

Guía para el Diagnóstico Doble y la Recuperación

de los Trastornos del Estado de Ánimo y Abuso de Drogas y Alcohol



Depression and Bipolar
Support Alliance

We've been there. We can help.

¿Qué es el diagnóstico doble?

Diagnóstico doble es el término que se utiliza cuando una persona tiene un trastorno del estado de ánimo tal como la depresión o el trastorno bipolar (también conocido como trastorno maniaco-depresivo) y a la misma vez adicción al alcohol o las drogas. Las personas que han recibido un diagnóstico doble tienen dos enfermedades independientes y cada una de las enfermedades requiere su propio plan de tratamiento.



Existen la ayuda y la esperanza. Los trastornos del estado de ánimo y los problemas de abuso de alcohol/sustancias, son enfermedades tratables. Estas no son debilidades morales o defectos del carácter; ellas afectan a muchas personas y pueden afectar a cualquiera, sin importar la edad, origen étnico o situación económica. Los estudios han demostrado que más de la mitad de las personas con depresión o trastorno bipolar también usan alcohol y/o drogas.

¿Qué es la automedicación?

Algunas veces las personas recurren al alcohol o drogas para ayudarles a ocultar o disimular los síntomas de un trastorno del estado de ánimo. Por ejemplo, si la mente de esta persona está acelerada por un estado maníaco, beber alcohol puede ayudarle a tranquilizarse. Si la persona sufre intensa tristeza o desesperanza debido a la depresión, una droga puede permitirle sentirse feliz o darle esperanzas durante un período de tiempo.

Esta “automedicación” puede aparentar ayudar, pero en realidad empeora la situación. Una vez que han desaparecido los efectos del alcohol o las drogas, los síntomas empeoran. La automedicación puede demorar el diagnóstico adecuado de los trastornos del estado de ánimo de una persona durante mucho tiempo.

¿Cuáles son los síntomas de los trastornos del estado de ánimo?

Conocer los síntomas de los trastornos del estado de ánimo puede ayudarle a decidir buscar ayuda. Es importante no hacerse una diagnosis propia. Sólo un profesional de la salud puede diagnosticar y tratar los trastornos del estado de ánimo.

Síntomas de Depresión

Cuando una persona presenta cinco o más de los siguientes nueve síntomas, incluyendo sensación de tristeza o falta de interés o imposibilidad de experimentar placer, o si estos síntomas interfieren con el modo de vida de esta persona, se puede tratar de una depresión mayor (clínica) y debe consultar con un profesional de la salud.

- Estado de ánimo deprimido
- Interés en el placer disminuido
- Subida o pérdida de peso
- Insomnio o hipersomnia
- Agitación o retardamiento personal
- Pérdida de energía, agotamiento constante
- Imposibilidad de pensar, concentrarse o tomar decisiones
- Pensamientos recurrentes de muerte o suicidio

Si usted o alguien que usted conoce tiene pensamientos de muerte o suicidio, póngase en contacto con un profesional de la salud, sacerdote o pastor, familiar, amigos o líneas de ayuda en casos de crisis como 1-800-SUICIDE de inmediato, o visite el hospital o sala de emergencia más cercanos.

Cuando el estado de ánimo de una persona oscila entre la depresión y la manía, se denomina trastorno bipolar (también conocido como trastorno maniaco-depresivo).

Síntomas de Manía

Cuando una persona presenta tres o más de los siguientes siete síntomas, incluyendo un estado fuera de lo común de excitación, hiperactividad o irritabilidad durante una semana o más, o si estos síntomas interfieren con el modo de vida de una persona, se puede tratar de un episodio maníaco y se debe consultar con un profesional.

- Pensamientos agrandizados, sensaciones de grandeza o autoestima exagerada
- Disminución de la necesidad de dormir
- Verborrea
- Aceleración del pensamiento
- Distracción fácil
- Aumento de la actividad y/o agitación
- Participación en actividades con gran potencial de brindarle malas consecuencias

¿Por qué es importante tratar ambas enfermedades?

