

¿Qué sabe usted de las enfermedades mentales?

Un mensaje del Departamento de Salud de Arizona

¿Sabía usted que ...

El beber en exageración, los problemas alimenticios, desórdenes de ansiedad, pánico y fobia social son todos ejemplos de enfermedades mentales?

Que entre todos los grupos étnicos y culturales los hispanos en Arizona ocupan el segundo lugar en muertes ocasionadas por el alcohol?

Que la recuperación podría incluir a su familia y su comunidad? ¿Que no es sólo cuestión de clínicas o especialistas? La recuperación depende de USTED. Y sí es posible.

La recuperación es un proceso profundamente personal. No existe una definición aceptada universalmente. En el contexto más sencillo, la recuperación es la experiencia de haber atravesado y superado los límites de un diagnóstico.

En el proceso, los individuos desarrollan un sentido positivo y significativo de identidad separado de su condición, incapacidad o de las consecuencias en su vida:

- La recuperación es personal e individualizada (no definida por una agencia de tratamiento)
 - La recuperación va más allá de la reducción de síntomas y alivio (incluye por ejemplo, conexiones significativas en la comunidad, ayuda a vencer la pérdida de habilidades que quizá no tenga, establece también un sentido de calidad y bienestar).
 - La recuperación es un proceso de sanación (recobrando) y un proceso de descubrimiento (yendo más allá)
 - La recuperación abarca la posibilidad de intentar, cometer errores e intentarlo otra vez.
- La recuperación puede ocurrir dentro o fuera de una oficina de doctor, hospital o clínica. La recuperación ocurre también dentro de vecindarios mediante el esfuerzo de las personas por mejorar su calidad de vida llegando a ser miembros productivos de su comunidad.
- Los estudios sugieren que los servicios proporcionados por peers (compañeros, individuos que han experimentado lo

mismo) producen resultados superiores al tratamiento profesional por sí solo, incluyendo mayor capacidad para socializar, menor nivel de preocupación y más satisfacción con la vida

¿Sabía usted que mayo es el Mes de la Concientización de la Salud Mental?

Aproveche esta oportunidad para aprender más sobre las enfermedades mentales y apoyar a quienes usted conozca que requieran de ayuda. Estamos dedicados en mantener un Arizona más sano.



¿Sabía usted Que...?

La mitad de todos los casos de enfermedad mental de por vida comienzan a los 14 años, y tres cuartos a los 24 años.

El 70% de los jóvenes de los sistemas de justicia juvenil sufre al menos un trastorno mental y, como mínimo, el 20% de ellos experimenta una discapacidad funcional significativa derivada de una enfermedad mental grave.

Una cifra aproximada de 5.2 millones de adultos sufren trastornos concomitantes de salud mental y de adicción

Las personas que sufren una enfermedad mental grave enfrentan un riesgo mayor de tener afecciones médicas crónicas.

Cuidemos nuestra salud queridos lectores de La Voz:



Dra. Maritza Irizarry
Sunshine Pediatrics

Una vez más, les saluda la Dra. Maritza Irizarry de Sunshine Pediatrics. Hoy quisiera aprovechar esta oportunidad de compartir con ustedes la importancia del cuidado de nuestra salud. Quiero levantar en ustedes, amigos lectores, el deseo de conservarse sano y mantenernos sanos para nuestro bienestar y el de nuestra familia. Existen muchas pruebas para descartar la presencia de Cáncer o Diabetes, es impor-

tante determinar nuestra medida de presión arterial sobre todo según pasan los años y si miembros de nuestra familia padecen de tenerla elevada, o si tenemos problemas de los riñones u obesidad. Existe también una parte nuestra que requiere la misma atención que requiere el mantenimiento de nuestra salud física. ...ésta es nuestra salud mental.

