresión y el trastorno bipolar, los grupos se enfocan en hacer un manejo día a día, no en el autocompasión.

**Encontré mi grupo de apoyo DBSA estando en un punto muy bajo de mi vida. A través de ésta y otras redes de apoyo, he reconstruido la mayor parte de mi vida. Lucho día a día contra la enfermedad, pero funciono y he vuelto a tener esperanzas, sueños y aspiraciones.**

—Participante de un grupo de apoyo DBSA

## ¿Cómo puedo encontrar una delegación de DBSA?



**Teléfono:** Si llama al (800) 826-3632 ó (312) 642-0049 en horas hábiles (8:30 a.m. a 5:00 p.m., hora del Centro), alguien le dará los datos de alguna delegación de su localidad y le enviará materiales informativos gratuitos, si usted los quiere. Fuera de horarios hábiles, puede dejar un mensaje y su llamada será respondida a la brevedad.

**Internet:** En el sitio Web de DBSA, [www.BDSAlliance.org](http://www.BDSAlliance.org), encontrará una lista de delegaciones por estado o podrá hacer una búsqueda por código postal. También puede encontrar información sobre trastornos del estado de ánimo, descargar folletos, hacerse una prueba de depresión o trastorno afectivo bipolar por Internet y mucho más.

**Funde una delegación:** DBSA puede ayudarle a establecer una delegación en su localidad, si no la hubiera todavía, o si usted está en busca de un grupo especial (por ejemplo, sólo para adolescentes). Comuníquese simplemente con nuestro personal de Relaciones Delegacionales, llamando a cualquiera de los números anteriores, o escríbanos por correo electrónico a [chapters@DBSAlliance.org](mailto:chapters@DBSAlliance.org), y con gusto le ayudaremos a dar los primeros pasos.

**Nada tiene un impacto más importante en la vida de las personas con trastornos del estado de ánimo que nuestros grupos de apoyo. Conocer a otras personas que han pasado bajo las mismas sombras y salido al otro lado, no tiene precio. Te devuelve la esperanza, la fe y en ocasiones, hasta la propia vida.**

—William P. Ashdown, Presidente del Consejo de DBSA

## ¿Qué más pueden hacer las personas para ayudar?



### *Las personas con trastornos del estado de ánimo y sus seres queridos pueden:*

- Informar a otras personas sobre su delegación y grupo de apoyo DBSA
- Ofrecerse para explicar en qué consiste el grupo de apoyo a las personas que asistan por primera vez, o acompañarlas a su primera reunión.
- Informar a su(s) proveedor(es) de atención médica sobre la existencia de su delegación y grupo de apoyo, e instarlo(s) a que refieran al mismo a otras personas.

### *Proveedores de atención médica:*

- Refieran sus pacientes o clientes a una delegación DBSA
- Publiquen información sobre las reuniones y contactos del grupo de apoyo DBSA en su localidad
- Distribuyan materiales informativos de DBSA
- Asistan o asesoren a una delegación de su localidad
- Ayuden a sus pacientes o clientes a fundar una delegación



## Indicador de interés en una Delegación

Escriba por favor con letra de molde o llene a máquina

- Sí**, estoy interesado(a) en fundar una Delegación DBSA en mi localidad. Envíenme por favor un paquete de inicio.

Entiendo que la finalidad de una Delegación DBSA es compartir información y apoyo mutuo, en relación con las experiencias de los participantes con la depresión y el trastorno afectivo bipolar, y que los participantes primarios de las reuniones de un grupo de apoyo son personas con diagnóstico de cualquiera de estas afecciones o quienes crean que pudieran tener algún trastorno del estado de ánimo.

Las reuniones están abiertas al público y son gratuitas.

---

LOCALIDAD O ÁREA QUE SE PRETENDE ATENDER (CIUDAD O CIUDADES Y ESTADO)

---

INTERÉS ESPECIAL, SI LO HUBIERA (P.EJ., ADOLESCENTES O DIAGNÓSTICO DOBLE)

Mi información de contacto:

---

NOMBRE

---

DIRECCIÓN

---

CIUDAD      ESTADO      CÓDIGO POSTAL

---

TELÉFONO      FAX

---

CORREO ELECTRÓNICO

Personas que me ayudarán:

---

NOMBRE

---

NOMBRE

Sírvase remitir por correo este formato a DBSA, o transmítalo por fax al (312) 642-7243, a la Atención de: **Relaciones Delegacionales** o llene por Internet un formulario en [www.DBSAAlliance.org/InterestIndicatorForm.asp](http://www.DBSAAlliance.org/InterestIndicatorForm.asp)



