

Nº 78 Octubre 2022

Descripción

default watermark

INFORMACIÓN PARA PACIENTES, FAMILIARES Y CIUDADANOS SOBRE ENFERMEDADES MENTALES Y SU TRATAMIENTO

¿Dónde busca la gente información sobre salud en general y sobre salud mental en particular? Nos tememos que si el personal sigue similares costumbres que las que son habituales en la búsqueda de información para otras cuestiones (desde comprarse un coche hasta dónde buscar un buen hotel de vacaciones), es posible que los lugares más frecuentados no sean los más fiables y que facebook o forococheses acaparen mayor número de consultas al respecto que las webs más o menos oficiales. Que tampoco serán fáciles de encontrar entre la inmensa cantidad de información (y desinformación) existente en la web. Hemos hecho la prueba a teclear “tratamiento de la depresión” en Google y nos ha salido esto:



Más de 16 millones de resultados…

Así que en esta entrada vamos a hacer un recorrido sobre fuentes de información sobre enfermedades mentales y su tratamiento dirigidas a pacientes y personas legas en general que busquen información fiable al respecto. No es, desde luego, una relación exhaustiva. Todas las fuentes son organismos oficiales, organizaciones sanitarias u otras fuentes consideradas fiables.

Se ha intentado recopilar información publicada originalmente en idioma español o traducida al español por la propia organización editora pero existe información más abundante y, en general, presentada de manera más atractiva, en inglés. En ocasiones, páginas de países anglosajones ofrecen algunos contenidos traducidos al castellano, pero hay que tener en cuenta su adaptación a nuestro contexto social, cultural y de organización y disponibilidad de recursos asistenciales y de apoyo. También hemos incluido algunas fuentes exclusivamente en idioma inglés por su interés.

default watermark

Sería estupendo si nos enviáis aportaciones que puedan enriquecer este listado.

OSASUN ESKOLA

Y vamos a empezar por lo más cercano;

OSASUN ESKOLA: página de Osakidetza y del Dpto. de salud del Gobierno Vasco con recursos e información dirigida a los ciudadanos y encaminada a ofrecer recursos a las personas para una mejor gestión de su salud y unos mejores cuidados de sus posibles enfermedades.

https://www.osakidetza.euskadi.eus/tu-portal-de-salud-y-vida-sana/ab84-oescon/es/



La página ha recibido una importante actualización en los últimos meses, tanto en contenidos como en presentación estética. Dispone de un apartado específico dedicado a las enfermedades mentales, que, por una vez, no se disfraza con eufemismos del estilo “problemas de salud mental”. Los temas disponibles actualmente son

ANSIEDAD

DEPRESIÓN

CONSUMO DE ALCOHOL

TRASTORNO BIPOLAR

ESQUIZOFRENIA

TRASTORNO LÍMITE DE LA PERSONALIDAD

TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

INSOMNIO

SUICIDIO



ESCUELA DE PACIENTES

https://www.escueladepacientes.es/

Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Consumo

ESCUELA DE PACIENTES

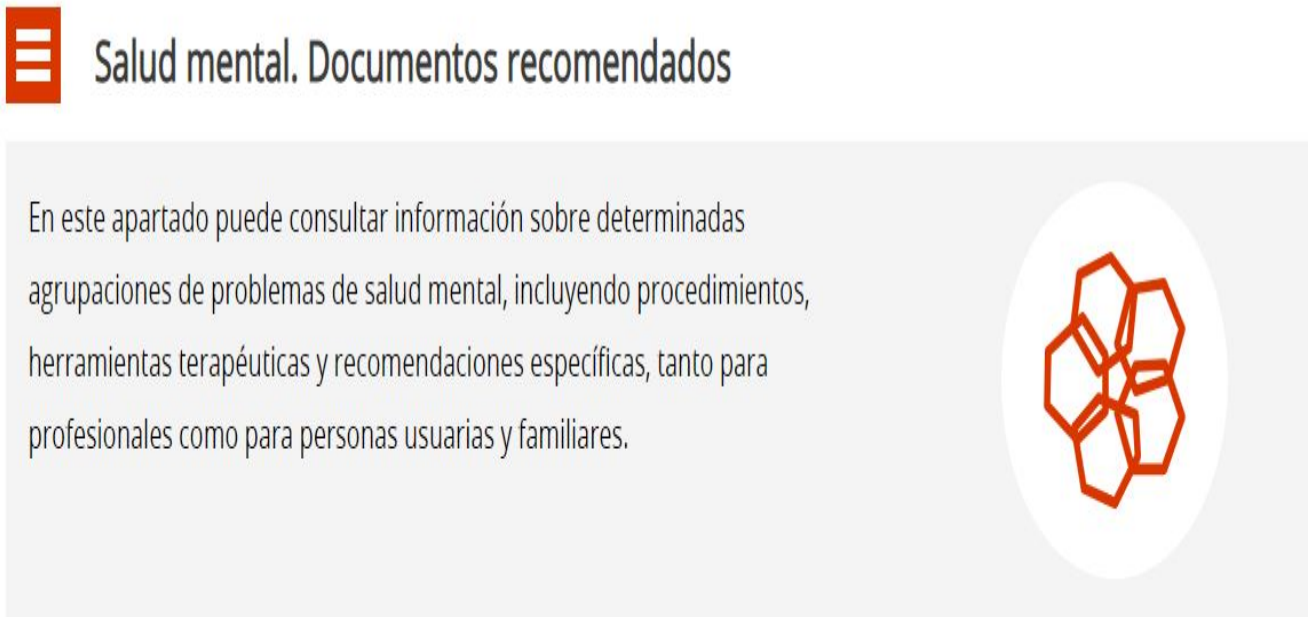
Página de la Junta de Andalucía y su consejería de salud, con objetivos similares a los de Osasun Eskola. Dispone también de apartados específicos sobre distintas enfermedades y problemas de salud, pero el apartado dedicado a salud mental está poco desarrollado, nos parece, aunque dispone de algunos videos de interés. Quizás de especial interés esta guía para familias: FAMILIARES EN SALUD MENTAL