En ocasiones las presiones del diario vivir pudieran hacerle sentir ansioso y preocupado. Esto le pudiera hacer sentirse crónicamente fatigado, irritable. Otras situaciones lo pueden llevar a sentirse deprimido o triste. Muchas veces se pierde el deseo de compartir con nuestros amigos y hasta con nuestra familia. Nuestro comportamiento puede cambiar la vida de todos a nuestro alrededor y también la nuestra. Puede afectar nuestras funciones y nuestro trabajo. ¡Hasta nos podría traer más problemas aún!

Cuando esto ocurre, es necesario reconocer la necesidad de ayuda. Lo más importante es que nos demos cuenta que "algo" no está bien en nosotros. Igual de importante es ser honesto con su doctor, indicar exactamente

lo que está sintiendo para en caso de ser necesario poder referirlo con un especialista en el cuidado de la salud mental.

Muchas veces puede ser un familiar, o un amigo. En estos casos ayudarle a esta persona a buscar ayuda también es importante. Si no existe alguna otra dificultad física, su médico de cabecera le podría recomendar hablar con alguien más acerca de sus preocupaciones y visitar a un terapeuta.

Muchas veces nos sentimos incómodos de expresar como nos sentimos o con miedo o vergüenza de aceptar esta ayuda porque no queremos que alguien lo sepa o que pueda pensar que estamos "mal" de la mente y preferimos evadir o evitar la situación. Esto no sólo no va a eliminar el problema sino que eventualmente nos va a afectar más y hasta físicamente, pues a menudo limita sus horas de descanso por desvelo y también se puede acompañar de pérdida del apetito o por el contrario, comer excesivamente. Estos síntomas nos pueden llevar a serias afecciones físicas como alta presión arterial y

enfermedad cardiaca entre otros. Lo importante de todo esto es darnos la oportunidad de explorar la alternativa de visitar a un consejero preparado o terapeuta para darnos la mano. La ayuda está disponible y en la mayoría de los casos esto es todo lo que usted necesita. ¿Porqué no intentarlo? Lo que usted tal vez no sabe es que su seguro medico cubre estos gastos en particular Medicaid o AHCCCS. Así que ya puede ver como sí es parte de su salud total. Su seguro de salud también puede ayudarle y sugerirle algún terapeuta si usted les llama. Existen agencias en el Valle, donde puede usted dirigirse sin necesidad de ser referido y solicitar esta atención usted mismo, como lo es por ejemplo; Magellan de Arizona llamando al 1-800-564-5465 donde se le atenderá en español. Así que amigos, a cuidar nuestra salud mental y la de los nuestros! Cuidando su salud y la de su familia, se despidió, la doctora Maritza.

Sonia, una historia representativa

Sonia creció en México en una familia de clase media. Fue criada por sus abuelos y siempre fue muy apegada a su abuela. Sonia tenía sólo ocho años cuando falleció su abuela. Su muerte la afectó tanto como a su abuelo Beto. En ese entonces, su abuelo Beto sufría de depresión y de alcoholismo. Con frecuencia, después de echarse sus tragos sacaba su pistola y amenazaba con matarse. Esto aterrizzaba a Sonia quien se escondía debajo de la cama mientras que sus tías intentaban detenerlo. Justo antes de cumplir los 15 años, Sonia fue abusada sexualmente por un vecino. Ella no le dijo a nadie y sufrió de depresión alejándose de todos. Pasaba días sin salir de la cama. Cuando sus tías le preguntaban que pasaba, ella les decía que tenía dolor de cabeza o que se sentía cansada. Semanas después, Sonia intentó suicidarse.

Poco después de cumplir los 17 años, Sonia se casó con un joven guapo llamado Juan. Cinco años después, Juan y Sonia emigraron a Phoenix en busca de una vida mejor para su pequeña familia. Estar lejos de sus tías y familiares alteró mucho a Sonia. Juan trabajaba dos trabajos para mantener a la familia y casi no estaba en casa. Sonia pasaba los días sin poder levantarse. Estaba consumida por la tristeza. Algunos años después de llegar a Phoenix, Sonia se embarazó con su tercer hijo. Desafortunadamente, la dicha le duró poco. Tenía solo seis meses de embarazo cuando perdió al niño. Sonia quedó desolada.

