

Cómo Encontrar un Profesional de la Salud Mental

Guía Personal



Depression and Bipolar
Support Alliance

Hemos estado ahí. Podemos ayudarle.



Si usted o alguno de sus seres queridos tiene problemas de cambios bruscos de estado de ánimo, sentimientos, emociones, situaciones o recuerdos, quizás haya decidido que es hora de buscar ayuda profesional. Si la tristeza, culpabilidad, pérdida de autoestima, angustia, pensamiento acelerado, dificultad para

dormir o comer, o cualquier otro de los síntomas de la página 22 ha empezado a interferir su trabajo o su vida social o personal, o si sufre cambios bruscos de estado de ánimo que lo hacen sentir “que no es usted”, una visita a un profesional puede ayudarlo.

Quizás se sienta inseguro de hablar con un profesional de la salud sobre sus pensamientos y sentimientos, pero este folleto puede ayudarle en ese proceso. Usted no está solo. A muchas personas les preocupa ver a un médico para hablar sobre asuntos de salud mental. Algunas piensan que serán tildadas de “locas” o criticadas duramente. Quizás otras personas le hayan dicho a usted que necesita “salir del agujero”, “controlarse”, “apretarse las tuercas” o tener más fe, o bien que usted tiene la culpa de sus síntomas. Nada de eso es cierto, y usted no está “loco”. Pedir ayuda es lo mejor que puede hacer por sí mismo, y la mejor manera de empezar a sentirse mejor.

Mientras encuentra un profesional de la salud, no olvide que tiene derecho a esperar ciertas cosas, sin importar quién sea, qué problemas está enfrentando o cuánto dinero tenga. Entre dichas cosas destacan:

- Privacidad, confidencialidad y respeto
- Tacto en lo que se refiere a sus necesidades y antecedentes culturales
- Una explicación comprensible de lo que le sucede, y todas sus opciones de tratamiento
- Libertad para expresarse
- Libertad para buscar otro profesional si no le satisface su tratamiento actual o piensa que éste no está funcionando tan bien como debiera.

■ ¿Lo que busco es terapia verbal (psicoterapia)? De ser así, qué tipo de terapeuta necesito – alguien que esté dispuesto a escucharme, alguien que me ayude a fijarme metas, o alguien que me enseñe habilidades de manejo?

■ ¿Tengo alguna duda o preocupación en cuanto a tomar medicamentos?

■ ¿Cómo ha sido mi historial de salud? Incluya problemas físicos recurrentes como dolores de cabeza o estómago, y hábitos como alcoholismo, drogadicción, abuso de medicamentos con receta o autoagresión (como cortarse a propósito). También incluya cualquier tratamiento que le haya sido indicado por un psicólogo, terapeuta, trabajador social o psiquiatra, y en qué le ayudó.

tratamientos, quizás le refiera con un psiquiatra. Algunos psiquiatras ofrecen terapia verbal y medicamentosa, otros sólo ven a sus pacientes para prescribir y ajustar medicamentos.

Psicólogo (PhD, PsyD, EdD, MS)

El psicólogo cuenta con preparación intensiva en enfermedades del cerebro y puede ayudarle a sentirse mejor enseñándole habilidades de manejo y cómo cambiar el modo en que usted toma las cosas. En general, su cita con un psicólogo durará 50 minutos y en ese tiempo usted podrá hablar de lo que le sucede en su vida y qué puede hacer para superarlo. En la mayoría de los estados de Estados Unidos, a los psicólogos no se les permite prescribir medicamentos.

Trabajador social (DSW, MSW, LCSW, CCSW, LICSW, MFCC), consejero o terapeuta (MA, MS, MFCC, MFT, LPC, LCPC)

Los trabajadores sociales, consejeros y terapeutas, son profesionales sumamente capacitados en enseñar habilidades de manejo emocional relacionadas con los pensamientos y las acciones. Sus métodos son similares a los de los psicólogos.

Enfermera psiquiátrica (APRN, PMHN)

Las enfermeras psiquiátricas trabajan con las personas y familias para evaluar sus necesidades y desarrollar planes de tratamiento. Pueden supervisar el tratamiento, apoyarle con intervención en caso de crisis u ofrecerle asesoría.