SISTEMA ANDALUZ DE SALUD

https://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/

En su página dispone de un apartado con documentos y guías de temática relacionada con la salud mental:



Algunos ejemplos:

GUÍA DE AUTOAYUDA PARA LA DEPRESIÓN Y LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD

default watermark

Guías de Autoayuda elaboradas por profesionales de la Unidad de Gestión Clínica de Salud Mental del Hospital Regional de Málaga, dirigidas específicamente a personas con trastornos ansiosos y/o depresivos leves y a sus familiares que estén interesadas en aprender acerca de su proceso y de las estrategias que pueden seguir para favorecer su recuperación.

Hay guías que contienen básicamente información y consejo y otras con actividades, por ejemplo:

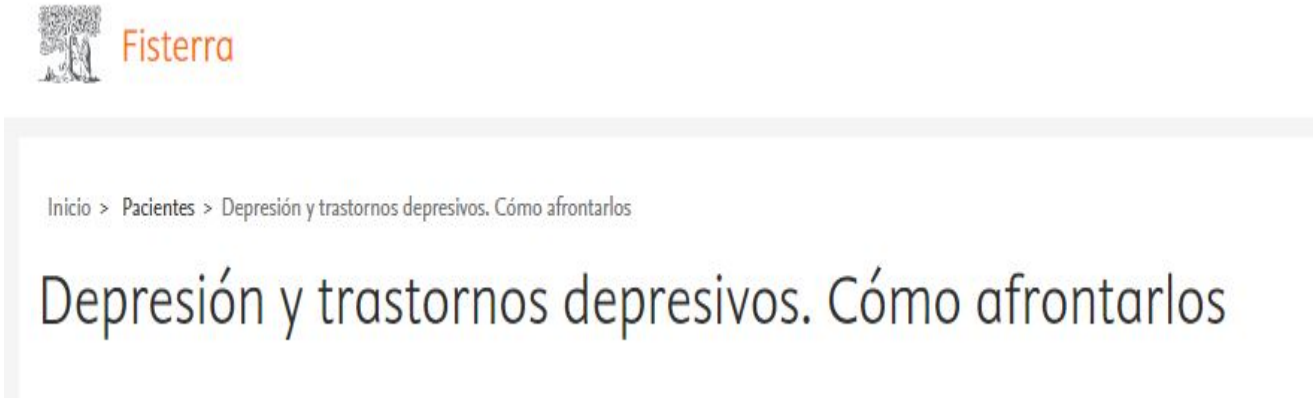


FISTERRA

https://www.fisterra.com/ayuda-en-consulta/informacion-para-pacientes/

Se trata de una página comercial, de la editorial especializada en salud Elsevier, enfocada hacia los

profesionales de atención primaria. Contiene guías clínicas, documentos y otros recursos, incluyendo un apartado de información a pacientes. El apartado dedicado a la psiquiatría (sic), no es su fuerte, pero aun así contiene documentos informativos interesantes aunque en formato únicamente de texto (con opción de imprimir).