Empezó a sufrir de terribles dolores de cabeza, no podía comer nada y dormía casi todo el día. Inesperadamente, intentó suicidarse de nuevo. Su hija mayor llegó de la escuela justo a tiempo para salvarle la vida. Sonia sabía que no estaba bien. Fue con el doctor quien le recetó pastillas para el dolor de cabeza y malestar de estómago. Sonia tomó los medicamentos pero no se sintió mejor. Con el pasar de los años, Sonia duraba semanas y meses sintiéndose bien pero de repente, sin esperarlo, los dolores de cabeza, de estómago y el cansancio le regresaron. No sabía que hacer. Sonia vio un anuncio de

Sonia pasaba los días sin poder levantarse. Estaba consumida por la tristeza.

un psicólogo hispano y bilingüe y pensó en hablarle pero temía que la gente pensara que estaba loca. Tenía miedo y no quería ser conocida como "la loca" del vecindario. Siempre pensaba en quitarse la vida, cada minuto, cada segundo, la consumía. Finalmente decidió hablar con el padrecito de su iglesia.

El Padre José escucho el relato de Sonia. El le explico que tenía que acudir a un consejero o psiquiatra. Sonia le trató de explicar que sus problemas no eran mentales sino

físicos, los dolores de cabeza, de estómago y el cansancio, pero el Padre José la exhorto a que visitara a un psicólogo. Le explico que a veces las enfermedades mentales se manifiestan con síntomas físicos. Le dijo que Dios la quiere y quiere que busque ayuda para mejorarse.

Cuando Sonia llegó a su primera cita con el psicólogo, se sorprendió al ver a otras familias Hispánicas en el consultorio. Quedó asombrada al ver que tan normal se veían todos. Estaba nerviosa y asustada pero los trabajadores simpáticos y la clínica acogedora la tranquilizaron. Esto fue ya hace cinco años. Sonia llegó en un estado muy deprimido, triste y sin esperanza. A través del tratamiento con su psiquiatra y trabajadora social, Sonia encontró ayuda, educación y la información necesaria que necesitaba. Cuando el doctor la diagnosticó con depresión, Sonia estaba confundida y asustada. Poco a poco su confusión y miedo se transformó en esperanza y claridad. Con el tiempo, Sonia comprendió mejor su enfermedad y la historia de depresión en su familia. Hoy, Sonia toma medicamentos para la depresión y sigue batallando contra los pensamientos de suicidio pero ahora ella tiene una red de apoyo para ayudarla. Sus hijos han notado una gran diferencia y también han mejorado. Su matrimonio es ahora más estable y Sonia por fin siente que tiene control de su vida. Ahora Sonia ayuda a otras mujeres y familias en su trabajo hacia la recuperación.



Espera que su trabajo ayude a otros a que entiendan que las enfermedades mentales no son nada diferentes a las enfermedades físicas. Ella espera que la gente comprenda que deben buscar ayuda, así como lo harían por cualquier otra enfermedad.

Para Sonia le es muy difícil recordar los momentos dolorosos de su pasado. Ella ha sufrido demasiado y sabe que sufrirá más momentos dolorosos en el futuro, pero ya no tiene miedo. Sonia sabe que con ayuda de su red de apoyo – su familia, sus amigos, su padrecito, su psicólogo y trabajadora social – ella puede enfrentar cualquier cosa que se le presente.

¿Donde puedo conseguir ayuda?

Si usted o una persona de su entorno requieren de servicios de salud mental o contra el abuso de sustancias, comuníquese con **Magellan de Arizona llamando al (800) 564-5465** o al TTY (800) 424-9831. Los servicios de Magellan están disponibles tanto para niños como para adultos y son cubiertos por Medicaid o AHCCCS. Para mayores informes sobre como solicitar AHCCCS, los requisitos de elegibilidad/ingresos, recursos, reglas de participación en los programas favor de ver el artículo Sobre AHCCCS.