Si no se tratan las dos enfermedades, una de ellas puede empeorar la otra. Cuando se trata sólo una de las enfermedades, el tratamiento tiene menos probabilidades de ser eficaz. Cuando se tratan ambas enfermedades, las probabilidades de una recuperación plena y a largo plazo aumentan enormemente y es más fácil recuperar una vida plena y productiva.

¿Por qué es importante mantenerse sobrio y sin usar drogas mientras se está en tratamiento?

Mezclar alcohol o drogas con medicamentos puede provocar efectos serios y peligrosos. Muchos medicamentos, incluyendo medicamentos de venta sin receta, interactúan con el alcohol y las drogas en forma negativa. También es poco probable que se beneficie con la psicoterapia, o terapia basada en la comunicación verbal, si está bajo la influencia de alcohol o sustancias.

¿Qué puedo esperar del tratamiento?

Durante su tratamiento, es posible que usted deba ir a uno o más médicos y asistir a más de un grupo de apoyo. Todos los profesionales que lo traten deben saber que usted tiene un diagnóstico doble. El tratamiento para el trastorno del estado de ánimo puede incluir una consulta psicológica o psicoterapia, medicamentos, así como asistencia a los grupos de apoyo de DBSA donde puede compartir su experiencia con la depresión o trastorno bipolar.

El tratamiento por el uso de alcohol/drogas puede incluir participación en un grupo de recuperación. Si bebe o consume drogas a diario, usted o su médico pueden decidir que necesita asistir a un hospital o centro de tratamiento para que lo puedan tratar por los síntomas físicos que resultan cuando se dejan el alcohol y las drogas. Después del tratamiento de estos síntomas se deberá tratar la adicción. Este tratamiento puede incluir un centro residencial o ambulatorio, un grupo que aplique el método de 12 pasos u otro grupo que le ayude a vivir sin sustancias. En estos grupos aprenderá cómo otros dejaron de beber o consumir, cómo manejar las ansias o necesidad de beber o consumir drogas y cómo vivir día a día sin utilizar alcohol o drogas.

La Terapia basada en la comunicación verbal

(también llamada Psicoterapia) puede ayudarle a aprender a manejar los síntomas de depresión y/o manía y a cambiar las maneras de pensar que pueden empeorarlos. La terapia también puede ayudarle a observar sus hábitos de bebida/consumo y a hacer los cambios necesarios para mantenerse sin usar drogas y sobrio. Puede participar en la terapia con un psiquiatra, un psicólogo o trabajador social, un terapeuta, consejero, enfermera u otro profesional de la salud.

Medicamentos para tratar los síntomas de la depresión y manía pueden ser recetados por un médico o psiquiatra. Usted y su médico deberán trabajar juntos para encontrar los medicamentos apropiados para usted. La eficacia de la medicación varía según la persona y muchos pacientes deben probar varios medicamentos para encontrar el mejor para ellos. Aunque puede no ser fácil, es necesario tener paciencia cuando se inicia un nuevo medicamento, esperar que comience a hacer efecto y no perder la esperanza. En algunos casos se debe esperar de cuatro a ocho semanas para que el

medicamento comience a tener pleno efecto.

Mantenga un diario acerca de su tratamiento – cómo se siente cada día, qué medicaciones y dosis toma, qué efecto producen- y tome nota cada vez que consuma alcohol o drogas.



El Calendario Personal de DBSA, accesible gratis a través de www.DBSAAlliance.org o llamando a DBSA al (800) 826-3632, le puede resultar muy útil para este fin.

Es posible que usted sienta los efectos secundarios de un medicamento antes de sentir sus beneficios. Los medicamentos que afectan al cerebro pueden también afectar a otros sistemas del cuerpo y causar efectos secundarios como boca seca, estreñimiento, somnolencia, visión borrosa, aumento o pérdida de peso, mareos o problemas sexuales. Muchas veces, estos efectos secundarios desaparecen en pocas semanas – tenga paciencia si no desaparecen de inmediato. Existen formas de reducirlos o eliminarlos.

