



La salud mental es IMPORTANTE



Atendiendo las necesidades de salud mental de la comunidad

ÍNDICE:

- Salud mental: Nos afecta a todos **pág. 2**
- Historias conmovedoras de recuperación **págs. 3-6**
- Cómo reconocer los síntomas **págs. 4 y 6**
- Ayuda de alguien que sabe lo que se siente **pág. 7**
- Recursos de bienestar mental en el Condado de San Joaquin **pág. 8**



SanaMente
Movimiento de Salud Mental de California



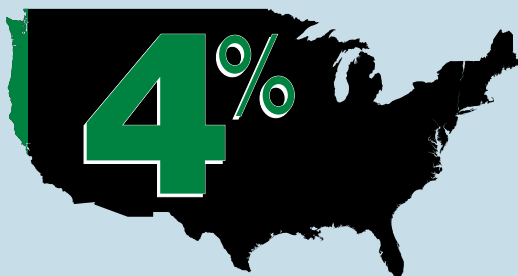
SALUD MENTAL

En cifras

Cada año, **1 de cada 5 adultos en los Estados Unidos** convive con una enfermedad mental.



El **4%** de los estadounidenses padecen enfermedades mentales crónicas severas que los dejan incapacitados.



El año pasado en el Condado de San Joaquin, **15.000 niños, jóvenes y adultos** recibieron servicios de salud mental.



Hacia la edad de 18 años, **el 21% de los adolescentes** ha padecido un trastorno de salud mental.

Abriendo la puerta a la salud mental

El Condado de San Joaquin utiliza fondos de la Ley MHSA para ofrecer nuevos programas y servicios **por SJCBS staff**

Desde la entrada en vigencia de la Ley de Servicios de Salud Mental (MHSA, por sus siglas en inglés) en 2004, los Servicios de Salud del Comportamiento del Condado de San Joaquin (San Joaquin County Behavioral Health Services, o "SJCBS" por sus siglas en inglés) ha expandido considerablemente los servicios y programas de apoyo que han demostrado la capacidad de reducir el sufrimiento y ayudar a las personas a llevar vidas más plenas y productivas. Los servicios incluyen educación para personas y sus familias sobre cómo reconocer y manejar los síntomas de problemas mentales, así como también las formas de desarrollar planes de recuperación y bienestar.

Nuestros programas de Asociación de Servicio Integral (FSP, por sus siglas en inglés) ofrecen una amplia gama de servicios de eficacia demostrada, así como también apoyo para niños y adultos con problemas emocionales graves, y adultos con enfermedades mentales. Según las

necesidades de cada persona, los servicios podrán incluir viviendas o albergue, asistencia jurídica, alimentos, ropa, duchas, atención psiquiátrica, tratamientos para el abuso de alcohol o drogas, o servicios de rehabilitación social.

Un análisis de las personas a las cuales los Servicios de Salud del Comportamiento brindó servicios entre julio de 2012 y junio de 2014 demostró que los programas de FSP tienen un impacto positivo sobre las vidas de los clientes y sus familias. Entre los clientes que han completado al menos 12 meses de tratamiento en un programa de FSP:

- Las emergencias de salud mental se redujeron en un 87%-
- Las hospitalizaciones psiquiátricas de emergencia se redujeron en un 54%.
- Los casos de personas sin hogar se redujeron en un 64%.
- Los arrestos se redujeron en un 91% durante el primer año de tratamiento.



La recuperación es posible, y las enfermedades mentales, al igual que cualquier otra enfermedad, pueden manejarse con intervenciones adecuadas.

Llámenos o visítenos hoy mismo para acceder a un especialista de tratamiento y conocer más sobre el modo en que los Servicios de Salud del Comportamiento del Condado de San Joaquin puede ayudarlo a usted o a su ser querido.

¡EL TRATAMIENTO ES EFECTIVO!

La salud mental tiene un impacto en las vidas de todos. Alrededor del 50% de la población padece inquietudes con respecto a su salud mental durante el curso de sus vidas. Las enfermedades mentales graves afectan a alrededor del 4% de los adultos de los Estados Unidos, sin importar sus ingresos, orígenes geográficos, o étnicos. El año pasado en el Condado de San Joaquin, más de 15.000 niños, jóvenes y adultos solicitaron tratamientos de salud mental, y sin embargo aún hay muchas personas que necesitan recibir estos servicios. Con la entrada en vigencia de la Ley de Servicios de Salud Mental (MHSA, por sus siglas en inglés), los servicios de tratamiento avanzado son ahora más accesibles.