Para la ubicación mas cercana donde puede obtener y someter una

solicitud de AHCCCS en persona, por favor llame al (602) 417-4000. Todos los proveedores de servicios de salud mental o contra el abuso de sustancias de Magellan ofrecen servicios en español o pueden proporcionar a un intérprete o servicios de traducción para sesiones de consejería y otros servicios.

Magellan de Arizona cuenta con personal que habla español para responder a sus llamadas y preguntas. Por favor comuníquese con Magellan para aprender más sobre los recursos disponibles para el cuidado de la salud mental o contra el abuso de sustancias en el Condado Maricopa. Magellan lo conectará con

el proveedor de servicios en su área que más le convenga.

Si usted o un familiar experimentan una crisis y requiere de apoyo psicológico, comuníquese con la Línea para casos de crisis de Maricopa disponible en español, llamando al (800) 631-1314 o al TTY al (800) 327-9254. La Línea para casos de crisis de Maricopa es gratuita y está disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana para cualquier persona que experimente una crisis de salud mental en el condado de Maricopa. Para emergencias, siempre llame al 9-1-1.



Magellan Health Services de Arizona, Inc. es la Autoridad Regional de Salud Mental del Condado de Maricopa. Fondos para servicios son proporcionados por un contrato con del Departamento de Servicios de Salud de Arizona/División de Servicios de Salud Mental de Arizona y el Sistema de Contención de Costos de Cuidado de Salud del Estado de Arizona

Queridos lectores,

Mientras nos preparamos para celebrar las contribuciones que las madres hacen para reforzar el bienestar de nuestras familias, quise aprovechar esta oportunidad para enviar un mensaje de recuperación y esperanza a sus seres queridos que podrían estar viviendo con una enfermedad mental. Esto puede ser desde un problema de depresión o esquizofrenia hasta problemas incontrolables de ira, abuso de drogas o alcohol. Las enfermedades mentales afectan a niños, hombres y mujeres de cualquier edad.

En una ocasión, mi madre me dijo que acercarse a alguien para ofrecer ayuda, orientación y una palabra de aliento es el mejor regalo que puedes llegar a dar. En mi papel como líder de los servicios de salud mental del Condado Maricopa observo esto todos los días al ver como los profesionales de la salud mental están en contacto directo con la comunidad para cerciorarse que las personas y familias necesitadas sepan donde conseguir ayuda. Dado que mayo es el Mes de la Concientización de la Salud Mental, hemos recopilado estas páginas de información y recursos de apoyo relacionados a la salud mental para usted, su familia y su comunidad.

Nuestro objetivo es conectar a Magellan de Arizona con la gente y a la gente con recursos que llevan a la recuperación. Al hacer esto, vemos a diario la recuperación en los 80,000 adultos y niños en el Condado Maricopa que servimos y enfrentan retos en su vida como resultado de una enfermedad mental o abuso de sustancias. Las personas con enfermedades mentales pueden recobrar sus vidas y reintegrarse a sus familias y su comunidad.

Pero no lo hacemos solos. Gracias al apoyo de cientos de trabajadores de la salud mental, grupos comunitarios, iglesias, medios de comunicación y las familias, estamos logrando un cambio positivo en la vida de decenas de miles de personas proporcionando servicios en los lugares donde la gente vive, trabaja y juega y en el lenguaje de su preferencia, ya sea en inglés o en español.

Aun así, nuestra comunidad enfrenta un reto. Muchas personas no solicitan los servicios

¿Que es la enfermedad mental?



La enfermedad mental es un desorden de la mente que interfiere con el comportamiento normal y hace la vida diaria más difícil. Esta condición puede cambiar su opinión de sí mismo, sus relaciones, y sus decisiones. Los problemas de la salud mental son verdaderos, y son causados por la biología, el ambiente, o una combinación de los dos.

• Los desórdenes de ansiedad incluyen fobias, ataques del pánico, y desórdenes obsesivos-incontrolables. La depresión incluye infelicidad persistente, pesimismo, apatía, y/o pensamientos violentos o de suicidio.