- Cambie la hora en que toma el medicamento para aliviar la somnolencia o falta de sueño.
- Tómelos junto con las comidas para aliviar las náuseas.
- Si continúan los problemas, su médico podrá cambiar la dosis o recetar otro medicamento.

Infórmele a su médico los efectos secundarios que está sintiendo. Usted y su médico deben trabajar juntos para tomar decisiones sobre el medicamento. *Es importante que nunca deje de tomar el medicamento ni cambie la dosis sin consultar antes con su médico.*

¿Si tomo medicamentos, puedo seguir considerándome libre de drogas y sobrio?

Sin duda alguna. Tomar medicamentos recetados por un médico *no es* lo mismo que usar alcohol o drogas ilegales para sentirse mejor. Los medicamentos ayudan a equilibrar las sustancias químicas del cerebro que causan la depresión o manía. Los medicamentos actúan sobre las mismas sustancias químicas que

el alcohol y las drogas callejeras, pero en lugar de aumentar y bajar repentinamente los niveles de esta sustancia, como el alcohol y las drogas callejeras, los medicamentos contribuyen a regularizar estos niveles. Los medicamentos permiten que dichas sustancias químicas del cerebro y sus estados de ánimo se mantengan constantes y predecibles. Le pueden ayudar a ser usted mismo.

Los medicamentos no son como las drogas ilegales porque no afectan el juicio. No le dan una falsa sensación de coraje. No le hacen ansiar otra píldora poco después de haber tomado la primera. No están mezclados ni “cortados” con otros peligrosos agentes químicos. Han sido estudiados y se ha determinado que son seguros y eficaces.

El objetivo del tratamiento con medicamentos es ayudarlo a sentirse estable y saludable. Los medicamentos le permiten manejar sus síntomas en lugar de ocultarlos. Le ayudan a tomar el control y a trabajar para lograr cambios positivos en su vida. Su médico también controla la medicación y, si tiene algún problema, le puede ayudar a decidir qué cambios debe efectuar.

Algunos grupos de ayuda para la recuperación de drogas y alcohol dicen que es imposible que esté limpio y sobrio si toma medicamentos recetados por un médico. Esta creencia es totalmente incorrecta. Los medicamentos para los trastornos del estado de ánimo no son diferentes a los medicamentos para otras enfermedades como el asma, la hipertensión o la diabetes. Si su grupo de recuperación objeta el uso de medicación, probablemente sea mejor para usted ingresar a otro grupo que entienda el concepto de diagnóstico doble. Lo bueno es que existen muchos grupos de recuperación entre los que puede elegir. No pierda la esperanza. Si sigue buscando, va a encontrar a otras personas con diagnóstico doble que reciben tratamiento para ambas enfermedades.

¿Por qué resultan útiles los grupos de apoyo de DBSA?

Le será muy útil ser parte de un grupo de personas que han tenido experiencias similares a las suyas y pueden ofrecerle apoyo y entendimiento.



Es posible que usted se sienta preocupado o avergonzado al principio; la mayoría de las personas que han participado en los grupos de DBSA manifiestan haberse sentido así al principio. Pero si sigue asistiendo a estas reuniones, gradualmente le resultará más fácil. En ellos, puede conocer personas que le pueden ayudar a iniciar un grupo especial para personas con diagnóstico doble.

DBSA tiene una red de base de más de 1.000 grupos de apoyo. Cuando usted los combina con su tratamiento, los grupos de apoyo de DBSA le ofrecen las siguientes ventajas:

- Ayudarle a entender y mantener su plan de tratamiento y evitar la hospitalización.
- Ofrecer un espacio para aceptación mutua, entendimiento y descubrimiento personal.
- Ayudarle a entender que un trastorno del estado de ánimo no tiene nada que ver con el tipo de persona que es usted.
- Darle la oportunidad de beneficiarse con las experiencias de las personas que han pasado experiencias como las suyas.