## Por favor, ayúdenos a proseguir nuestros esfuerzos.

Esperamos que encuentre útil la información de este folleto. Su donativo nos ayudará a seguir asistiendo a las personas con trastornos del estado de ánimo a encontrar, crear y mantener delegaciones y grupos de apoyo. Si desea más información, llame por favor al (800) 826-3632 o visite [www.DBSAlliance.org](http://www.DBSAlliance.org)

**Sí**, quiero hacer una diferencia. Adjunto mi donativo por:

\$100    \$50    \$20    Otra cantidad \_\_\_\_\_

NOMBRE

DIRECCIÓN

CIUDAD, ESTADO Y CÓDIGO POSTAL

TELÉFONO

FAX

CORREO ELECTRÓNICO

Cheque (a nombre de DBSA)    Orden de pago  
 VISA    MasterCard    AmEx    Discover Card

CUENTA

FECHA DE EXPIRACIÓN

NOMBRE (TAL COMO APARECE EN LA TARJETA DE CRÉDITO)

FIRMA (ES NECESARIA)

- Deseo que mi donativo sea anónimo.
- Envíenme por favor \_\_\_\_\_ sobres para donativos, yo los distribuiré.
- Quisiera saber cómo puedo incluir a DBSA en mi testamento.
- Adjunto el formato de donativo correspondiente a mi compañía.
- Me gustaría recibir más información sobre los trastornos del estado de ánimo.
- Sírvanse enviar toda mi correspondencia en un sobre confidencial.

*Si desea que su donativo sea hecho en memoria u honor de alguien, anote por favor los siguientes datos:*

A la Memoria de/En Honor de (encierre uno):

ESCRIBA EL NOMBRE CON LETRAS DE MOLDE

Envíen por favor una nota de agradecimiento a:

RNOMBRE DEL RECIPIENTE

DIRECCIÓN

CIUDAD, ESTADO Y CÓDIGO POSTAL

Envíe por favor este formato con su donativo a: DBSA  
730 N. Franklin Street, Suite 501, Chicago, IL 60610-7224 USA

¿Alguna duda? Marque (800) 826-3632 ó (312) 642-0049.

Los cargos a tarjeta de crédito pueden ser transmitidos por fax al (312) 642-7243. También puede hacer donativos por Internet, mediante una línea segura, en [www.DBSAlliance.org](http://www.DBSAlliance.org).

DBSA es una organización sin fines de lucro. Sus donativos pueden ser deducibles de impuestos. Si requiere más información, consulte por favor a su asesor fiscal. **¡Gracias por su donativo!**

RECORTE POR LA LÍNEA PUNTEADA



DBSA no respalda ni recomienda ningún tratamiento o medicamento específico para los trastornos del estado de ánimo. Si quiere que le orienten en cuanto a algún tratamiento o medicamento específico, consulte a su médico y/o profesional de la salud mental.



## Alianza de Apoyo para la Depresión y el Trastorno Bipolar

Hemos estado ahí. Podemos ayudarle.

**The Depression and Bipolar Support Alliance (DBSA)** es la principal organización nacional dirigida por pacientes, orientada hacia las enfermedades mentales más frecuentes. Esta organización promueve un ambiente de comprensión en cuanto al impacto y control de estas enfermedades que ponen en riesgo la vida, mediante instrumentos e información no solamente actuales, sino científicamente probados, y escritos en un lenguaje que el público en general pueda entender. DBSA apoya las investigaciones orientadas hacia un diagnóstico más oportuno, el desarrollo de tratamientos más eficaces y tolerables, y el descubrimiento de alguna curación. La organización trabaja para asegurar que quienes viven con trastornos del estado de ánimo sean tratados de modo igualitario.

Con el apoyo de un Consejo de Asesores Científicos, integrado por los principales investigadores y expertos clínicos en el campo de los trastornos del estado de ánimo, DBSA cuenta con más de 1,000 grupos de apoyo, dirigidos por pares, en el país. Tres millones de personas solicitan y reciben anualmente información y ayuda. La misión de DBSA es mejorar la vida de las personas que viven con trastornos del estado de ánimo.

### **Depression and Bipolar Support Alliance (DBSA)**

730 N. Franklin Street, Suite 501

Chicago, Illinois 60610-7224 USA

Teléfono: (800) 826-3632 ó (312) 642-0049

Fax: (312) 642-7243

Sitio Web: [www.DBSAAlliance.org](http://www.DBSAAlliance.org).

Visite nuestro nuevo sitio Web interactivo, donde encontrará información relevante, noticias de primera mano, enlaces con otras organizaciones, apoyo para defender sus derechos y mucho más.

### **Su Delegación DBSA local**

Fecha: \_\_\_\_\_

Hora: \_\_\_\_\_

Lugar: \_\_\_\_\_