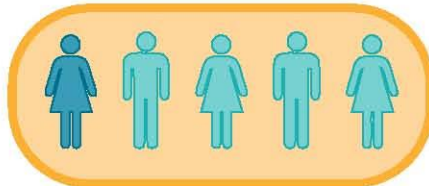


# MES DE LA SALUD MENTAL 2015

## B4Stage4 (Antes de la Etapa 4)

**Cambiando la manera  
en que pensamos acerca  
de la salud mental**

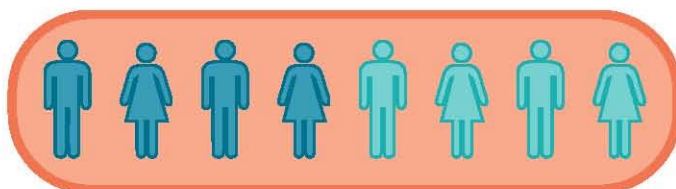
Cuando pensamos en el cáncer, enfermedades cardíacas o diabetes, no esperamos años para tratarlas. Comenzamos antes de la etapa 4, comenzamos con la prevención. Cuando las personas se encuentran en la primera etapa de esas enfermedades y comienzan a mostrar signos o síntomas como tos persistente, hipertensión o niveles elevados de azúcar en la sangre, de inmediato intentamos revertir estos síntomas. No los ignoramos. De hecho, desarrollamos un plan de acción para revertir y en ocasiones detener la progresión de la enfermedad. Entonces, ¿por qué no hacemos lo mismo con las personas que enfrentan una enfermedad mental potencialmente seria?



**1 de 5**

adultos estadounidenses tendrán una enfermedad mental diagnosticable en un año dado.<sup>1</sup>

**50  
PORCIENTO**



de los estadounidenses cumplirán los criterios de una enfermedad mental diagnosticable en algún momento de su vida, y la mitad de estas personas desarrollarán condiciones antes de los 14 años.<sup>2</sup>

## Etapas de las condiciones de salud mental

### Etapa 1:

Síntomas y signos de advertencia leves

En la Etapa 1, una persona comienza a presentar síntomas de una condición de salud mental, pero aún puede mantener la capacidad de funcionar en el hogar, en el trabajo o en la escuela, aunque tal vez no con tanta facilidad como antes de comenzar a presentar síntomas. En general, existe una sensación de que algo "no está bien".

### Etapa 2:

Los síntomas aumentan en frecuencia y severidad e interfieren con las actividades y funciones de la vida

En la Etapa 2, con frecuencia se vuelve obvio que algo está mal. Los síntomas de la persona pueden ser más fuertes y durar más o pueden comenzar a aparecer nuevos síntomas además de los existentes, creando un efecto de bola de nieve. El rendimiento laboral o escolar se dificultará, y una persona puede tener problemas para cumplir con los deberes familiares, las obligaciones sociales o las responsabilidades personales.

### Etapa 3:

Los síntomas empeoran con recaídas y episodios recurrentes acompañados de una seria interferencia con las actividades y roles de la vida

En la Etapa 3, la severidad de los síntomas continúa aumentando y muchos síntomas con frecuencia ocurren al mismo tiempo. Una persona puede sentir que pierde el control de su vida y la capacidad de cumplir sus roles en el hogar, el trabajo o la escuela.

### Etapa 4:

Los síntomas son persistentes y serios y ponen en peligro la propia vida

En la Etapa 4, la combinación de síntomas extremos, prolongados y persistentes y la incapacidad, con frecuencia resulta en el desarrollo de otras enfermedades y tiene el potencial de convertirse en una situación de crisis como el desempleo, la hospitalización, la falta de vivienda o incluso el encarcelamiento. En los peores casos, las enfermedades mentales no tratadas pueden ocasionar la pérdida de la vida en un promedio de 25 años antes.

# MES DE LA SALUD MENTAL 2015

La detección temprana de las enfermedades mentales se conoce como identificación e intervención temprana. Sin embargo, muchas veces las personas no se dan cuenta que sus síntomas son causados por una condición de salud mental o sienten vergüenza de buscar ayuda debido al estigma asociado con la enfermedad mental. Depende de todos nosotros conocer los signos y actuar para que las enfermedades mentales puedan detectarse temprano y tratarse, y podamos vivir a nuestro máximo potencial. Aunque las enfermedades mentales pueden requerir un tratamiento intensivo a largo plazo y mucho trabajo duro en las etapas más avanzadas, las personas se pueden recuperar (y lo hacen y retoman sus vidas).