Los participantes de estos grupos de apoyo son personas con trastornos del estado de ánimo y/o sus familiares. Contáctese con DBSA al 1-800-826-3632 o visite www.DBSAAlliance.org para encontrar el grupo de apoyo de DBSA más cercano. Si no hay ningún grupo en su zona, DBSA le puede ayudar a crearlo.

¿Cuáles son algunos de los signos de que usted tiene un problema con la bebida o consumo de drogas?

	¿LE APLICA ESTO?	
	SI	UN POCO NO ME APLICA
Ansias – Usted siente un fuerte deseo o necesidad de beber o consumir.		
Pérdida de control – Usted no puede dejar de beber o consumir una vez que ha comenzado. Se embriaga o se droga aún cuando no desea ni tiene la intención de hacerlo. Aún cuando el alcohol y las drogas le causan grandes problemas, continúa bebiendo o consumiendo.		
Dependencia física – Usted sufre de náuseas, transpiración, temblores o ansiedad cuando deja de beber o consumir drogas; y bebe o toma una droga cuando recién se despierta.		
Tolerancia – Cada vez necesita más alcohol o drogas para lograr el mismo efecto.		
Enfermedades físicas pueden ser causadas o agravadas por la bebida o el consumo, y también le puede tomar más tiempo recuperarse de las enfermedades cuando está bebiendo o consumiendo.		
Miente acerca de cuánto está bebiendo o consumiendo.		
Se enoja cuando alguien le señala o critica su conducta.		
Se siente culpable sobre su consumo excesivo de drogas y alcohol.		
Esconde su problema con la bebida o consumo de drogas. Bebe o consume drogas cuando está solo.		
No cumple con sus responsabilidades con sus familiares, amigos, trabajo o estudios.		
Trata de beber o consumir menos fijando normas para usted mismo – generalmente sin éxito.		
Corre riesgos como manejar bajo la influencia de alcohol o drogas o compartir agujas.		
Pérdida de la memoria – No recuerda lo que hizo cuando estaba bajo la influencia de alcohol o drogas.		

¿Cómo sé si tengo un problema de abuso de alcohol o drogas?

Sea honesto consigo mismo con respecto a lo que bebe o consume. Hable con un amigo de confianza o un profesional de la salud acerca de sus hábitos con la bebida o el consumo de drogas, o asista a una reunión de un grupo de recuperación del alcoholismo o dependencia a las drogas abierto a todos. Reúnase con personas que han tenido problemas relacionados con el alcohol o las drogas y ahora están sobrios. Escuche sus historias y vea si tiene algo en común con ellos.

¿Cómo puedo dejar de beber/consumir?

El primer paso para dejar el alcohol y las drogas es admitir que necesita hacerlo. Debe admitir y creer que el alcohol o las drogas le están causando más mal que bien. Debe creer que hay una mejor forma de vivir y estar dispuesto a tratar de vivir de esa manera.

A veces, pensar en vivir sin alcohol o drogas le puede dar miedo. Si pensar en el futuro le causa angustia, prométase a sí mismo que se va a mantener sobrio sólo por un día. Si un día le parece demasiado, trate de no beber o consumir durante la próxima hora. Lo importante es enfrentar su vida día a día, hora a hora o minuto a minuto lo que usted pueda manejar. Trate de no tomar una bebida o una droga ahora mismo. No necesita preocuparse por el resto de su vida en este momento. Simplemente concéntrese en mantenerse alejado de la primera bebida o de la primera droga.

Cuando usted conozca personas en los grupos de apoyo y construya una red de apoyo, tendrá a quién llamar cuando sienta necesidad de beber o consumir. Estas personas lo pueden ayudar a superar los momentos difíciles.

¿Cómo funcionan los grupos de recuperación de alcohol/drogas?

Existen diversos tipos de grupos de recuperación de alcohol o drogas. La mayoría de los grupos están formados por personas que han aprendido a vivir sin beber o consumir y están dispuestos a compartir sus experiencias con otros. Muchos grupos utilizan el método de los 12 pasos y le piden que siga sus normas de conducta, que modifique aquellas cosas que ha hecho mal en el pasado y que concurra en ayuda de otros.