• La esquizofrenia es caracterizada por el pensamiento y comportamiento extraño, el

retiro, y/o las alucinaciones. Los problemas de la salud mental no son su culpa. No significan que usted es débil o que ha fallado. Si piensa que usted está sufriendo de una enfermedad mental, asegúrese que no está solo. Cada año, las enfermedades mentales afectan una de cada cuatro personas.

Las enfermedades mentales generalmente se desarrollan lentamente, y pueden ser difíciles de diagnosticar. Recuerde que a los humanos les da tristeza o se preocupan algunas veces. Es cuando estas sensaciones llegan a ser severas y persistentes que un problema serio puede existir. Si tiene preguntas, consulte a un profesional de la salud mental.

Acerca del AHCCCS

A través del Sistema de Contención de Costos de Cuidado de Salud del Estado de Arizona también conocido como AHCCCS por sus siglas en inglés, muchos individuos y familias hispanas califican para servicios de cuidado médico físico y mental completamente gratuito (dependiendo de ingresos familiares). El gobierno federal (a nivel nacional) paga por la mayor parte del programa. Aunque el estado de Arizona paga por partes del programa, hoy hay menos fondos disponibles debido a cortes en el presupuesto estatal. Por esta razón, si usted o sus niños califican, es muy importante que se inscriban en el programa de AHCCCS para asegurar que tengan acceso al cuidado médico que necesitan. Debajo encontrará respuestas a algunas preguntas que usted pueda tener. Magellan quiere ayudarle a entender el programa mejor e informarle de los requisitos y cómo inscribirse si califica.

¿Qué es el AHCCCS?

El Sistema de contención de costos de atención de salud de Arizona (AHCCCS, por sus siglas en inglés) es el programa de Medicaid de Arizona. El AHCCCS se creó para proporcionar atención de salud a aquellas personas que no pueden pagar un seguro médico.

¿Quiénes califican para los programas?

Existen requisitos de elegibilidad/ingreso que un solicitante debe cumplir a fin de calificar para participar en los programas administrados

por el AHCCCS, tales como KidsCare, HIFA, SOBRA y demás programas. El AHCCCS proporciona cobertura de atención médica a más de 900,000 miembros, lo que equivale a casi el 18% de la población total de Arizona.

¿Están cubiertos los servicios de salud mental?

¡Sí! Los servicios de salud mental incluyen evaluación y tratamiento, servicios para trastornos mentales y abuso de sustancias, diagnóstico, terapia y consejería, administración de casos, transporte, servicios en las instalaciones y medicamentos.

¿Cómo presentar la solicitud?

Los residentes de Arizona pueden presentar la solicitud por el seguro médico del AHCCCS en línea o por correo. Presente la solicitud para usted mismo o cualquier familiar directo que viva con usted mediante alguna de las siguientes opciones:

Su solicitud podrá ser procesada por el Departamento de seguridad económica (DES, por sus siglas en inglés) y/o una oficina del AHCCCS, según los programas que solicite. Para mayores informes sobre los requisitos de elegibilidad/ingresos, recursos, reglas de participación en los programas o para la ubicación más cercana donde puede obtener y someter una solicitud en persona, por favor llame al (602) 417-4000.



Richard Clarke
Presidente Ejecutivo
Magellan de Arizona

que requieren ya sea por miedo o el estigma relacionado a las enfermedades mentales o simplemente porque no saben donde conseguir ayuda. Magellan de Arizona y nuestros aliados podemos proporcionar a individuos elegibles para AHCCCS y sus familias una voz en el proceso de la recuperación y la opción de solicitar ayuda cuando y donde la necesiten. Para mayores informes sobre como registrarse para AHCCCS y obtener acceso a recursos para el bienestar físico y mental, favor de leer el artículo sobre AHCCCS en estas páginas.