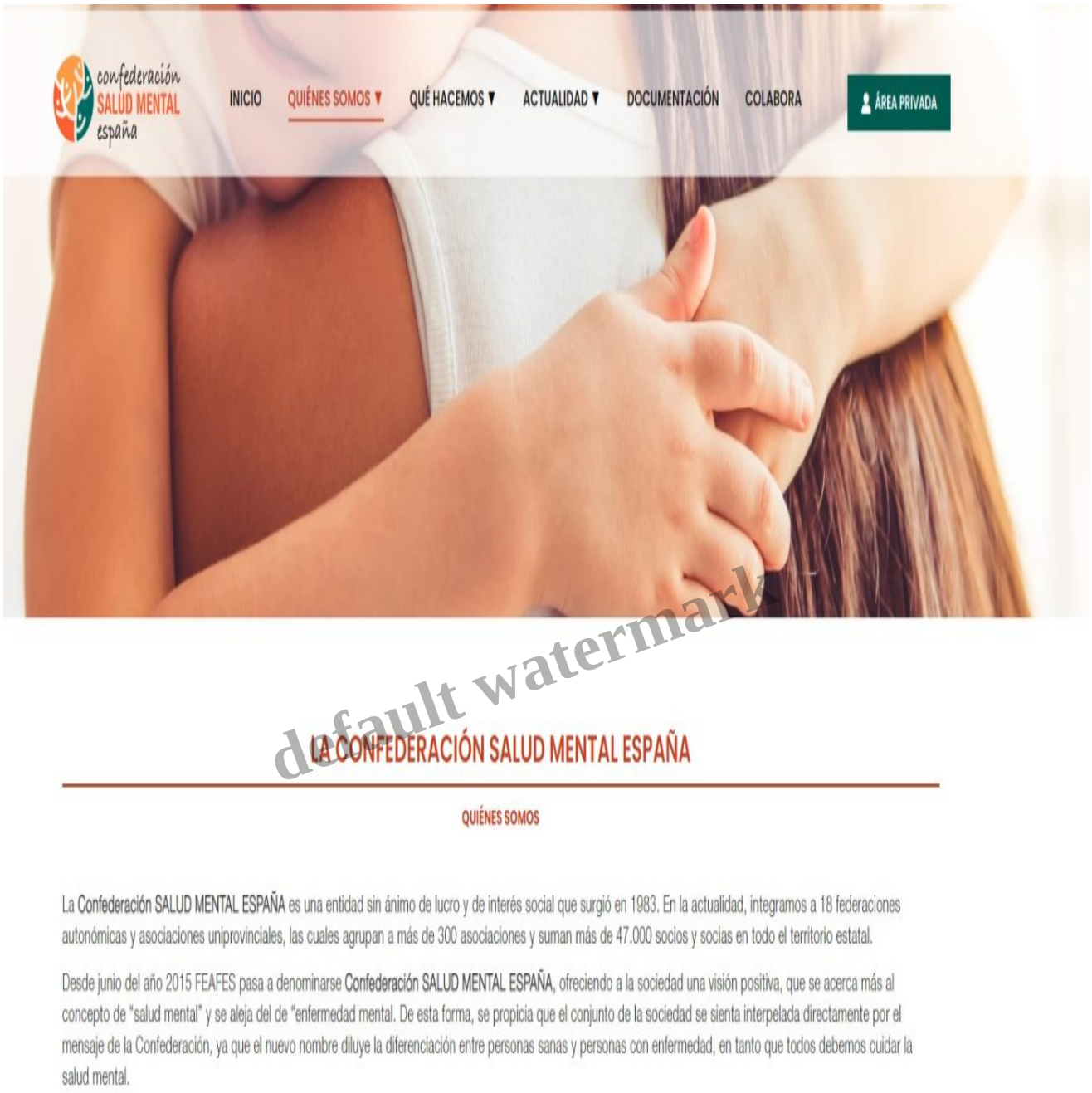


CONFEDERACIÓN SALUD MENTAL ESPAÑA

default watermark

https://consaludmental.org

CONFEDERACIÓN SALUD MENTAL ESPAÑA: es la federación de las asociaciones de pacientes y familiares con problemas de salud mental.



Contiene información general actualizada, incluyendo guías informativas generales como ésta: CON NATURALIDAD



La página dispone de abundante y diversa documentación, folletos y guías, así como información actualizada de actividades y una biblioteca virtual que informa mensualmente de novedades editoriales relacionadas con la salud mental.