Una forma de determinar si usted puede estar experimentando síntomas de una condición de salud mental es realizar una prueba de salud mental. Visite [www.mhascreening.org](http://www.mhascreening.org) para realizar una prueba de salud mental rápida y confidencial para una variedad de condiciones de salud mental, como la ansiedad, depresión, trastornos del estado de ánimo o trastorno de estrés postraumático. Utilice los resultados de su prueba para comenzar una conversación con su proveedor de atención primaria o un amigo o familiar de confianza, y comience a planificar un curso de acción para manejar su salud mental.



[www.mhascreening.org](http://www.mhascreening.org)  
Anónimo • Gratis • Confidencial



Recuerde, las condiciones de salud mental no solo son comunes, sino que son tratables. Existe una amplia variedad de opciones de tratamiento para las enfermedades mentales, que van desde la terapia de conversación a la medicación y el apoyo de compañeros líderes, y puede tomar cierto tiempo para que una persona encuentre el tratamiento adecuado o una combinación de tratamientos que funcione mejor para ella. Pero cuando lo hace, los resultados pueden ser verdaderamente sorprendentes y cambiar la vida.

Para obtener más información sobre lo que debe saber y qué puede hacer en cada etapa, visite [www.mentalhealthamerica.net/may](http://www.mentalhealthamerica.net/may).

[www.mentalhealthamerica.net/may](http://www.mentalhealthamerica.net/may)



[facebook.com/MentalHealthAmerica](https://www.facebook.com/MentalHealthAmerica)



@mentalhealtham

#B4Stage4 (#AntesdeLaEtapa4)

#MHMonth2015 (#MesdeLaSaludMental2015)

## Fuentes

<sup>1</sup> Substance Abuse and Mental Health Services Administration, Center for Behavioral Health Statistics and Quality. (September 4, 2014). *The NSDUH Report: Substance Use and Mental Health Estimates from the 2013 National Survey on Drug Use and Health: Overview of Findings*. Rockville, MD.

<sup>2</sup> Ronald C. Kessler et al., Lifetime Prevalence and Age-of-Onset Distributions of DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication, 62 Arch. Gen. Psychiatry 593, 595 (2005).

# MES DE LA SALUD MENTAL 2015

## B4Stage4

### Infórmese

#### (Antes de la Etapa 4)

Cuando usted o alguien cercano comienza a experimentar los signos de advertencia temprana de enfermedad mental, conociendo cuáles son los factores y síntomas de riesgo ayudará a manejarlos con anticipación. Con frecuencia, los familiares y amigos son los primeros en ayudar a una persona en estas etapas iniciales. Al igual que en otros problemas de salud, debemos tratar los síntomas lo antes posible, identificar la enfermedad subyacente y planificar un curso de acción apropiado en una ruta hacia la salud general.

## Factores de riesgo

### Los genes

# 17-28%

Se encontraron enlaces mucho más fuertes en estudios en gemelos y familiares. Los cálculos de heredabilidad total, o cómo una enfermedad se vincula con la genética, son<sup>1</sup>:

- Esquizofrenia 81%
- Trastorno bipolar 75%
- ADHD 75%
- Depresión 37%

de riesgo de enfermedad mental puede deberse a variaciones en los genes comunes.



### Ambiente

Las personas expuestas a eventos adversos en la niñez, como abuso, negligencia, divorcio, presenciar violencia doméstica y tener padres con problemas de abuso de sustancias, enfermedad mental o en prisión:

**2.6x** tienen una mayor probabilidad de tener depresión

**5x** tienen una mayor probabilidad de tener problemas graves con el alcohol



**17x** tienen una mayor probabilidad de tener problemas de conducta o aprendizaje



**3x** Tienen una mayor probabilidad de tener serios problemas laborales<sup>3</sup>

### Biología

En un estudio, una lesión en la cabeza entre la edad de 11-15 fue el principal indicador del desarrollo de esquizofrenia, depresión y trastorno bipolar.<sup>2</sup>