La mayoría de los profesionales recurren a una combinación de métodos y pueden cambiar de enfoque para ayudar mejor a la persona que están tratando. También pueden recurrir a sesiones de terapia grupal o familiar. Para algunas personas es útil recibir la retroalimentación de un grupo; otras se sienten mejor hablando a solas.

Ningún tipo de profesional es mejor que otro. Lo más importante es que usted pueda trabajar con la persona, hablar honesta y abiertamente con ella y empezar a mejorar. Elija la que mejor se ajuste a usted en cuanto a necesidades, grado de confort y situación económica.

A veces la gente consulta a más de un profesional. Por ejemplo, un médico familiar le prescribe medicamentos y una trabajadora social le da psicoterapia.

¿Dónde puedo encontrar un profesional?

- Su médico familiar puede darle una referencia o recomendación.
- El programa de asistencia laboral de su lugar de trabajo. (Si le preocupa la confidencialidad, investigue primero si este servicio es confidencial.)
- Su red de proveedores del seguro médico. Si tiene seguro médico, su compañía aseguradora debe disponer de una lista de profesionales que están “dentro de la red” y reglas para ver a los que no aparecen en ésta.
- Amigos, familiares, centros comunitarios y grupos religiosos. A veces el médico de algún amigo o pariente puede recomendarle a alguien, pues hay quienes se sienten incómodos de ver al mismo profesional que atiende a su amistad o familiar.
- Asociaciones de profesionales. En la sección de Recursos, página 16, encontrará una lista de organizaciones, números telefónicos y sitios Web.
- El departamento de salud mental de su ciudad o estado. (Abra su directorio telefónico en las páginas correspondientes a su localidad, gobierno o sección azul.)
- Hospitales locales o universidades con hospitales de enseñanza.
- Algún servicio local de recomendación de médicos.
- Las recomendaciones de quienes asisten a su grupo de apoyo DBSA.
- El programa de recomendación en línea DBSA, en www.DBSAAlliance.org

¿Qué debo decirle al profesional?



A muchas personas les es difícil “abrirse de capa” con un nuevo doctor, en especial si tienen que hablar de sentimientos y emociones. Repase la lista que hizo en la página 3: “¿Cuáles son las principales cosas para las que busco ayuda?” Llévela consigo a su primera cita. A veces es bueno empezar a hablar sobre los problemas principales de su vida o las cosas que más quiera mejorar. También puede ayudarle llenar la lista de la página siguiente.

Marque el cuadro si la respuesta es “Sí”:

- ¿A alguien de mi familia biológica le han diagnosticado depresión, trastorno afectivo bipolar u otra enfermedad mental?
- ¿Alguien de mi familia tuvo que “ausentarse por un tiempo” o sufrió una “crisis nerviosa”?
- ¿Alguien de mi familia ha tenido problemas de alcoholismo o adicción (sea a drogas ilegales o a medicamentos con receta)?
- ¿En mi familia ha habido problemas de dolor crónico, dolores de cabeza o malestares estomacales?
- ¿Ha habido otras afecciones médicas en mi familia?

Si respondió que “sí” a cualquiera de estos puntos, describa:

- ¿Ha habido cambios mayores en mi vida últimamente? (Incluya cambios en su situación de vida, como un nuevo empleo o cambio de casa, así como cambios físicos como dificultad para dormir, pérdida de apetito u otras afecciones.)

- ¿Qué medicamentos estoy tomando (para todas las enfermedades)? ¿Qué medicamentos he tomado en el pasado? ¿Cómo me funcionaron?

- ¿Qué tanto he estado bebiendo? ¿Y qué hay del consumo de drogas?

- ¿He fantaseado con morirme, suicidarme o lesionarme a propósito, sea recientemente o en el pasado?

Si usted o alguien que conozca tiene fantasías de muerte o suicidio, comuníquese de inmediato con un profesional médico, clérigo, ser querido, amigo o teléfono de emergencia en caso de crisis, como (800) SUICIDE.

- ¿Cuáles son mis mayores preocupaciones o temores en cuanto al tratamiento? (Ejemplo: Me siento incómodo al hablar de mis sentimientos; normalmente abandono las cosas que empiezo; no tengo tiempo para acudir a citas semanales.)

- ¿Tengo necesidades especiales de mayor privacidad y confidencialidad?