La Ley MHSA fue una iniciativa aprobada por los votantes que estableció un impuesto del 1% sobre los ingresos superiores a \$1.000.000. Hoy en día, en su décimo año, el impacto de la Ley MHSA en el Condado de San

Joaquin es muy evidente. Ahora los servicios de tratamiento de salud mental se encuentran disponibles en idioma Español y Cambodiano, así como también en diversas regiones del condado.

En esta publicación, conocerá las historias de aquellos que encontraron su propio camino hacia la recuperación y el bienestar. También encontrará recursos para conocer más sobre las enfermedades mentales y cómo ponerse en contacto con servicios para usted o sus seres queridos. Comparta estos mensajes de esperanza y recuperación con un ser querido que esté luchando contra una enfermedad mental: que la recuperación es posible, que está bien pedir ayuda y apoyo, y que la salud mental es de gran importancia.

**-Vic Singh, LCSW,
Director de los Servicios de Salud del Comportamiento del Condado de San Joaquin**



Para servicios ante situaciones de crisis, llame al 209-468-8686.

Para solicitar información sobre servicios de salud mental, llame al 209-468-9370.

Guadalupe Ramos encontró apoyo y esperamos que la recuperación de la enfermedad mental es posible a través de los Servicios de Salud del Comportamiento del Condado de San Joaquín.
FOTO DE LOUISE MITCHELL



“Si se busca, la ayuda está disponible y la recuperación es posible.”

Guadalupe Ramos

Siempre habrá un mañana

La lucha constante para superar la depresión

por Gissela Meléndez

“¡Aunque la noche esté oscura, sé que un nuevo día va a llegar!” Cuando estas palabras las expresa con convicción una persona como Guadalupe Ramos, que ha enfrentado tantas situaciones difíciles, adquieren un sentido realmente inspirador. En mayo de 2000 fue remitida a los Servicios de Salud del Comportamiento del Condado de San Joaquín (SJCBS), diagnosticada con depresión mayor con síntomas psicóticos y suicidas.

“Yo no sabía qué era depresión; creo que siempre la tuve pero no lo aceptaba hasta que intenté quitarme la vida”, asegura Guadalupe. “Las personas tienen pena de reconocer su depresión porque, especialmente en la cultura latina, se confunde con locura”.

“Allí todos me han ayudado mucho a salir adelante ... te

hacen sentir como en familia”, expresa Guadalupe refiriéndose al personal involucrado en su caso que la atiende con tanto esmero e interés.

Durante estos 15 años de tratamiento, ellos la han entrenado para controlar sus ideas suicidas cuando surgen.

“Hay momentos que quiero ‘tirar la toalla’, pero uso las herramientas que me han enseñado para levantarme otra vez”.

Asimismo, recibe un servicio de apoyo psiquiátrico de tiempo completo con toda la ayuda disponible, monitoreándola de cerca para garantizar su bienestar mental y físico.

Aparte de la depresión, Guadalupe tiene una enfermedad renal que ha requerido diálisis casi por tres décadas desde que tenía 13 años; padecimiento que muchas veces ha amenazado su vida.

“Tengo tantas cosas por las cuales darle gracias a Dios, especialmente que hoy me tiene con vida”, manifiesta Guadalupe.

Además agradece contar con su esposo — quien ha sido su respaldo principal en todo —, y sus dos mascotas que le brindan amor incondicional.

“El apoyo familiar es muy importante en la recuperación de las personas depresivas”, agrega.

Con una inquebrantable fortaleza espiritual, Guadalupe continúa luchando un día a la vez. Participa en grupos de apoyo con otros pacientes, compartiéndoles cómo sobrelleva sus desafíos de salud, mientras afirma: “Hay esperanza para mí y para todos. Es posible salir adelante por uno mismo y salir de la oscuridad, si uno se lo propone. Si se busca, la ayuda está disponible y la recuperación es posible”.



LA SALUD MENTAL TIENE UN IMPACTO EN LAS VIDAS DE TODOS

¿LAS ENFERMEDADES MENTALES SON ENFERMEDADES REALES?

