

Su salud mental,
así como la de
su familia y amigos,
es importante



Su bienestar es prioridad

- Comprar las entradas de teatro**
- Matricularse en la escuela**
- Verificar cómo están sus familiares y amigos**

Algunas tareas deben de atenderse primero.

Las enfermedades de salud mental son problemas que alteran el pensamiento, los sentimientos, el estado de ánimo o el comportamiento de una persona. Cualquiera puede tener problemas de salud mental. De ser este el caso, los amigos y los familiares pueden marcar una gran diferencia en la recuperación.



LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL SON MUY COMUNES Y AFECTAN A 1 DE CADA 5 ADULTOS. PUEDEN SER DURADEROS. ENTRE LOS MÁS COMUNES SON LA DEPRESIÓN, LA ANSIEDAD, LA ENFERMEDAD BIPOLAR Y LA ESQUIZOFRENIA.

Recomendaciones:

Hay investigaciones que revelan que el apoyo de los familiares y los amigos es vital para ayudar a alguien con una enfermedad mental. Es importante que haga lo siguiente:

- **Conozca las señales y síntomas** de la enfermedad mental.
- **Obtenga información** sobre cómo funcionan los tratamientos y los medicamentos.
- **Identifique cuando** estén pasando por un momento difícil y anímelos a que acudan al médico.

A continuación, le explicamos cómo puede ayudar:

- **Muéstreles** que le importa.
- **Recuérdelos** que los problemas de salud mental pueden ser tratados.
- **Ofrézcales ayuda** con las tareas cotidianas.
- **Involúcrelos** en sus planes.
- **Muéstreles** empatía y compasión.
- **Sea de apoyo** para toda la familia.
- **Eduque a otras personas** sobre los problemas de salud mental.

Algunos estudios demuestran que cuando se educa a la familia y amistades sobre la enfermedad de un familiar, los índices de recaída se reducen a la mitad durante el primer año.

Siga el plan

Al igual que con una enfermedad física, alguien con un problema de salud mental podría necesitar tomar medicamentos para mejorarse. El cumplimiento de la medicación es una parte importante del tratamiento para trastornos de la salud mental.

El cumplimiento de la medicación es el acuerdo de tomar la dosis recetada, en el momento indicado y por el tiempo recomendado. Puede ser una decisión compartida entre la



persona, el prestador de servicios de salud mental y, a menudo, un familiar que participe en la atención médica.

Seguir un plan de medicamentos puede ser difícil para las personas con problemas de salud mental. No es extraño que no tomen los medicamentos como se les indicó o que no los tomen en absoluto. Sin embargo, no seguir el plan puede dañar la calidad de vida o causar complicaciones o una recaída. Incluso puede provocar una hospitalización.

Si identifica que su familiar o amigo están teniendo dificultades para tomarse los medicamentos, anímelos a hablar con el médico o farmacéutico. Ellos pueden ofrecerles consejos para mantenerse al día con el plan de medicamentos. Establecer recordatorios en los teléfonos o utilizar pastilleros para organizar los medicamentos puede ayudar.

Busque formas de ofrecer ayuda. El apoyo de la familia y amistades es vital para ayudar a alguien con una enfermedad mental.

Fuentes: **Learn About Mental Health** (aprenda sobre la salud mental), Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 2021; **Para amigos y familiares**, MentalHealth.gov, 2020; **Technical Interventions for Medication Adherence in Adult Mental Health and Substance Use Disorders: A Systematic Review** (intervenciones técnicas para la adhesión al tratamiento en adultos con trastornos de salud mental y consumo de sustancias: una revisión sistemática), JMIR Publications, 2019; **Clinical Challenges: Adherence to Psychiatric Drugs** (retos clínicos: adherencia a los medicamentos psiquiátricos), MedpageToday.com, 2019; **Schizophrenia: What Is It?** (esquizofrenia: ¿qué es?), Harvard Medical School (facultad de medicina de Harvard), 2019