Recuerde que buscar ayuda no es motivo para que sienta vergüenza. Usted no se sentiría avergonzado si estuviera buscando ayuda para tratar sus síntomas de diabetes, asma bronquial u otro problema de salud. Su médico no debe criticarle, ni a usted ni lo que haga. Si después de unas cuantas citas siente que su doctor le critica, lo mejor será que lo comente con él o busque a otro médico con el que usted sienta más aceptación.

Una vez que haya encontrado los profesionales de la salud que cubran sus necesidades, llame al consultorio de cualquiera de ellos y haga una cita. En la mayoría de los casos, bastará con que proporcione su nombre y número de teléfono a la persona que haga la cita – podrá explicar el motivo por el que buscó ayuda durante su cita. Si le preocupa su privacidad, coméntelo cuando llame para hacer cita.

Si necesita ayuda inmediata, infórmeselo a la persona. No es necesario que proporcione detalles, basta con decir que está pasando por una crisis. Si el primer médico al que llame no puede recibirle en breve, llame a otros médicos hasta encontrar uno que pueda ayudarlo con prontitud.

¿Qué debo esperar en mi primera cita?



Lo más probable es que sea usted quien tenga que hablar durante su primera cita. Deberá decirle al profesional por qué está ahí y qué espera del tratamiento. A su vez, éste le dirá cómo puede ayudarlo, y ambos deberán colaborar para fijarse metas y desarrollar un plan de tratamiento. Una vez que el profesional

sepa más de usted y su situación, podrá darle una idea de qué tanto durará el tratamiento y cuándo puede esperar sentirse mejor. Actualmente, casi todos los tratamientos tienen una meta y no necesariamente se prolongan de modo indefinido.

¿Qué debe averiguar acerca del profesional?

Esto dependerá de sus necesidades y preocupaciones personales, pero éstas son algunas preguntas que puede hacer:

- ¿Qué tipo de estudios y experiencia tiene?
- ¿Cuál es su filosofía o metodología de tratamiento?
- ¿Cuánto tardan normalmente las citas y qué tan frecuentes serán?
- ¿Cómo cobra sus servicios? ¿Ofrece una escala de pagos proporcionales al ingreso?
- ¿Cómo puedo comunicarme con usted en caso de emergencia?

¿Cómo sabré si estoy progresando?

Si usted y el profesional que está viendo hacen una lista de metas de corto y largo plazo desde el principio del tratamiento, usted podrá consultar esa lista y ver si está a punto de alcanzar alguna de dichas metas. Le será útil llevar un diario, o el Calendario personal DBSA, para dar seguimiento a su avance - cómo se siente cada día y cómo enfrenta las situaciones difíciles. Además, usted y su profesional de la salud deben fijarse una fecha para evaluar su avance. La mejoría no ocurre de la noche a la mañana y quizás los problemas que tiene no desaparezcan por completo, pero deberá percibir algún cambio, aunque sea una mejor comprensión de sus pensamientos y sentimientos. Muchas personas que llevan un diario o Calendario personal se asombran al ver las cosas en retrospectiva y percatarse de lo mucho que han progresado. Otra herramienta útil para medir su avance es la hoja de trabajo “¿Qué tan bien funciona mi plan de tratamiento?”, página 18.

También le ayudará aprender lo más que pueda sobre trastornos del estado de ánimo (y cualquier otra enfermedad que tenga) y sus tratamientos. Visite el sitio Web de DBSA, en www.DBSAlliance.org, y acuda a su biblioteca local para ver si encuentra otros libros y materiales de referencia. Si está tomando medicamentos, también puede solicitar información a su farmacéutico o buscar información en www.nlm.nih.gov/medlineplus/.

¿Qué debo hacer si no mejoro?

Por más que los profesionales se esfuercen, a veces se equivocan en el diagnóstico o no disponen de tiempo para atender las necesidades especiales de usted. Si después de evaluar honestamente sus metas y sentimientos antes y después del tratamiento, usted considera que no está mejorando, tiene derecho a pedir una segunda opinión (tal como lo haría con cualquier otra enfermedad) y a recibir el mejor tratamiento posible. Usted no está obligado a quedarse con su profesional actual. Pero *si está tomando medicamentos, no los suspenda sin la supervisión de un profesional médico para evitar efectos nocivos.*

Busque otras alternativas mediante los recursos de la página 16, y vuelva a empezar, pero aprovechando lo que aprendió durante el tiempo que estuvo en tratamiento. No permita que una mala experiencia le

impida volver a buscar tratamiento. Y no se culpe. A veces las personalidades del profesional y el paciente no coinciden, o el paciente puede lograr más avances si recurre a otro método de tratamiento. Siga intentándolo y no pierda las esperanzas. Existe una manera de que usted se sienta mejor.