Las enfermedades mentales no se curan solas. Son problemas reales de salud, que tienen medidas preventivas y tratamientos efectivos. Pero la recuperación es posible.

¿QUIÉN NECESITA AYUDA?

Uno de cada cinco estadounidenses sufre uno o más trastornos de salud mental evidentes cada año, desde casos leves hasta síntomas severos. Uno de cada 10 necesita tratamiento por problemas derivados del consumo de alcohol o drogas. Se puede decir que casi todos estamos afectados por las enfermedades mentales o el abuso de sustancias.

¿ES POSIBLE RECUPERARSE DE UNA ENFERMEDAD MENTAL?

Cada día, hay muchas personas que se recuperan de enfermedades mentales. SJCBS cuenta con empleados que han sufrido enfermedades mentales y que ofrecen apoyo y esperanza a quienes se encuentran en el camino de la recuperación.

¿QUIÉN REÚNE LOS REQUISITOS PARA RECIBIR LOS SERVICIOS DE SJCBS?

Niños y adultos cuyas vidas se ven gravemente afectadas por trastornos de salud mental, y personas que sufren problemas de abuso de sustancias.

¿QUÉ TIPO DE AYUDA OFRECE SJCBS?

Los servicios de SJCBS van desde servicios ambulatorios a tratamientos de internación o de residencia.

¿QUÉ PUEDO HACER POR ALGUIEN QUE PADECE UNA ENFERMEDAD MENTAL?

Muchas personas con problemas de salud mental sufren un estigma en nuestra sociedad. Usted puede tener una importante influencia para ayudar a una persona enferma a recibir el tratamiento y los servicios que necesita. Hable con ella y cuénteles que puede ayudarla. Trátela con respeto, al igual que trataría a cualquier otra persona. No la defina por su diagnóstico ni utilice palabras estigmatizantes tales como “loco”.

Cerrando el círculo

Una mujer que luchó contra una enfermedad mental desde pequeña, hoy ayuda a otras personas

por Mike Blount

Cuando era niña, Kerrie Melton ya había tenido que enfrentar más situaciones difíciles de las que enfrentan muchos adultos en toda su vida. Cuando nació en 1964, en la Ciudad de Nueva York, su madre biológica, una mujer soltera, la colocó bajo el cuidado tutelar de una familia sustituta. Durante su niñez, Melton debió luchar contra sentimientos de ira y abandono. A menudo se comportaba mal y se metía en problemas. A la edad de 9 años, intentó suicidarse por primera vez.

“No me importaba morir o seguir viviendo”, dice Melton.

La madre sustituta de Melton intentó buscar ayuda, pero se vio enfrentada con una falta de comprensión y apoyo para niños con enfermedades mentales.

Melton continuó ocultando su enfermedad y sus síntomas y, durante años, continuó empeorando hasta “perder el control”. Kerrie no tenía seguro médico, y no podía pagar el tratamiento que necesitaba. En 1992, Melton ya era madre soltera y estaba criando a tres niños en el condado de San Joaquin. Melton afirma que estuvo estable durante algunos años, hasta que su familia se vio obligada a dejar el apartamento debido a la presencia de moho negro. Sin un lugar a dónde ir y sin ahorros, Melton y sus hijos se quedaron en la calle. Los Servicios de Protección Infantil recibieron aviso de esta situación y le quitaron a sus hijos.

En ese momento Melton comenzó a trabajar junto con los médicos del centro de atención psiquiátrica de los Servicios de Salud del Comportamiento del Condado de San Joaquin

(SJCBS) para recibir un tratamiento que le permitiera controlar su enfermedad mental y recuperar la custodia de sus hijos. Por medio de la terapia, Melton logró comprender su historia de hiperactividad y excitabilidad como los síntomas de un trastorno bipolar tipo 2.

“Cuando comencé a recibir ayuda ese año, por primera vez comencé a comprender cuáles eran los disparadores de mi enfermedad”, dice Melton. “Ahora, tengo este diagnóstico y sé lo que debo hacer para controlarlo”.

Melton comenzó a transitar el camino hacia la recuperación y logró reunirse con sus hijos. Actualmente trabaja para SJCBS, en el mismo centro de atención en el que en un momento recibió ayuda. Melton dice que, hoy en día, los tratamientos para los trastornos de salud mental se realizan de manera diferente, en especial en el caso de los niños.