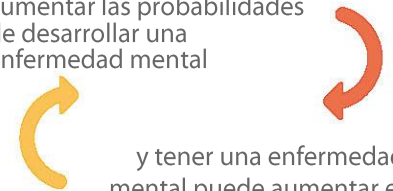


Los cambios en el cerebro como crear una "tolerancia" o respuesta de recompensa al estrés, o las anomalías en la corteza prefrontal y frontal, y las irregularidades en la función del neurotransmisor glutamato también son factores de riesgo para la enfermedad mental y abuso de sustancias.<sup>4</sup>



### Estilo de vida

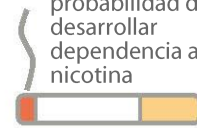
El uso de sustancias puede aumentar las probabilidades de desarrollar una enfermedad mental



y tener una enfermedad mental puede aumentar el riesgo de usar sustancias

Las personas con una enfermedad mental:

**2.3x** tienen la misma probabilidad de desarrollar dependencia a la nicotina



**3x** tienen una mayor probabilidad de desarrollar dependencia al alcohol



**30x** tienen una mayor probabilidad de desarrollar dependencia a drogas ilícitas<sup>5</sup>

# Signos y síntomas tempranos de advertencia

Tener una combinación de síntomas (no solo un síntoma) indica que una persona puede presentar signos de una condición de salud mental. Preste atención a estos síntomas cuando duren más de unas semanas:



Problemas de concentración, memoria o capacidad de pensar claramente



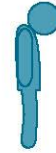
Cambios alimenticios como perder el apetito o comer exageradamente



No poder completar tareas escolares o laborales



Sentirse extremadamente preocupado



Sentirse triste, vacío, desesperanzado o sin valor



Sensibilidad a los sonidos, vista, olor, o tacto



Irritabilidad e inquietud



Pérdida de interés en actividades que son normalmente divertidas, alejamiento de otras personas o desconexión



Sentir que el cerebro lo está engañando. Escuchar ruidos de golpes o chirridos, o que llaman su nombre



Cambios en el nivel de energía y los patrones de sueño. Con frecuencia dormirá durante el día y estará despierto de noche

## Signos y síntomas que requieren atención inmediata:

- Pensamientos o planes de matarse o lastimarse, o a otra persona
- Escuchar voces o ver cosas que ninguna otra persona puede escuchar o ver
- Cambios inexplicables en el pensamiento, el habla o la escritura
- Sentirse extremadamente sospechoso o temeroso
- Sería reducción en el rendimiento escolar o laboral
- Cambios repentinos en la personalidad que son extraños o fuera de la personalidad

**Si usted o una persona que usted conoce está en crisis, llame al 1-800-273-TALK (8255), visite su sala local de emergencia o comuníquese al 911.**

[www.mentalhealthamerica.net/may](http://www.mentalhealthamerica.net/may)



facebook.com/MentalHealthAmerica  
@mentalhealtham



#B4Stage4 (#AntesdelaEtapa4)  
#MHMonth2015 (#MesdelaSaludMental2015)

**MHIA**  
Mental Health America  
**B4Stage4**

## Fuentes

<sup>1</sup> Cross-Disorder Group of the Psychiatric Genomics Consortium. Genetic relationship between five psychiatric disorders estimated from genome-wide SNPs. Nature Genetics, Agosto de 2013. <http://www.nimh.nih.gov/news/science-news/2013/new-data-reveal-extent-of-genetic-overlap-between-major-mental-disorders.shtml>.

<sup>2</sup> Orlovska, S., Pedersen, M. S., Benros, M. E., Mortensen, P. B., Agerbo, E., & Nordentoft, M. (2014). Head injury as risk factor for psychiatric disorders: a nationwide register-based follow-up study of 113,906 persons with head injury.

<sup>3</sup> Burke, N. J., Hellman, J. L., Scott, B. G., Weems, C. F., & Carrion, V. G. (2011). The impact of adverse childhood experiences on an urban pediatric population. Child abuse & neglect, 35(6), 408-413. [http://www.acestudy.org/files/Review\\_of\\_ACE\\_Study\\_with\\_references\\_summary\\_table\\_2\\_.pdf](http://www.acestudy.org/files/Review_of_ACE_Study_with_references_summary_table_2_.pdf)

<sup>4</sup> Brady, K. T., & Sinha, R. (2014). Co-occurring mental and substance use disorders: the neurobiological effects of chronic stress.