Informe a su doctor que ya no regresará para seguir con el tratamiento, y pídale que envíe copia de su expediente médico al siguiente profesional que usted consulte. Sea amable con él, y no olvide cancelar sus citas pendientes con la mayor anticipación posible.

¿De qué manera puede ayudarme un grupo de apoyo DBSA?



Si cree que tiene depresión o trastorno afectivo bipolar, el grupo de apoyo DBSA consta de personas dispuestas a ayudar, confiables y entendidas, que saben por lo que usted está pasando y pueden ayudarlo a responder la pregunta, “¿Y ahora qué?”, así como cualquier otra duda que tenga.

El grupo DBSA consta de personas con trastornos del estado de ánimo y sus familiares, quienes comparten sus experiencias, comentan habilidades de manejo y se dan esperanzas mutuas en un entorno seguro y confidencial. Los grupos de apoyo DBSA le brindan la dedicación y asistencia tan esenciales para una recuperación duradera, y son un valioso elemento adicional de la terapia y/o la medicación. Las personas que acuden a ellos dicen que los grupos:

- Son un lugar seguro y amable para encontrar aceptación mutua, comprensión y autoconocimiento.
- 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 buen humor.

Además, las personas que acudieron a los grupos de DBSA durante más de un año, tuvieron menos hospitalizaciones debido a trastornos del estado de ánimo durante ese mismo año, según una encuesta de DBSA.

¿Cómo puedo resolver las cuestiones financieras y de seguro médico?

No es fácil responder esta pregunta. Lamentablemente, a veces las enfermedades mentales no tienen la misma cobertura que otras afecciones. En otros casos, el seguro médico no cubre los gastos de salud mental o a la persona se le niega el seguro de gastos médicos. Estas son algunas sugerencias para tratar de reducir el costo de su tratamiento.

- Hable con su(s) proveedor(es) de atención médica y trate de conseguir descuentos o un plan de pagos.
- Aproveche los servicios comunitarios o públicos, muchos de los cuales ofrecen una escala de pagos proporcionales al ingreso.
- Distribuya sus visitas de psicoterapia espaciándolas en el tiempo y trate de desarrollar habilidades que pueda utilizar entre sus visitas.
- Si está tomando medicamentos, solicite a su médico que pregunte a la compañía farmacéutica que los produce si usted cumple los requisitos para recibirlos en forma gratuita. Pregunte a su doctor si dispone de muestras gratuitas que pueda obsequiarle.
- Pida a su médico que se comuniquen con la compañía aseguradora de usted y pregunte si pueden cubrir una mayor parte de su tratamiento.
- Si se le dificulta adquirir un seguro de gastos médicos porque ha recibido tratamiento para una enfermedad mental, quizás el estado donde vive cuente con un

fondo de riesgo, el cual ofrece un seguro a las personas difíciles de asegurar. Normalmente hay una lista de espera y este seguro médico suele ser costoso, pero es una opción que vale la pena estudiar. Si desea más información, visite www.healthinsurance.org/riskpoolinfo.html

- Consiga ayuda antes de que ocurra una crisis. Una breve cita para comentar cómo se está sintiendo o ajustar su medicación puede prevenir una costosa intervención posterior.

Hay esperanzas.

Quizás en este momento usted enfrenta síntomas que le parecen insoportables y le sea difícil tener paciencia mientras encuentra un profesional e inicia su tratamiento. Lo más importante de todo, es que crea en que sí tiene esperanzas. El tratamiento funciona, y la mayoría de las personas regresan a una vida estable y productiva. Aunque no se sienta 100% mejor de inmediato, es importante que se apegue al tratamiento y recuerde que no está solo.

Otras publicaciones gratuitas útiles de DBSA

Llame, escriba o envíe un correo electrónico a DBSA (los datos aparecen en la cuarta de forros) para solicitar una copia gratuita de cualquiera de estos materiales útiles e informativos, o descárguelos de www.DBSAlliance.org.