“Contamos con un programa que se ofrece a través del Servicio para Niños y Jóvenes llamado Terapia Familiar Funcional, en el cual toda la familia forma parte del tratamiento”, dice Melton. “Creo que mi familia se habría beneficiado de algo similar, en caso de haber estado disponible”.

También afirma que se están realizando grandes avances para reducir el estigma que marca a las personas con enfermedades mentales.

“Cuanto más hablamos en la comunidad sobre los servicios que ofrecemos, más se familiariza el público con el hecho de que esto es una enfermedad que se puede tratar y curar”, dice Melton.



Kerrie Melton comenzó a sufrir síntomas de una enfermedad mental cuando era niña, pero durante la década de 1970 había menos servicios disponibles para ayudarla en la Ciudad de Nueva York. Actualmente trabaja en los Servicios de Salud del Comportamiento del Condado de San Joaquin como coordinadora de difusión pública, ayudando a las personas y contribuyendo a reducir el estigma que afecta a las personas con enfermedades mentales.
FOTO DE LOUISE MITCHELL

TRASTORNOS MENTALES EN NIÑOS Y JÓVENES

Los síntomas

La Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (NAMI, por sus siglas en inglés) recomienda hacer caso a los instintos ante la sospecha de que un niño o adolescente bajo su cuidado pueda padecer una enfermedad mental. Los cambios repentinos de humor o comportamiento pueden ser un motivo de preocupación. Los niños y los jóvenes pueden padecer una amplia variedad de enfermedades mentales, entre ellas depresión, ansiedad, trastornos alimenticios, trastorno bipolar y trastorno del espectro autista. Los síntomas pueden variar en función de la persona y la edad. Los siguientes son

solo algunos de los síntomas de enfermedades mentales en niños y adolescentes:

- Cambios significativos en el desempeño escolar
- Actitud agresiva o amenazante persistente
- Cambios de humor severos
- Alucinaciones o delirios
- Actitud muy introvertida, ansiosa o triste
- Grandes dificultades para interactuar con sus compañeros
- Importantes trastornos del sueño o los patrones alimenticios
- Consumo extremo o incrementado de alcohol o drogas

Qué hacer Si está preocupado, NAMI le recomienda lo siguiente:

1

HABLE CON SU PEDIATRA.

Comparta sus inquietudes y solicite una evaluación integral para descartar problemas físicos. Si el pediatra cree que su hijo podría estar presentando síntomas tempranos de una enfermedad mental, podrá ofrecerle opciones de tratamientos o referencia a un profesional de la salud mental.

2

CONSULTE A UN ESPECIALISTA EN SALUD MENTAL.

Solicite una referencia al pediatra de su hijo. O ingrese en el sitio web de la Academia Americana de Psiquiatría para Niños y Adolescentes en www.aacap.org y haga clic en “Buscador de Psiquiatra para Niños y Adolescentes.”

Mi juventud renovada

Los jóvenes con problemas pueden tener un futuro prometedor **por Gissela Meléndez**

Entre los 11 y 13 años, Maribel Carrillo Martin, aquella niña que disfrutaba mucho recorrer con su familia el área de la Bahía de San Francisco, fue cambiando negativamente al empezar a usar drogas y alcohol. Se sentía deprimida y muy sola; también sentía que no era aceptada por los demás ni por ella misma, dañándose más su poca autoestima.

“Yo ocultaba quién era, porque para mí era muy difícil aceptarme y mi inseguridad era uno de mis mayores problemas”, manifiesta Maribel, ahora de 17 años.

Sus primeros síntomas de conflictos emocionales comenzaron en la niñez, pero se agudizaron entre el 8.º y 11.º grados, debido al consumo excesivo de alcohol que desencadenó fuertes enfrentamientos con su madre y hermanos, reacciones explosivas de enojo, bajo rendimiento escolar y episodios de conducta agresiva que requirieron intervención policial.

“Pensaba equívocadamente que el alcohol me daba seguridad en mí misma”, afirma Maribel.

Al verla hundida en esa situación, su madre buscó ayuda en los Servicios de Salud del Comportamiento del Condado de San Joaquin (SJCBSH), y así, tanto Maribel como su familia recibieron una Terapia Funcional Familiar, en la cual se trabaja con jóvenes/niños con problemas emocionales y

de comportamiento, pero involucrando a sus familiares en el proceso. Los terapeutas y mentores les enseñaron cómo resolver efectivamente sus desavenencias, y a comunicarse mejor entre ellos.