BIBLIOTECA VIRTUAL

INICIO / CENTRO DE DOCUMENTACIÓN / PUBLICACIONES DE SALUD MENTAL ESPAÑA / BIBLIOTECA VIRTUAL

Hay algún recurso en formato cómic, dirigido más específicamente a los jóvenes:



BIBLIOSAÚDE

https://bibliosaude.sergas.gal/Paxinas/web.aspx?idioma=es

BIBLIOSAÚDE: Página del Servicio Gallego de Salud que contiene la red de bibliotecas de sus centros sanitarios y ofrece recursos digitales de información a profesionales y usuarios.



default watermark

Incluye un apartado con información para los ciudadanos y, dentro del mismo, otro apartado llamado BIBLIOTERAPIA con lecturas recomendadas sobre temas de salud y autoayuda.



GUIASALUD

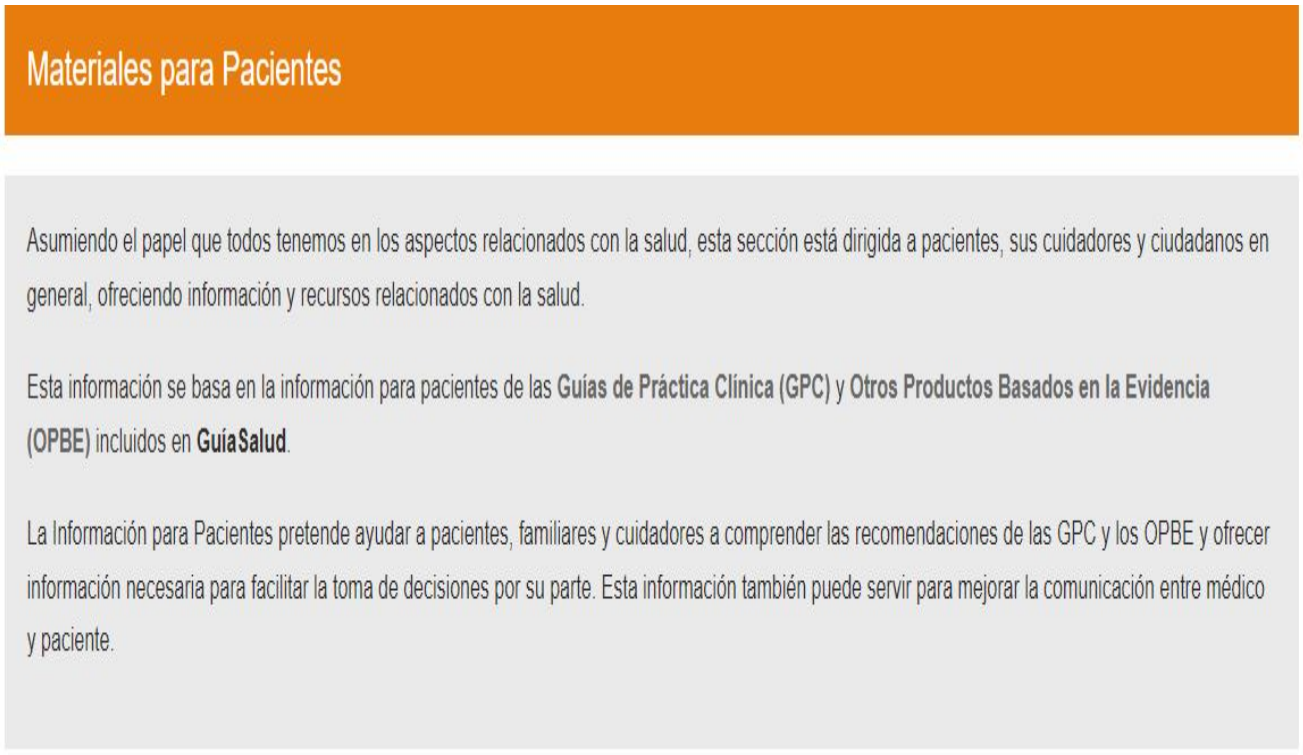
Inicio

GUIASALUD: Es la página que alberga la biblioteca de guías de práctica clínica del sistema nacional de salud.



default watermark

Dispone de un espacio que recoge la información de dichas guías en formato dirigido a los pacientes y ciudadanos en general.