<sup>5</sup> Swendsen, J., Conway, K. P., Degenhardt, L., Glantz, M., Jin, R., Merikangas, K. R., & Kessler, R. C. (2010). Mental disorders as risk factors for substance use, abuse and dependence: results from the 10-year follow-up of the National Comorbidity Survey. Addiction, 105(6), 1117-1128.

# MES DE LA SALUD MENTAL 2015

## B4Stage4 (Antes de la Etapa 4)

Realice una prueba de salud mental

Muchas personas no buscan tratamiento en las etapas tempranas de las enfermedades mentales porque no reconocen los síntomas.

84%

del tiempo entre los primeros síntomas y el primer tratamiento transcurre sin reconocimiento de los síntomas de enfermedad mental.

16%

del tiempo se dedica a obtener ayuda.<sup>1</sup>

Las demoras en el tratamiento de las enfermedades mentales son más prolongadas que para muchas otras enfermedades. 2-4



Trastornos de ansiedad



Trastornos del estado de ánimo



Psicosis

Las pruebas de salud mental pueden ayudar a detectar los problemas de salud mental con anticipación — AntesDeLaEtapa4.

Las pruebas de salud mental son una forma anónima, gratuita y privada de conocer sobre su salud mental y si presenta signos de advertencia de enfermedad mental.

Una prueba de salud mental solo toma unos minutos, y después de terminar recibirá información sobre los próximos pasos que debe tomar de acuerdo con los resultados. Una prueba de salud mental no es un diagnóstico, pero puede ser una herramienta útil para comenzar una conversación con su médico o un ser querido acerca de su salud mental.

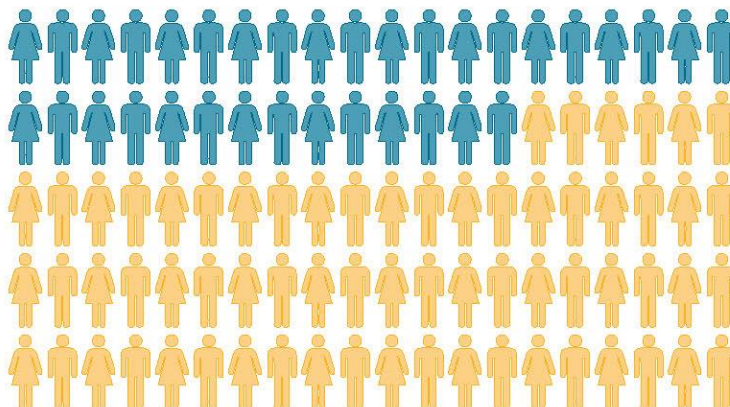


[www.mhascreening.org](http://www.mhascreening.org)  
Anónimo • Gratis • Confidencial

MHAScreening.org utiliza herramientas comprobadas para detectar los síntomas de depresión, ansiedad, trastornos del estado de ánimo y trastorno de estrés postraumático.

90%

de las personas que comenzaron una prueba de salud mental en MHAScreening.org completaron la prueba y recibieron resultados inmediatos.



66%

de las personas que realizaron una prueba de salud mental obtuvieron un puntaje moderado a severo.

De ellos, más del 60% nunca había recibido un diagnóstico.

## Realizar una prueba de salud mental aumenta la posibilidad de recibir tratamiento.



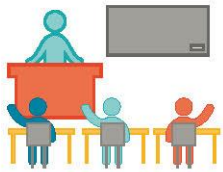
Cuando se obtuvieron resultados positivos de una prueba de salud mental durante una visita de atención primaria, los médicos **tuvieron una probabilidad 3 veces mayor de reconocer los síntomas de enfermedad mental** y planificar el seguimiento con el paciente.

Se ha demostrado que el tratamiento después de la prueba de salud mental reduce los síntomas de enfermedad mental y los **efectos positivos del tratamiento aún se observan hasta un año después**.<sup>5-7</sup>

## Cuanto antes se detectan y se tratan los problemas de salud mental, cuesta menos y los resultados son mejores.

Temprano

Tarde



Programa de prevención - Juego de buena conducta

**\$81.04**  
por estudiante  
por año<sup>8</sup>



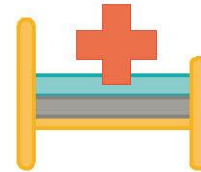
Terapia cognitivo-conductual para la ansiedad