“En la terapia logré progresivamente conectarme mucho con mi mentora; ella me entendía porque había vivido algunas experiencias similares a las mías”, agrega Maribel.

Después de 7 meses, la terapia individual y familiar de Maribel concluyó; el proceso no ha sido fácil pero su recuperación continúa exitosamente. Actualmente, a pocos meses de alcanzar su mayoría de edad, su juventud ha sido renovada con entusiasmo: “Ya no bebo ni uso drogas. Mi actitud ante la vida ha cambiado: me siento más feliz y segura. He aprendido a manejar mi enojo, y a hablar más abiertamente de mis sentimientos internos”, dice Maribel.

“También gracias a la terapia, nuestra relación familiar mejoró mucho”.

En mayo se graduó de la escuela secundaria y está motivada para ingresar a la universidad, donde posiblemente estudiará Psicología Infantil, y quizás en el futuro, pueda usar su experiencia de rehabilitación para brindarle ayuda a otros jóvenes como ella la recibió.

“Mi actitud ante la vida ha cambiado: me siento más feliz y segura.”

Maribel Carrillo Martin



Maribel Carrillo Martin luchó con la depresión y el abuso de sustancias antes de que ella recibiera ayuda de la Terapia Funcional Familiar, un programa de los Servicios de Salud del Comportamiento del Condado de San Joaquin.

FOTO DE GLENN KAHL

3

TRABAJE JUNTO CON LA ESCUELA.

Reúnase con los maestros de su hijo y las autoridades de la escuela para solicitar una evaluación para servicios de educación especial. Consulte al proveedor de salud mental de su hijo sobre posibles intervenciones que le sirvan a usted y a su hijo a manejar las actitudes y las inquietudes con respecto al diagnóstico.

4

PÓNGASE EN CONTACTO CON OTRAS FAMILIAS.

Ingrese en www.nami.org para buscar una red de apoyo dentro de su comunidad.

Adaptado de la “HOJA DE DATOS” sobre lo que pueden hacer las familias de la Alianza Nacional para la Salud Mental, www.nami.org.

SERVICIOS DE CRISIS PARA NIÑOS Y JÓVENES

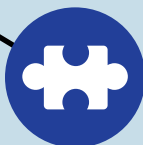
OFRECE:



Evaluaciones de crisis



Intervenciones de salud mental



Enlaces con servicios de seguimiento, en caso de ser necesario

FAMILY HEALTH BUILDING

1414 N. California St.,
2do piso
Stockton, CA 95202
209-468-2385

Para acceder a una lista completa de los servicios disponibles para niños y jóvenes, ingrese en www.co.san-joaquin.ca.us/mhs/Programs/children_youth.htm.

Una segunda oportunidad

El último día de beber es el primer día de vivir **por Gissela Meléndez**



Omar Salazar sabía su manera de beber había salido de control, y encontró la ayuda que necesitaba para llegar y mantenerse sobrio de los Servicios de Salud del Comportamiento del Condado de San Joaquin.
FOTO DE LOUISE MITCHELL

¿Cuántas experiencias negativas debe vivir alguien por causa del alcohol, para decidir dejarlo?

“A veces para que una persona recapacite debe pasarle algo trágico”, asegura Omar Salazar de 29 años, que comparte aquí su historia para ayudar a otros. “Mi camino hacia el alcoholismo comenzó en la escuela bebiendo un poquito a los 16 años, pero se volvió un problema desde que cumplí 18 años y empecé a trabajar”.

Así transcurrieron 10 años de alcoholismo durante los cuales Omar vivía una normalidad aparente, pero debajo yacía una condición alcohólica que no aceptaba; simulaba estar en control de la bebida, pero era un control ficticio basado en la negación de su problema.

El alcoholismo lo mantenía en un círculo vicioso a tal grado que bebía a diario, incluso en sus horas laborales.

“Llegué a un punto que ni me acordaba de comer o tomar agua, sólo cerveza y más cerveza”, recuerda Omar.

Su madre sufría mucho y temía que algo malo pudiera pasarle. En febrero de 2014, ese temor se hizo realidad: estando Omar alcoholizado tuvo un serio accidente, en el cual afortunadamente no hubo más víctimas; pero él se lesionó gravemente la espalda y el tobillo, quedando casi paralizado.