Aunque no hay un apartado específico de salud mental, se puede encontrar documentación diversa relacionada entre la existente, [como por ejemplo:]



Anexo 4. La depresión: información para pacientes, familiares y allegados

La Depresión: información para pacientes, familiares y allegados

ID: pac_11

Entidad/es Elaboradora/s: Agencia de Conocimiento en Salud (ACIS). Unidad de Asesoramiento Científico-técnico Avalia-t

Fecha de edición: 1 enero 2014

Abrir la ficha completa

Objetivos:

La depresión en el adulto supone un importante problema de salud debido a su repercusión sobre la calidad de vida del paciente y sobre la estructura familiar y social y a su papel como uno de los principales factores de riesgo de suicidio. Por todo ello, la depresión se considera de gran importancia no solo para el sistema sanitario, sino también para la sociedad. Esta guía que pretende ser un instrumento útil con respuestas a las cuestiones más importantes en forma de recomendaciones, elaboradas con la mejor evidencia disponible.

default watermark

I-BOTIKA

https://www.euskadi.eus/informacion/i-botika-informacion-ciudadana-sobre-medicamentos/web01-a2botika/es/

I-botika es un sitio web dirigido a la ciudadanía en el que se puede acceder a información clara, independiente y útil sobre medicamentos. Es una iniciativa impulsada por el Departamento de Salud del Gobierno Vasco con el propósito de formar e informar directamente a la ciudadanía sobre aspectos como la eficacia, seguridad, posología, etc. de terapias farmacológicas.

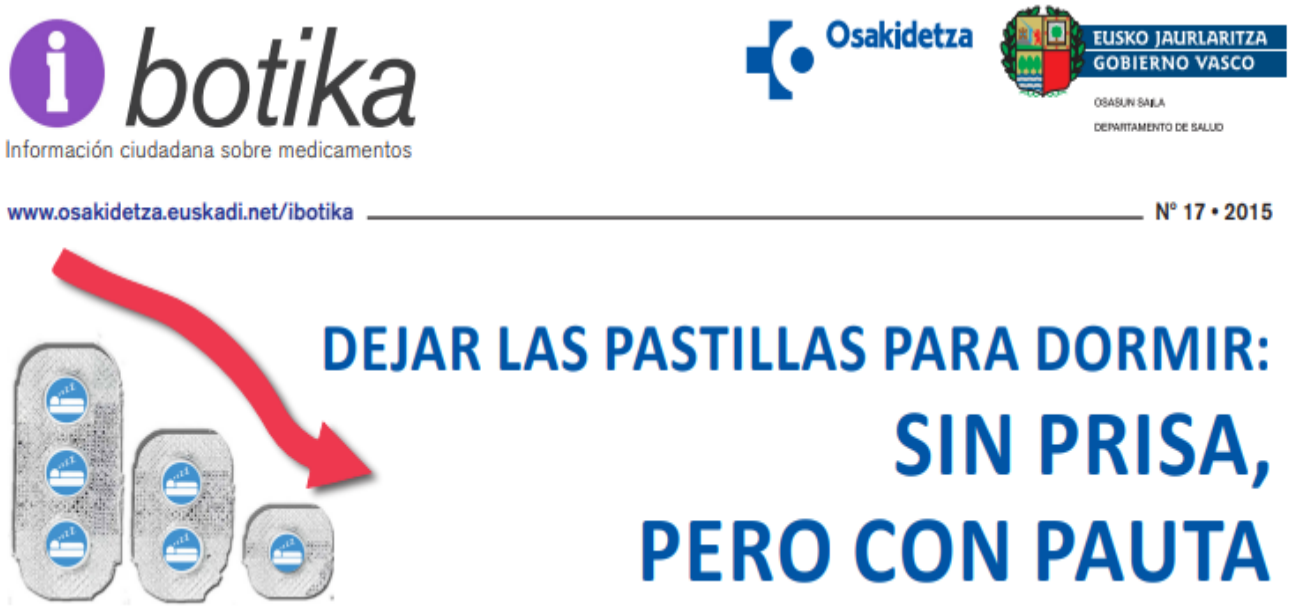


default watermark

- Información ya existente en internet, enlaces de otros sitios web relacionados con los medicamentos y que la Dirección de Farmacia del Departamento de Salud del Gobierno Vasco ha revisado y considerado de calidad.
- Fichas i-botika, con información de elaboración propia sobre medicamentos (tratamientos, seguridad, conservación, simbología,…).
- Vídeos i-botika de producción propia que pueden servir de apoyo al contenido de las fichas i-botika o, bien, pueden tener contenido nuevo, diferente al de las fichas.
- Diccionario i-botika recoge una serie de términos farmacéuticos de uso frecuente y su correspondiente significado, a través de definiciones sencillas al tiempo que rigurosas.