**\$1,239.62**  
por año o por curso  
de 12 sesiones<sup>9</sup>



Terapia familiar intensiva basada en el hogar para jóvenes

**\$7,680.85**  
por año<sup>10</sup>



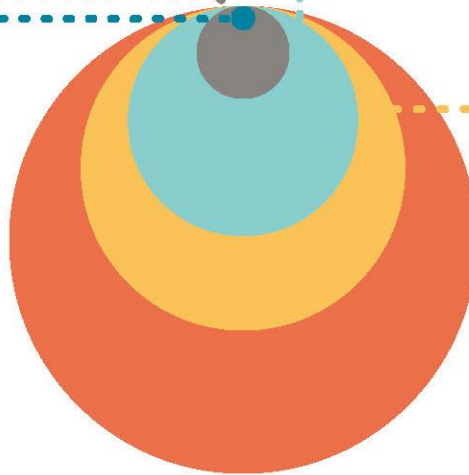
Hospitalización

**\$15,317.57**  
por estadía (duración promedio de la estadía 7,2 días)<sup>11,12</sup>



Encarcelamiento

**\$31,846.46**  
por año<sup>13</sup>



[www.mentalhealthamerica.net/may](http://www.mentalhealthamerica.net/may)



facebook.com/MentalHealthAmerica  
@mentalhealtham



#B4Stage4 (#AntesdeLaEtapa4)  
#MHMonth2015 (#MesdeLaSaludMental2015)

**MHIA**  
Mental Health America  
**B4Stage4**

### Fuentes

<sup>1</sup> Korcak, D. J., & Goldstein, B. I. (2009). Childhood onset major depressive disorder: course of illness and psychiatric comorbidity in a community sample. *The Journal of pediatrics*, 155(1), 118-123.  
<sup>2</sup> McGorry, P. D., Purcell, R., Goldstone, S., & Amminger, G. P. (2011). Age of onset and timing of treatment for mental and substance use disorders: implications for preventive intervention strategies and models of care. *Current Opinion in Psychiatry*, 24(4), 301-306.  
<sup>3</sup> Wang, P. S., Berglund, P., Olfson, M., Pincus, H. A., Wells, K. B., & Kessler, R. C. (2005). Failure and delay in initial treatment contact after first onset of mental disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of general psychiatry*, 62(6), 603-613.  
<sup>4</sup> McGlashan, T. H. (1999). Duration of untreated psychosis in first-episode schizophrenia: marker or determinant of course? *Biological psychiatry*, 46(7), 899-907.  
<sup>5</sup> Christensen, K. S., Tøft, T., Frostholm, L., Ørnbøl, E., Fink, P., & Olesen, F. (2005). Screening for common mental disorders: who will benefit? Results from a randomised clinical trial. *Family practice*, 22(4), 428-434.

<sup>6</sup> Pignone, M. P., Gaynes, B. N., Rushton, J. L., Burchell, C. M., Orleans, C. T., Mulrow, C. D., & Lohr, K. N. (2002). Screening for depression in adults: a summary of the evidence for the US Preventive Services Task Force. *Annals of internal medicine*, 136(10), 765-776.  
<sup>7</sup> O'Connor, E. A., Whitlock, E. P., Beil, T. L., & Gaynes, B. N. (2009). Screening for depression in adult patients in primary care settings: a systematic evidence review. *Annals of Internal Medicine*, 151(11), 793-803.  
<sup>8</sup> <http://www.wsipp.wa.gov/BenefitCost/Program/82>  
<sup>9</sup> <http://www.wsipp.wa.gov/BenefitCost/Program/71>  
<sup>10</sup> <http://www.wsipp.wa.gov/ReportFile/1484>  
<sup>11</sup> <http://kff.org/other/state-indicator/expenses-per-inpatient-day/>  
<sup>12</sup> <http://www.cdc.gov/nchs/fastats/mental-health.htm>  
<sup>13</sup> <http://www.vera.org/sites/default/files/resources/downloads/price-of-prisons-updated-version-021914.pdf>  
\*Cifras de costos ajustadas para el 2015 usando el CPI de la Oficina de Estadísticas de Trabajo de los Estados Unidos

# MES DE LA SALUD MENTAL 2015

## B4Stage4 (Antes de la Etapa 4)

## Dónde recibir ayuda

Cuando ha decidido buscar ayuda, conocer los recursos disponibles y saber dónde comenzar puede resultar difícil. Use el mapa de decisiones a continuación para ayudarlo a determinar sus opciones. Si no encuentra ayuda al final de un camino, pruebe alguno de los recursos en los cuadros dorados.