Trastorno afectivo bipolar: Pensamiento acelerado y su tratamiento

Trastorno afectivo bipolar: Anécdotas de manejo y valentía

Cómo manejar eficazmente la depresión y la manía depresiva

Cómo encontrar la paz mental: Estrategias de medicación y tratamiento para el trastorno afectivo bipolar

Cómo encontrar la paz mental: Estrategias de medicación y tratamiento para la depresión

Guía de la depresión y el trastorno afectivo bipolar

Estilos de vida saludables: Cómo mejorar y mantener su calidad de vida

Cómo ayudar a un amigo o familiar con algún trastorno del estado de ánimo

¿Es solo un estado de ánimo... o algo más? Información sobre trastornos del estado de ánimo para jóvenes

Calendario personal (una manera de registrar cambios de estado de ánimo, medicamentos y eventos de vida)

Tarjeta de prevención del suicidio

La prevención del suicidio y los trastornos del estado de ánimo

Grupos de apoyo: Un paso importante en el camino hacia el bienestar.

Organizaciones que pueden ayudarle a encontrar un profesional de la salud

Los siguientes recursos le ofrecen información sobre cómo encontrar profesionales de la salud mental en su comunidad. DBSA no respalda ni recomienda en particular a ningún profesional de la salud mental, método de tratamiento o medicamento.

Utilice estos recursos únicamente como punto de partida. Encontrar el profesional más adecuado para usted es un proceso personal que lleva tiempo. Procure encontrar a alguien con quien sienta que puede hablar abierta y honestamente, y no dude en pedir una segunda opinión.

Para encontrar un psiquiatra

American Academy of Child/Adolescent Psychiatry

(202) 966-7300

www.aacap.org/web/aacap/ReferralDirectory/index.htm

American Medical Association

(312) 464-5000 • www.ama-assn.org/aps/amahg.htm

Child and Adolescent Bipolar Foundation

(847) 256-8525

www.cabf.org/community/professionals/search.asp

Para encontrar un psicólogo, consejero o terapeuta

American Association of Marriage and Family Therapists

(703) 838-9808 • www.aamft.org/therapistlocator/index.htm

American Psychological Association

(800) 964-2000 • (No existen referencias en la Internet.)

Anxiety Disorders Association of America (ADAA)

(240) 485-1001 • www.adaa.org/Public/Find.cfm

American Mental Health Counselors Association

(972) 385-6400 • www.provisionsconsulting.com

1-800-THERAPIST (800) 843-7274

American Association of Christian Counselors

(434) 525-9470 • www.aacc.net/directory.html

¿Qué tan bien funciona mi plan de tratamiento?

Esta hoja de trabajo puede ayudarle a verificar sus avances y descubrir qué puntos necesita comentar en sus futuras citas. Le recomendamos sacar varias copias y usar una cada semana.

SEMANA DE

PRÓXIMA CITA

En una escala de uno a diez, ¿cómo se siente?
(Encierre el número en un círculo)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1= triste, cansado, angustiado, tenso, irritable, retraído
10=feliz, descansado, relajado, energético, inmerso en la vida

Marque las palabras o frases que describan cómo se sintió esta semana:

- Problemas para concentrarse
- Triste, con ganas de llorar
- Alegre, complacido
- Comí en exceso, perdí el apetito
- Dormí demasiado, se me hizo difícil dormir
- Irritable, iracundo, preocupado, angustiado
- Sereno
- Nada me importó, pesimista
- Perezoso, sin energía
- Interesado, inmerso en la vida
- Dolores y achaques
- Culpable, desesperanzado, baja autoestima, abrumado
- Dificultad para concentrarme o decidir
- Mente despejada
- Quería estar a solas
- Feliz, contento
- Fantasías de muerte o suicidio
- Trabajando bien, mente despejada
- Abuso de alcohol u otras sustancias
- Activo
- Otros: _____

¿Mi familia, compañeros de trabajo o amigos comentaron algo sobre mi estado de ánimo? De ser así, ¿qué comentaron?

¿Qué dificultades tuve para seguir mi plan de tratamiento? (medicación, terapia verbal, grupos de apoyo, etc.)