No contiene prácticamente ninguna información sobre medicamentos usados en salud mental, salvo:

Dejar las pastillas para dormir: sin prisa, pero con pauta. *Ejemplo de pauta para la retirada de las pastillas para dormir*

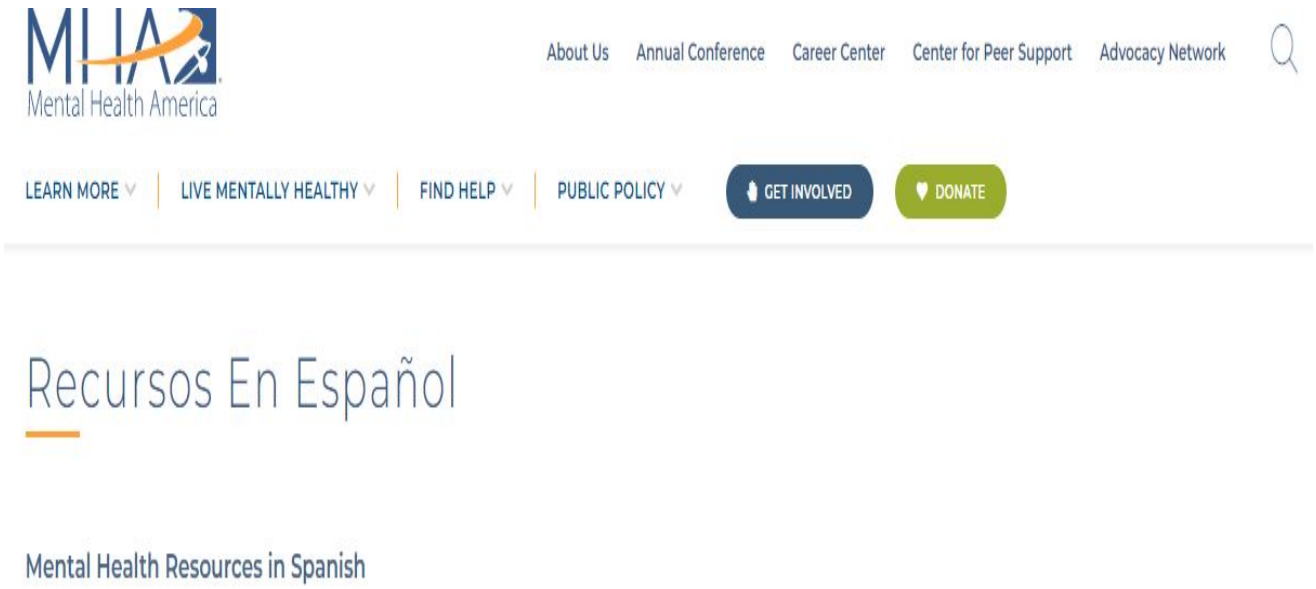


default watermark

MENTAL HEALTH AMERICA

https://mhanational.org/

Se trata de una organización sin ánimo de lucro americana con más de 100 años de historia, contiene abundante información y recursos, incluyendo una sección con información y recursos en español que no nos han resultado fáciles de encontrar desde su página principal. Aquí están:



Hay multitud de documentos, hojas de trabajo e infografías disponibles; algunas aplicables al contexto

social americano pero otras perfectamente válidas en cualquier otro:



default watermark

NAMI

https://www.nami.org/home

La *National Alliance on Mental Illness* es la organización de familiares y pacientes más importante en EEUU. Aunque es un recurso orientado al entorno sociocultural americano, dispone de un apartado específico en su web en español, dirigido a la comunidad latina.



default watermark

De nuevo hay que tener en cuenta el contexto social y cultural a la hora de utilizar la información, pero hay información disponible aplicable en cualquier contexto.



default watermark

NIMH

https://www.nimh.nih.gov/index.shtml

NIMH-INSTITUTO DE SALUD MENTAL AMERICANO: se trata de la agencia pública federal en EEUU que gestiona la investigación en salud mental. Dispone de diversos recursos y documentos informativos destinados al público general, paciente y familiares, traducidos al castellano. Hay que tener en cuenta que la información de recursos de ayuda está limitada al ámbito de EEUU. Los

documentos son accesibles para lectura directa en formato Web, descargables en PDF o incluso es posible solicitarlos en formato papel de forma gratuita hasta un máximo de 5 ejemplares (suponemos que solo dentro de EEUU). La fecha de publicación es la de la versión en castellano.



default watermark

La verdad es que hay muchísima información y sobre muchos temas, no solo sobre enfermedades mentales en sí, sino sobre otros asuntos y contenidos mucho menos habituales en otras fuentes de información. Algunos ejemplos:

¡El emocionante mundo del cerebro!