Como ésta era su cuarta infracción D.U.I., él cumplió un tiempo en la cárcel y posteriormente por una orden de la Corte, ingresó a una terapia de 6 meses en los Servicios de Salud del Comportamiento del Condado de San Joaquin (SJCBS), institución que no sólo ofrece ayuda para problemas mentales, sino también para la recuperación del alcoholismo y otras adicciones. Usualmente las personas con dichos problemas llegan allí en estado de negación, creyendo que saben controlar la bebida porque trabajan y no piden ni hacen daño a nadie. A través de las terapias, sus consejeros con dedicación y empatía, les enseñan a romper esa negación para que reconozcan su dependencia alcohólica, así como las herramientas para mantenerse sobrios a futuro.

Con esfuerzo, Omar ha perseverado en sobriedad hace más de un año, y en poco tiempo finalizará su terapia de recuperación.

Hoy por experiencia él puede decir con certeza: “No esperen que pase algo fatal o perder a su familia para dejar el alcohol; tener un accidente con consecuencias graves no vale la pena por andar borracho. Busquen ayuda ahora antes de que el alcohol se convierta en un problema”.

LA VERDAD SOBRE LA SALUD MENTAL

DATO: LOS TRASTORNOS DE LA SALUD MENTAL SON COMUNES.

El año pasado, uno de cada cinco estadounidenses sufrió algún trastorno mental. Uno de cada 10 jóvenes pasó por una depresión grave. Uno de cada 20 estadounidenses convivió con alguna enfermedad mental grave. Tanto usted como sus familiares, amigos, vecinos o compañeros de trabajo podrán vivenciar alguna de estas dificultades.

DATO: LAS ENFERMEDADES MENTALES NO SON UNA ELECCIÓN.

Son muchos los factores que contribuyen a tener trastornos de salud mental, entre ellos factores biológicos tales como la genética, enfermedades físicas, lesiones o la química cerebral, y las experiencias de vida como pueden ser los traumas, abusos o historias familiares. Las personalidades débiles o la falta de carácter no son causantes de trastornos de la salud mental.

DATO: LOS NIÑOS Y LOS ADOLESCENTES PUEDEN SUFRIR TRASTORNOS DE LA SALUD MENTAL

Muchas enfermedades mentales aparecen por primera vez cuando las personas son jóvenes. Las enfermedades mentales pueden influir en la manera en la que los pequeños aprenden y desarrollan habilidades, e impactan en el futuro del niño, de modo que la identificación temprana del trastorno es fundamental para su tratamiento.

DATO: LA GRAN MAYORÍA DE LAS PERSONAS CON ENFERMEDADES MENTALES NO TIENEN UNA MAYOR PROBABILIDAD DE SER VIOLENTAS CON RESPECTO A OTRAS PERSONAS.

Tal vez conozca a alguien que padece trastornos de salud mental y ni siquiera se haya dado cuenta de ello. Esto se debe a que muchas personas con trastornos de la salud mental son miembros sumamente activos y productivos de nuestra sociedad.



SÍNTOMAS DE ENFERMEDADES MENTALES

La salud mental forma parte del bienestar de todos, y los trastornos mentales son algo muy común. De hecho, alrededor de la mitad de las personas sufren un trastorno mental a lo largo de sus vidas. El apoyo adecuado puede marcar una gran diferencia. Aprender a reconocer los síntomas permite que más personas reciban la ayuda que necesitan. Estos son algunos síntomas de trastornos de salud mental según los describe la Alianza Nacional para la Salud Mental:

- Sentimientos de tristeza, cansancio o poca motivación, y/o llorar con frecuencia durante más de dos semanas
- Intentos de lastimarse a sí mismo o suicidarse, o hacer planes para quitarse la vida
- Comportamientos altamente peligrosos que parecen salirse de control, con la posibilidad de dañarse a sí mismo o a otras personas
- Miedo repentino y agobiante, acompañado de palpitaciones y/o respiración acelerada
- Consumo repetitivo de alcohol o drogas
- Cambios de humor dramáticos
- Cambios severos en el comportamiento, la personalidad o los hábitos de sueño

Estos son tan solo algunos indicaciones que pueden sugerir que la persona necesita atención de salud mental. Existen muchas clases de enfermedades mentales y los síntomas varían. Conozca más sobre los síntomas típicos de determinados trastornos en el sitio web de la Alianza Nacional para la Salud Mental, www.nami.org.