Algunos grupos de recuperación de drogas y alcohol tienen un elemento espiritual y les piden a los participantes que creen en un Poder Superior, una fuerza superior a ellos. Esto no significa que usted debe aceptar ideas religiosas en las que no cree. Usted puede elegir creer en el poder del grupo, las personas que se reúnen a ayudarse entre sí, o el poder del hecho de que otras personas que lo rodean pueden mantenerse limpias y sobrias.

¿Qué pasa si recaigo?

Volver a beber o consumir después de un período de mantenerse limpio y sobrio se denomina recaída. Si usted recae, lo mejor es lograr estar limpio y sobrio lo más pronto posible y volver al tratamiento. Póngase en contacto con un amigo en el que confíe, un miembro de su familia o un profesional de la salud para solicitar ayuda. Siga asistiendo a sus grupos de apoyo y psicoterapia. Aténgase al plan de tratamiento. Obtenga ayuda médica si la necesita. Pero no se dé por vencido.

Una recaída no significa que no va a poder llevar una vida limpia y sobria. No debe sentir vergüenza, enojo consigo mismo o desaliento respecto de la recuperación. Concentre su energía en no beber ni consumir ahora. Pregúntese qué puede aprender de esta recaída. ¿Cuáles fueron los factores que lo llevaron a hacerlo? ¿Estaba cumpliendo con su plan de tratamiento? ¿Hay cosas que puede hacer diferente la próxima vez?

¿Qué otra cosa puedo hacer para mejorar mi salud?

- **Encuentre formas de disfrutar su vida sin alcohol o drogas.** Explore nuevos pasatiempos, ayude a gente, y reúnase con amigos y familiares sobrios.
- **Manténgase alejado de los lugares, cosas y personas que le hacen desear beber alcohol o usar drogas** cuando usted está comenzando su recuperación. Con el tiempo, se podrá sentir cómodo en reuniones en las que haya personas que beben, aunque es mejor evitar las reuniones que tienen como único fin beber o usar drogas.
- **Sepa que puede es posible decir no.** Usted puede escoger no beber en cualquier situación. Si usted no quiere que le pregunten por qué no bebe, beba jugo o una gaseosa con limón o lima.
- **Conozca sus tentaciones y factores desencadenantes.** Aprenda qué situaciones le hacen querer beber o consumir, tales como una pelea con un ser querido o un mal día en el trabajo. Con su red de apoyo, encuentre otras formas de enfrentar estos factores desencadenantes para que no lo lleven a una recaída.
- **Rinda cuentas.** Cuando usted ha bebido/consumido, puede haber sido desconsiderado con otros. Si es posible, discúlpese por las cosas que ha hecho—pero considere si las disculpas no lastimarán más a la otra persona. Si debe dinero, trate de devolverlo. Si les ha robado a otras personas o a una empresa, devuelva o pague lo que se ha llevado, en forma anónima si es necesario.
- **Mantenga diarios** de sus estados de ánimo, tratamiento y conducta. Utilice el Calendario Personal de DBSA para descubrir patrones de conducta y trabajar sobre ellos.
- **Aprenda ejercicios de relajación** que le ayuden a reducir el estrés.
- **Mantenga una dieta saludable y balanceada,** haga ejercicio en forma regular y duerma bien todas las noches.
- **Mantenga los planes de tratamiento** recetados por su médico, terapeuta, o consejero.

¿Cómo puedo ayudar a un ser querido?