# MES DE LA SALUD MENTAL 2015

## B4Stage4 (Antes de la Etapa 4)

## Obtenga ayuda

Usted ha decidido obtener ayuda, lo que significa un gran paso, ahora es importante que comprenda las opciones de tratamiento. Puede terminar probando diferentes opciones o una combinación de tratamientos, no solo uno. Está bien, se trata de determinar qué funciona mejor para usted. La lista no incluye todo, y existen muchos otros tratamientos y proveedores (visite [mentalhealthamerica.net](http://mentalhealthamerica.net) para obtener más información). Asegúrese de informar a su equipo de tratamiento todas las opciones que está usando.

### Terapia

Existen numerosos enfoques de terapia para personas y grupos, incluyendo la terapia cognitivo-conductual.

**Provista por:** Psicólogos, trabajadores sociales clínicos con licencia (LCSW), consejeros religiosos, otros especialistas como terapeutas de matrimonio y familia, algunos psiquiatras, atención de pacientes internados, hospitales



### Medicación

Las medicaciones no son curas, pero pueden tratar los síntomas. Cada medicación tiene beneficios, riesgos y efectos secundarios. Recuerde que puede tomar de 6 a 8 semanas para que una medicación alcance su efecto completo.

**Provista por:** Psiquiatras, otros médicos, enfermeras y asistentes de médicos (bajo la supervisión de un médico), centros de internación, hospitales



### Apoyo de Compañeros Líderes

Si bien no son consejeros, los compañeros líderes pueden brindar información valiosa sobre cómo recuperarse de las enfermedades mentales porque tienen experiencia. Los compañeros líderes proporcionan esperanza, educación y abogacía.

**Provisto por:** Especialistas certificados de apoyo mutuo, compañeros líderes, grupos de apoyo, comunidades de apoyo en línea



### Servicios basados en la comunidad

Los servicios de salud mental basados en la comunidad son enfoques de equipo que lo ayudan a usted y a su familia a trabajar en todos los aspectos de la vida y la recuperación. Los servicios comunes de la comunidad incluyen: evaluaciones de su salud mental y su rol en la comunidad, educación para facilitar la recuperación personal, terapia individual y de grupo, administración de casos y educación asistida y empleo. Estos servicios se ofrecen por medio de programas grandes o pequeños y si bien parte del trabajo puede completarse en una oficina, la mayor parte del tratamiento se proporciona en su hogar y en su ambiente natural.

**Provisto por:** MHA locales, organizaciones y programas de tratamiento de salud mental de la comunidad. Consulte el Localizador de tratamientos de SAMHSA en [findtreatment.samhsa.gov](http://findtreatment.samhsa.gov)



### Medicina complementaria y alternativa

Muchos estadounidenses, casi el 40 por ciento, utiliza enfoques de atención médica desarrollados fuera de la medicina occidental general o convencional para enfermedades específicas o el bienestar general.

El producto natural utilizado con mayor frecuencia entre los adultos en los últimos 30 días fue el aceite de pescado/omega 3 (informado por el 37,4 por ciento de todos los adultos que dijeron que usaron productos naturales).<sup>1</sup>

**Provista por:** Médicos, farmacias, Internet (se recomienda tener precaución—algunos suplementos naturales pueden tener interacciones graves con los medicamentos. Siempre consulte con su médico sobre los tratamientos complementarios y alternativos.)



### Cuidado personal

El cuidado personal puede incluir programas en línea de autoadministración como Beating the Blues, que pueden mejorar los síntomas de la ansiedad y la depresión.<sup>2</sup> También puede incluir cosas como el ejercicio, que puede tener un efecto moderado sobre la depresión.<sup>3</sup>

**Provisto por:** Usted





# Manejo de las expectativas

Incluso si usted tiene un seguro médico, no todos los proveedores lo aceptarán. Hay muchas razones para esto, incluidas las bajas tarifas de reembolso y las grandes cantidades de documentos que deben presentarse. Sin embargo, es posible que pueda recibir un reembolso por parte de su tratamiento, consulte con su compañía de seguro médico sobre la atención fuera de la red y su proceso de reembolso.