Alguien que sabe lo que se siente

El Centro de Bienestar ofrece servicios personalizados para las necesidades individuales y de las comunidades.

por Mark Lore

La clave para impulsar un cambio en nuestras vidas es la capacidad de mirar hacia dentro. Pero a veces, para dar el primer paso, necesitamos un poco de ayuda de alguien que sabe lo que se siente.

Allí es donde entra Karen Walker. Ella ha sido asesora de recuperación en el Centro de Bienestar (un programa de apoyo comunitario a cargo de los Servicios de Salud del Comportamiento del Condado de San Joaquin) desde que abrió sus puertas en septiembre de 2008. Dice que uno de los principales desafíos es no solo ganarse la confianza de sus clientes, sino también ayudarlos a que impulsen un cambio en sus vidas.

El Centro de Bienestar ofrece cursos para las personas enfrentándose con problemas de

salud mental. Muchos de estos cursos ayudan a los participantes a vivir con enfermedades adicionales tales como la diabetes y la fibromialgia, a manejar la ira o a administrar el dinero.

Si bien Walker ha ayudado a una gran cantidad de clientes de salud mental durante los últimos seis años, afirma que esto también la ha beneficiado a ella, dado que ella misma padece de ansiedad y depresión.

“Durante mi trabajo en este campo como beneficiaria, puedo obtener nuevas herramientas de los clientes”, afirma Walker, quien facilita una serie de cursos. Walker dice que es importante ayudar a sus clientes a no perderse en los pensamientos negativos. Esto funcionó para Walker, quien padecía de un trastorno de ansiedad y depresión tan



Karen Walker (en el centro) asiste a los clientes de salud mental en el Centro de Bienestar. Dado que ella misma recibió servicios de salud mental, utiliza sus experiencias para ayudar a las personas a cambiar sus vidas.

FOTO DE LOUISE MITCHELL

severo que, según afirma, no pudo salir de su apartamento durante seis meses.

Walker finalmente salió de su apartamento. Un año después comenzó a buscar trabajo. Tras algunos años en diferentes trabajos, comenzó el entrenamiento en el Centro de Bienestar en enero de 2008,

y se convirtió en asesora de recuperación ocho meses más tarde. Desde entonces se ha desempeñado en este puesto, ayudando a otras personas a encontrar aquello que las ayude a volver al camino correcto, hacer ejercicio, ver películas o adoptar cambios en su estilo de vida.

EL CAMINO HACIA EL BIENESTAR MENTAL

1. EXPRESE SUS INQUIETUDES

Hable con su médico o con un asesor escolar sobre sus sentimientos o los de su ser querido. Pregunte si sería correcto solicitar una evaluación más profunda.

2. SOLICITE UNA EVALUACIÓN

Pida a su médico o asesor escolar que lo refiera a un profesional de salud mental. La evaluación inicial es sencilla y puede realizarse en el consultorio de un médico o incluso por teléfono.

3. CONSULTE A UN PROFESIONAL

En el Condado de San Joaquin se ofrece una amplia variedad de tratamientos, y muchos pueden obtenerse a través de Medi-Cal o los planes del seguro médico. ¿No tiene seguro? Covered San Joaquin le permitirá obtener uno en forma sencilla. Ingrese en www.CoveredCA.com.

4. CONVIERTA AL BIENESTAR EN SU PLAN DE RECUPERACIÓN

Adopte un estilo de vida sano: Tome sus medicamentos. Asista a las consultas médicas y los grupos de terapia. Manténgase en contacto con sus familiares y amigos.

5. LA RECUPERACIÓN ES UN TRABAJO CONTINUO

Sepa que podrá tener recaídas y que podrá acceder a asistencia inmediata. Si los síntomas persisten o empeoran hasta salirse de control, comuníquese con el Servicio de Crisis de Salud Mental del Condado de San Joaquin llamando al 209-468-8686 para solicitar asistencia inmediata disponible las 24 horas del día.

Dé los primeros pasos hacia la recuperación



Trabajando en conjunto, podrá recuperarse de su enfermedad mental. Al dar los pasos necesarios para ayudarnos a nosotros mismos y comprender a los demás, estamos trabajando para lograr la salud mental y el bienestar de nuestra comunidad. Comuníquese con los Servicios de Salud del Comportamiento del Condado de San Joaquin hoy mismo para solicitar más información sobre los programas disponibles o ponerse en contacto con nuestros servicios.