Un libro para colorear con actividades para niños de 8 a 12 años

¿Sabías que el cerebro humano genera suficiente electricidad como para encender un bombillo pequeño?

Este libro para colorear con actividades está diseñado para niños de 8 a 12 años y presenta datos interesantes sobre el cerebro humano y la salud mental. El libro se puede ordenar gratis o se puede imprimir.

- **Descargar e imprimir la versión PDF hoy.**
- **Ordenar copias gratuitas.**



default watermark

Download PDF

Download ePub

Ordenar copias gratuitas

Este me ha gustado especialmente, se puede imprimir, bajarlo en formato e pub o pedir copias físicas, aunque dudamos que las envíen fuera de los EEUU.

O este ingenioso comecocos de papel también dirigido a niños:

Comecocos de papel: Juego de niños para afrontar el estrés

A veces, la vida puede resultar desafiante y es importante que los niños (¡y los adultos!) desarrollen estrategias para lidiar con el estrés o la ansiedad. Este "comecocos de papel" ofrece algunas estrategias que los niños pueden practicar para ayudarles a controlar el estrés y otras emociones difíciles.



Descargue el archivo en PDF con instrucciones y la plantilla del comecocos y cree una forma divertida e interactiva para que los niños practiquen estrategias de afrontamiento.



Cree su propio comecocos de papel

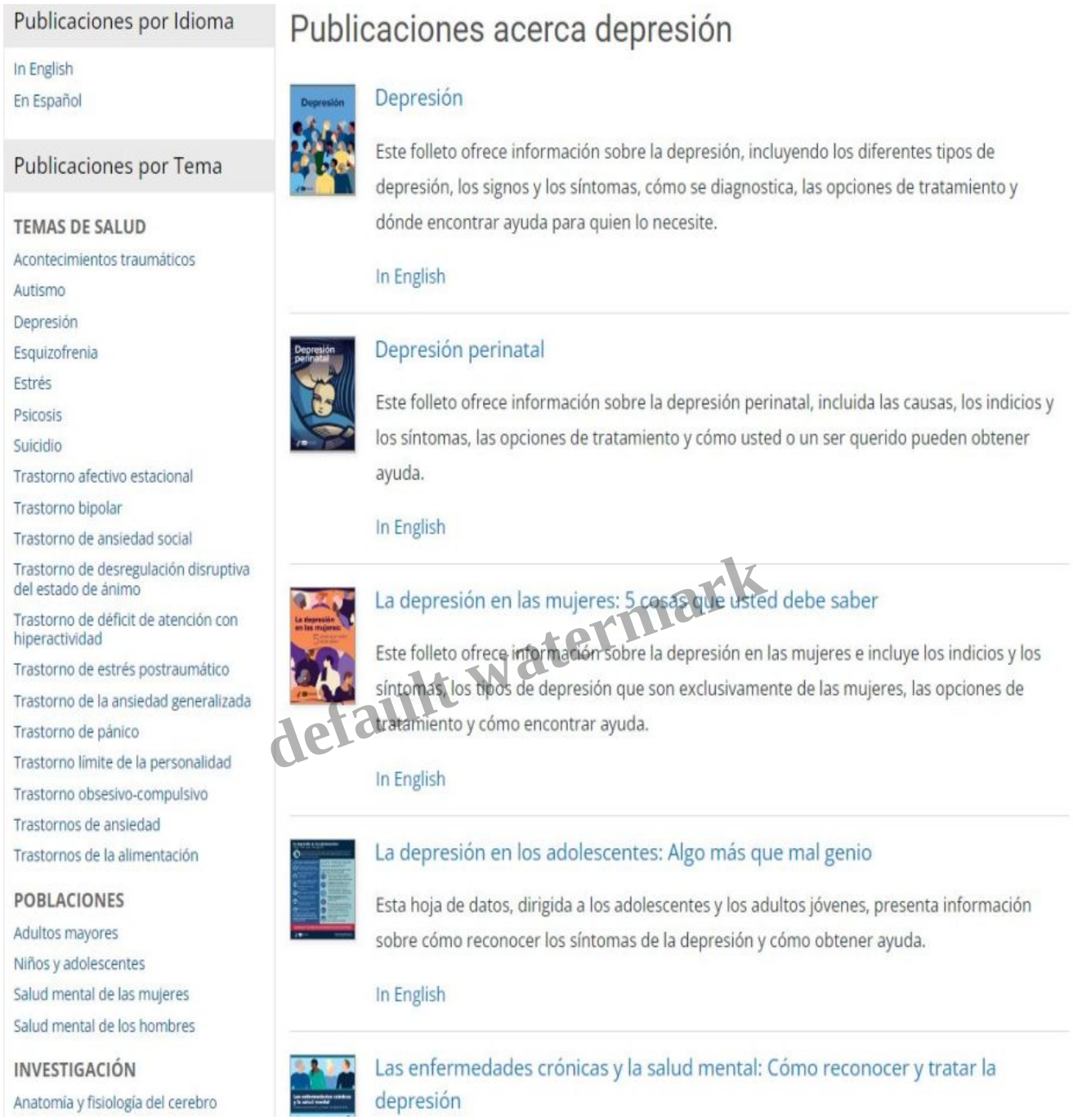
Descargue e imprima la plantilla en formato PDF y después siga estos pasos para crear su propio comecocos de papel.