- **Edúquese a sí mismo** sobre los trastornos del estado de ánimo y la dependencia del alcohol/drogas.
- **No se culpe a sí mismo.** Tenga en cuenta que su querido tiene dos enfermedades tratables. Usted no es responsable de ninguna de ellas y tampoco puede curarlas.
- **No asuma la responsabilidad por la recuperación de su ser querido.** Aliéntelo/a a buscar ayuda médica profesional para ambas enfermedades.
- **Acérquese a la persona para hablar sobre recibir ayuda cuando usted esté tranquilo,** y cuando el/ella se encuentre relativamente limpio/a y sobrio/a. No amenace con llamar a la policía o con hospitalizarlo/a a menos que piense hacerlo y esté dispuesto a seguir adelante.
- **No le facilite a su ser querido continuar con la conducta autodestructiva.** No le preste dinero si sabe que lo utilizará para comprar drogas o alcohol. No les mienta a otras personas para ocultar el consumo de alcohol o drogas de su ser querido.
- **No predique ni dé lecciones.** Hable con la otra persona sobre situaciones específicas que hayan ocurrido a causa de su abuso de sustancias o su trastorno del estado de ánimo no tratado que resulten visibles y evidentes. Por ejemplo, él/ella puede tener problemas de salud, trabajo, familiares o financieros.
- **No haga sentir culpable** a la persona para motivarla a dejar de beber/consumir o recibir ayuda para el trastorno del estado de ánimo.
- **Comprenda que la enfermedad de su ser querido puede afectar sus pensamientos y puntos de vista.** Sepa que con un buen tratamiento, los pensamientos y actitudes de desesperanza y de autodestrucción se pueden superar.
- **Ponga su mayor empeño en darle apoyo y ser paciente durante el período de recuperación.** No espere que se recupere de inmediato.
- **Permítale a su ser querido pasar todo el tiempo que necesite con los grupos de apoyo y tratamiento** mientras se recupera.
- **Busque ayuda para usted,** independientemente de si su ser querido busca ayuda o no. Participe de un grupo de apoyo para familiares y amigos. Busque ayuda profesional si la necesita.
- **Nunca pierda la esperanza.**

Recursos

Las siguientes organizaciones le pueden brindar ayuda adicional. DBSA no asume ninguna responsabilidad por el contenido o exactitud del material que proporcionan.

Alcohólicos Anónimos (Alcoholics Anonymous)

(212) 870-3400 • www.aa.org
(busque el número local en la guía telefónica)

Grupos familiares de Al-Anon y Alateen

(888) 4 AL-ANON (888-425-2666) • www.al-anon.org

Doble Problema para la Recuperación

(Double Trouble in Recovery (DTR))
(866) 836-7251 • www.doubletroubleinrecovery.org

Narcóticos Anónimos (Narcotics Anonymous)

(818) 773-9999 • www.na.org
(busque el número local en la guía telefónica)

Consejo Nacional de Alcoholismo y Drogadependencia

(National Council on Alcohol and Drug Dependence)
www.ncadd.org

Instituto Nacional de Abuso de Alcohol y Alcoholismo

(National Institute of Alcohol Abuse and Alcoholism)
www.niaaa.nih.gov

Instituto Nacional de Abuso de Drogas

(National Institute on Drug Abuse)
www.nida.nih.gov

Instituto Nacional de Salud Mental

(National Institute for Mental Health (NIMH))
(800) 421-4211 • www.nimh.nih.gov

Recovery, Inc.

(312) 337-5661 • www.recovery-inc.org

Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental Remisión a programas de tratamiento

(Substance Abuse and Mental Health Services Administration)
(800) 662-HELP (800-662-4357)
findtreatment.samhsa.gov

Por favor, ayúdenos a continuar con nuestra iniciativa de educación.

Esperamos que la información de este folleto le haya resultado útil. Su donación nos ayudará a continuar con la distribución de información y a brindar apoyo a personas con diagnóstico doble y a sus familias. Por favor, complete y envíe el siguiente formulario de donación, llame al (800) 826-3632 o visite www.DBSAAlliance.org para mayor información.