Consulte nuestra guía sobre cómo funciona el seguro en [http://www.mentalhealthamerica.net/sites/default/files/how%20Ins%20works\\_Spa.pdf](http://www.mentalhealthamerica.net/sites/default/files/how%20Ins%20works_Spa.pdf)

Pasará un tiempo hasta que vea a alguien. A nivel nacional, hay un solo proveedor de salud mental para cada 790 adultos. Con 1 de 5 adultos que experimenta una enfermedad mental en un año dado, gran cantidad de estos proveedores están ocupados por completo.<sup>4</sup> Este es un problema de la red que grupos como Mental Health America intentan cambiar a nivel nacional, estatal y local.

Algunas áreas no tienen la atención que usted necesita, incluso si paga por ella. Esto puede suceder debido a su ubicación (si vive en un área rural, es posible que deba viajar una distancia considerable para encontrar un terapeuta) o porque los proveedores en su área no ofrecen la asistencia que necesita (como los servicios basados en la comunidad). Treinta a cuarenta por ciento de los niños y adultos informan que no pudieron obtener el tratamiento de salud mental que necesitaban debido al costo, la imposibilidad de acceder al tratamiento o un seguro médico inadecuado.<sup>4</sup> Este es un problema de acceso a la atención en que trabajan los grupos de representación como Mental Health America. ¿Desea ayudar? Encuentre su filial local de MHA en [mentalhealthamerica.net](http://mentalhealthamerica.net) y vea cómo puede participar.

Costará dinero. Por ejemplo, personas de todo el país gastaron un promedio del 10 por ciento del ingreso anual de su familia para el pago de tratamiento de salud mental/abuso de sustancias.<sup>5</sup> Sin embargo, el costo de esperar puede ser peor. Si necesita ayuda para pagar el tratamiento, visite [mentalhealthamerica.net/paying-care](http://mentalhealthamerica.net/paying-care).

Su primer proveedor puede no ser el "adecuado". Escoger un proveedor de salud mental puede parecerse a una cita. En ocasiones, simplemente no son compatibles. Es posible que deba cambiar de proveedor antes de sentirse cómodo. Si bien puede parecer una molestia, vale la pena encontrar la opción adecuada.

Algunas personas criticarán o dudarán. Más de la mitad de las personas creen que otros se preocupan y sienten solidaridad con las personas con enfermedad mental, sin embargo, quizás este no siempre será el caso.<sup>6</sup> Puede encontrar algunos negadores, pero también hay personas que lo ayudarán y desearán que usted mejore. Si no las tiene en su vida, puede encontrarlas en grupos de apoyo o en comunidades en línea.

[www.mentalhealthamerica.net/may](http://www.mentalhealthamerica.net/may)



[facebook.com/MentalHealthAmerica](https://www.facebook.com/MentalHealthAmerica)



@mentalhealtham

#B4Stage4 (#AntesdeLaEtapa4)

#MHMonth2015 (#MesdeLaSaludMental2015)



## Fuentes

<sup>1</sup> <https://nccih.nih.gov/health/whatiscam>

<sup>2</sup> Proudfoot J, G. D. (2003 Feb;33(2)). Computerized, interactive, multimedia cognitive-behavioural program for anxiety and depression in general practice. *Psychol Med.*, 217-27.

<sup>3</sup> Elisabeth Zschucke, K. G. (2013 Jan; 46(Suppl 1)). Exercise and Physical Activity in Mental Disorders: Clinical and Experimental Evidence. *J Prev Med Public Health.*, S12-S21.

<sup>4</sup> Mental Health America, Inc. (3 de diciembre, 2014). Parity or Disparity: The State of Mental Health in America 2015. Obtenido el 13 de marzo, 2015, de Mental Health America: <http://www.mentalhealthamerica.net/sites/default/files/Parity%20or%20Disparity%20Report%20FINAL.pdf>

<sup>5</sup> Mental Health: Research Findings: Program Brief. Octubre de 2014. Agencia de investigación de atención médica y calidad, Rockville, MD. <http://www.ahrq.gov/research/findings/factsheets/mental/mentalhth/index.html>

<sup>6</sup> Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, Administración de Servicios para Abusos de Sustancias y Salud Mental, Asociación Nacional de Directores del Condado de Salud Mental y Discapacidades en el Desarrollo, Instituto Nacional de Salud Mental, Centro Carter del Programa de Salud Mental. Attitudes Toward Mental Illness: Results from the Behavioral Risk Factor Surveillance System. Atlanta (GA); Centers for Disease Control and Prevention; 2012.