Para Magellan, no existe mayor recompensa que saber que las personas que servimos están disfrutando de una vida feliz, saludable y productiva. Conforme se acerca el Día de las Madres, pensamos en festejar con la familia y pasar tiempo con nuestros seres queridos. Tomando en cuenta que mayo es el Mes de la concientización de la Salud Mental debemos poner mayor atención a este desafío con frecuencia ignorado, pero que podrían estar enfrentando las personas que amamos. Por ello, mientras festejan con los suyos, les pido que por favor soliciten ayuda profesional para ustedes o alguien en su familia que requiera de apoyo para alguna enfermedad mental o abuso de sustancias. Por favor extraiga estas páginas del periódico, tómese el tiempo para leer la información, compártala con otros y contáctenos con cualquier pregunta que tengan al (866) 564-5465.

Feliz Día de las Madres.

Richard Clarke
Presidente Ejecutivo
Magellan de Arizona

¿Cuáles son algunos de los síntomas a los que debo prestar atención en mi hijo o en un ser querido?

Como Psicólogo Clínico y Oficial Ejecutivo de Asuntos Médicos y Clínicos de Magellan, a menudo la gente me pregunta "¿Como se si algún familiar tiene un problema de salud mental?" Sin la evaluación de un especialista en salud mental certificado, esta no es una pregunta fácil de contestar. Aun así, existen algunas señales y síntomas que la gente puede observar en su ser querido para determinar si es necesario tomar acción.

Las siguientes, son algunas de las señales y síntomas más comunes de la enfermedad mental. En ocasiones, estos cambios son sutiles y ocurren en forma paulatina, con el transcurso del tiempo, o por el contrario, podrían manifestarse inesperadamente.

Si bien los siguientes síntomas no significan que la persona tenga una enfermedad mental, podrían ser motivo de preocupación.

Cambios marcados en la personalidad, altibajos extremos en el estado de ánimo.

Sensación prolongada de irritabilidad o tristeza.

Retracción social, fugas del hogar o encarcelación.

Retraimiento hacia familiares o amigos.

Pensamientos confusos, ideas extrañas o delirios.

Incapacidad para ocuparse de los problemas y las actividades diarias, tales como las tareas escolares.

Ira excesiva, hostilidad, o comportamiento violento o rebelde inexplicable.

Preocupaciones, ansiedad, temores excesivos o irracionales, o comportamiento paranoide.

Cambios significativos en la alimentación y en los patrones de sueño, descuido inusual de la apariencia.

Pensamientos suicidas, o amenaza o intento de suicidio.

Abuso de sustancias, como tabaco, alcohol o drogas.

Steve Dannenbaum
Psicólogo Clínico y Oficial Ejecutivo
de Asuntos Médicos y Clínicos
Magellan de Arizona



¿Sabía usted Que...?

Uno de cada cuatro adultos, aproximadamente 57.7 millones de estadounidenses, experimenta un trastorno de salud mental en un año determinado. Una de cada diecisiete personas vive con una enfermedad mental grave, tal como esquizofrenia, depresión mayor o trastorno bipolar, y aproximadamente uno de cada diez niños sufre un trastorno mental o emocional grave.

De los adultos que usan servicios para personas sin hogar, se ha informado que el 31% tiene una combinación de estas afecciones.



Palabras de la Iglesia Católica sobre la salud mental...

Estamos muy agradecidos por los servicios que Magellan de Arizona ofrece a nuestras parroquias y la comunidad en general. Como muchas otras organizaciones que sirven a la comunidad, Magellan proporciona apoyo a las familias e individuos para ayudar a enfrentar los retos que se presentan a cualquier hora, especialmente en estos momentos tan difíciles de incertidumbre e inestabilidad económica.

La Oficina del Ministerio Hispano de la Diócesis Católica de Phoenix continuará refiriendo a Magellan a personas afectadas por alguna crisis de salud mental. Felicitamos a Magellan de Arizona en este mayo del 2009 en que se conmemora el Mes Nacional de la Concientización de la Salud Mental.

José Robles
Director del Ministerio Hispano
Diócesis de Phoenix