Sí, quiero contribuir. Adjunto mi donación de:

\$100 \$50 \$20 Otro _____

NOMBRE

DOMICILIO

CIUDAD

ESTADO

CÓDIGO POSTAL

FAX

E-MAIL

Cheque (*al orden de DBSA*) Giro Postal VISA
 MasterCard Discover Card American Express

NÚMERO DE CUENTA

FECHA DE VENCIMIENTO

NOMBRE COMO FIGURA EN LA TARJETA DE CRÉDITO

FIRMA (REQUERIDA)

- Deseo que mi donación se mantenga anónima.
 Por favor, envíenme _____ sobres de donación para compartir.
 Quisiera recibir información sobre cómo incluir a DBSA en mi testamento.
 He adjuntado el formulario de donación de mi compañía
 Me gustaría recibir mas información sobre trastornos del estado de ánimo.
 Por favor, enviar toda la correspondencia en un sobre confidencial.

Si usted desea que su donación sea en Memoria o un Homenaje a una persona, sírvase completar los siguientes datos:

En memoria de/En homenaje a (marcar uno):

NOMBRE EN IMPRENTA

Por favor mandar un reconocimiento a:

NOMBRE DEL RECEPTOR

DOMICILIO

CIUDAD

ESTADO

CÓDIGO POSTAL

Por favor enviar este formulario con el pago a: **DBSA**
730 N. Franklin Street, Suite 501, Chicago, IL 60610-7224 USA
¿Tiene alguna pregunta? Llame al (800) 826-3632 ó (312) 642-0049.

Los pagos con tarjeta de crédito (Visa, MasterCard, Discover o American Express) se pueden enviar por fax al (312) 642-7243.

Se pueden enviar **donaciones seguras por internet** a www.DBSAAlliance.org.

DBSA es una organización sin fines de lucro 501(c)(3) de Illinois. Todas las donaciones y legados son deducibles de impuestos en virtud de las disposiciones del IRS federales y del estado. Para mayor información, sírvase consultar a su asesor fiscal.

Muchas gracias por su donación.



We've been there.
We can help.

Depression and Bipolar Support Alliance

La organización Depression and Bipolar Support Alliance (DBSA) (Alianza de apoyo a personas con depresión y trastorno bipolar) es la principal organización nacional dirigida por pacientes, dedicada a las enfermedades mentales con mayor incidencia. La organización promueve un ambiente de comprensión de los efectos y manejo de estas enfermedades que ponen en riesgo la vida, proporcionando herramientas e información actualizadas, con base científica y en un lenguaje comprensible para el público en general. DBSA apoya la investigación para promover diagnósticos oportunos, desarrollar tratamientos más efectivos y tolerables y descubrir una cura. La organización trabaja para garantizar que las personas con trastornos del estado de ánimo reciban un trato justo.

Asistida por un Comité Científico Asesor del que participan los principales investigadores y clínicos en el campo de los trastornos del estado de ánimo, DBSA cuenta con más de 1.000 grupos de apoyo en todo el país dirigidos por pares. Aproximadamente dos millones de personas solicitan y reciben información y asistencia todos los años. La misión de DBSA es mejorar la calidad de vida de las personas que viven con trastornos del estado de ánimo.

Depression and Bipolar Support Alliance

730 N. Franklin Street, Suite 501
Chicago, Illinois 60610-7224 USA
Phone: 1-800-826-3632 or 1-312-642-0049
Fax: 1-312-642-7243
Website: www.DBSAAlliance.org

Visite en internet nuestra página actualizada e interactiva para obtener importante información, los últimos avances, conexiones, ayuda y mucho más.

La producción de este folleto ha sido posible gracias al aporte de un subsidio educativo de Abbott Neuroscience.



El contenido del folleto ha sido revisado por el Dr. Michael E. Thase, del Western Psychiatric Institute and Clinic, de la Universidad de Pittsburg, y el Dr. Ricardo F. Muñoz del Hospital General de San Francisco y la Universidad de California en San Francisco en su carácter de miembros del Comité Científico Asesor y por Chuck y Christine Rogers de DBSA Gold Coast.

DBSA no propone ni recomienda ningún tratamiento o medicamentos específicos para los trastornos del estado de ánimo. Cada persona debe consultar con sus profesionales de la salud sobre los tratamientos o medicamentos apropiados.