¿Mis medicamentos me hicieron sentir mal de alguna manera? ¿Cómo?

Esta semana sufrí los siguientes efectos secundarios:

- Náusea
- Dificultades sexuales
- Estreñimiento
- Vértigos
- Aumento o pérdida de peso (kg)
- Dificultad para respirar
- Estremecimientos
- Boca seca
- Otros: _____

¿De qué maneras me siento mejor que la semana pasada?

¿Creo que podría sentirme mejor?

- Sí No

De ser un sí, ¿de qué modo?

Lista de verificación de síntomas

Esta lista de verificación puede ayudarle a prepararse para la primera entrevista con su profesional de la salud o evaluar sus avances día a día o semana a semana.

Observe, sin embargo, que no es para ayudarle a auto-diagnosticarse. Solamente un profesional de la salud está capacitado para hacerle un diagnóstico.

Síntomas de depresión

- Tristeza prolongada o episodios de llanto inexplicable
- Cambios significativos en los patrones de apetito y sueño
- Irritabilidad, ira, agitación
- Preocupación, angustia
- Pesimismo, indiferencia
- Pérdida de energía, agotamiento persistente
- Dolores y achaques inexplicables
- Sentimientos de culpa, poca autoestima y/o desesperanza
- Incapacidad para concentrarse; indecisión
- Incapacidad para disfrutar las cosas que antes gozaba; retraimiento social
- Consumo excesivo de alcohol o uso de sustancias químicas
- Fantasías recurrentes de muerte o suicidio

Si usted o alguien que conozca tiene fantasías de muerte o suicidio, comuníquese de inmediato con un profesional médico, clérigo, ser querido, amigo o teléfono de emergencia en caso de crisis, como (800) SUICIDE.

Síntomas de manía

- Aumento de la actividad física y mental y la energía
 - Optimismo y autoconfianza exageradas
 - Fantasías de grandeza, sentido muy inflado de la autoimportancia
 - Irritabilidad excesiva
 - Comportamiento agresivo
 - Menor necesidad de sueño sin sentir cansancio
 - Verborrea apresurada, pensamientos acelerados
 - Impulsividad, incapacidad para evaluar bien las situaciones
 - Comportamiento irresponsable, como hacer compras innecesarias, tomar decisiones de negocios impulsivas, conducción errática e indiscreciones sexuales
- 22 En los casos graves, delirios y alucinaciones

Ayúdenos por favor a proseguir nuestros esfuerzos.

Esperamos que encuentre útil la información de este folleto. Su donativo nos permitirá seguir distribuyendo esta información y ayudando a las personas a encontrar profesionales de la salud. Llene por favor este formato de donación y envíelo por correo o bien, llame al (800) 826-3632 o visite nuestro sitio, www.DBSAlliance.org, si desea más información.

Si, quiero hacer una diferencia. Adjunto mi donativo por:

\$100 \$50 \$20 Otra cantidad _____

NOMBRE

DIRECCIÓN

CIUDAD

ESTADO

CÓDIGO POSTAL

FAX

CORREO ELECTRÓNICO

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

CUENTA

FECHA DE EXP.

NOMBRE (TAL COMO APARECE EN LA TARJETA DE CREDITO)

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

- Please send an acknowledgment to:

NOMBRE DEL RECIPIENTE

DIRECCIÓN

CIUDAD

ESTADO

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 pagos mediante tarjeta de crédito (Visa, MasterCard o Discover) pueden ser enviados por fax al (312) 642-7243. También puede hacer donativos seguros en línea visitando www.DBSAlliance.org.

DBSA es una corporación 501(c)(3), con sede en Illinois, sin fines de lucro. Todos los donativos y legados son deducibles de impuestos, según los reglamentos federales y estatales del IRS. Si requiere más información, consulte por favor a su asesor fiscal. ¡Gracias por su donativo!

[FINDOC03]



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.DBSAlliance.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.

La producción de este folleto fue posible gracias a una beca educativa ilimitada de Bristol-Myers Squibb Company.

Este folleto fue revisado por uno de los integrantes del Consejo de Asesores Científicos de DBSA, el Dr. Eric J. Nestler, profesor y presidente del Departamento de Psiquiatría de University of Texas Southwestern Medical Center, y por Jane Ann Cartwright, de DBSA MDSG, Nueva York.