Los Servicios de Salud del Comportamiento del Condado de San Joaquin
1212 N. California Street
Stockton, CA 95202
209-468-8700
www.sjgov.org/mhs

SanaMente
Movimiento de Salud Mental de California

A DÓNDE ACUDIR PARA PEDIR AYUDA

CRISIS

Línea directa de crisis del Condado de San Joaquin (24/7/365)
209-468-8686
Fuera del Condado de S.J.:
888-468-9370

Línea de apoyo para clientes (24/7/365)
209-468-3585

Línea nacional de prevención de suicidios
1-800-273-TALK (8255)

Línea directa de suicidios
1-800-SUICIDE (784-2433)

Línea del Instituto para la Tercera Edad
1-800-971-0016

Línea de crisis para veteranos
1-800-273-8255

SERVICIOS NO EMERGENTES DEL CONDADO DE SAN JOAQUIN

Servicios de salud mental
209-468-8700
www.sjgov.org/mhs

Servicios de abuso de sustancias
209-468-9600
www.sjgov.org/osa

CLÍNICAS DE TRATAMIENTO AMBULATORIO

Servicios comunitarios de tratamiento para adultos
Servicios psiquiátricos ambulatorios
1212 N. California St.
Stockton, CA 95242

Servicios para Niños y Jóvenes
Evaluaciones de crisis, apoyo e intervención
Family Health Building
1414 N. California St., 2do piso
Stockton, CA 95202
209-468-2385

Clínica de Lodi
Servicios psiquiátricos ambulatorios para niños y adultos
1209 W. Tokay St., Ste. 5
Lodi, CA 95240
209-331-2070

Clínica de Manteca, Valley Community Counseling
Ambulatorios de salud mental para niños y jóvenes
129 E. Center St., Ste. 3
Manteca, CA 95336
209-239-5553

Clínica de Tracy, Valley Community Counseling
Ambulatorios de salud mental para niños y jóvenes
19 E. Sixth St.
Tracy, CA 95376
209-835-8583

Clínica ambulatoria para adultos de Tracy
Servicios psiquiátricos ambulatorios para adultos
241 E. 10th St., Ste. D
Tracy, CA 95376
209-831-5941

SERVICIOS DE APOYO SIN CITA PREVIA

El Centro de Bienestar
1109 N. California St.
Stockton, CA 95202
209-451-3977

Centro Martin Gipson
548 E. Park St.
Stockton, CA 95202
209-464-5519

RECURSOS ADICIONALES

NAMI – San Joaquin: 209-468-3755 | www.namisanjoaquin.org

SanaMente – Movimiento de salud mental de California | www.sanamente.org

CONECTARSE A LOS SERVICIOS



¿Quién puede llamar?

- Personas particulares con preguntas personales
- Amigos y familiares con preguntas sobre un ser querido
- Proveedores de salud
- Cualquiera que necesite información sobre los servicios



¿A qué número?

SALUD MENTAL
(24/7/365)
209-468-9370

Brinda información sobre servicios de salud mental a las personas del condado de San Joaquin

Podrá acceder a los siguientes servicios:

- Programación de una evaluación telefónica de entre 20 y 30 minutos con un clínico capacitado; o
- Derivación a los recursos comunitarios correspondientes

ABUSO DE SUSTANCIAS
(LUN-VIER, 8 A.M.-5 P.M.)
209-468-9600

Brinda información sobre los servicios para el tratamiento de trastornos de abuso de sustancias a las personas del condado de San Joaquin

La línea central brinda los siguientes servicios:

- Información telefónica; o
- Una evaluación cara a cara de entre 30 y 40 minutos
- No es necesario programar una consulta, a menos que se necesiten intérpretes para otros idiomas que no sean el español.



Cuál es el siguiente paso?

Quienes llamen podrán ser derivados a uno o más programas, entre ellos:

- Servicios de salud mental para adultos y niños
- Programas de tratamiento residencial y ambulatorio para pacientes con problemas de consumo de alcohol y drogas.
- Servicios de respuesta ante situaciones de crisis

Los servicios varían entre servicios de atención clínica hasta servicios de apoyo comunitario y educación, dependiendo de las necesidades de quien llame.