Download PDF

Download ePub

default watermark

La información sobre trastornos mentales es muy abundante y está preparada para obtenerla en distintos formatos e imprimirla con facilidad:



Publicaciones por Idioma

In English
En Español

Publicaciones por Tema

TEMAS DE SALUD

Acontecimientos traumáticos
Autismo
Depresión
Esquizofrenia
Estrés
Psicosis
Suicidio
Trastorno afectivo estacional
Trastorno bipolar
Trastorno de ansiedad social
Trastorno de desregulación disruptiva del estado de ánimo
Trastorno de déficit de atención con hiperactividad
Trastorno de estrés postraumático
Trastorno de la ansiedad generalizada
Trastorno de pánico
Trastorno límite de la personalidad
Trastorno obsesivo-compulsivo
Trastornos de ansiedad
Trastornos de la alimentación

POBLACIONES

Adultos mayores
Niños y adolescentes
Salud mental de las mujeres
Salud mental de los hombres

INVESTIGACIÓN

Anatomía y fisiología del cerebro

Publicaciones acerca depresión

Depresión

Este folleto ofrece información sobre la depresión, incluyendo los diferentes tipos de depresión, los signos y los síntomas, cómo se diagnostica, las opciones de tratamiento y dónde encontrar ayuda para quien lo necesite.

In English

Depresión perinatal

Este folleto ofrece información sobre la depresión perinatal, incluida las causas, los indicios y los síntomas, las opciones de tratamiento y cómo usted o un ser querido pueden obtener ayuda.

In English

La depresión en las mujeres: 5 cosas que usted debe saber

Este folleto ofrece información sobre la depresión en las mujeres e incluye los indicios y los síntomas, los tipos de depresión que son exclusivamente de las mujeres, las opciones de tratamiento y cómo encontrar ayuda.

In English

La depresión en los adolescentes: Algo más que mal genio

Esta hoja de datos, dirigida a los adolescentes y los adultos jóvenes, presenta información sobre cómo reconocer los síntomas de la depresión y cómo obtener ayuda.

In English

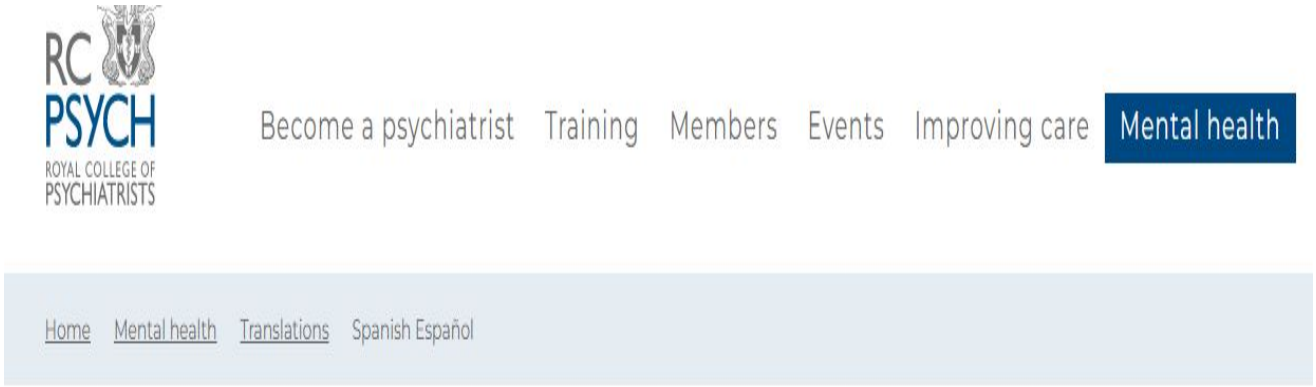
Las enfermedades crónicas y la salud mental: Cómo reconocer y tratar la depresión

default watermark

REAL COLEGIO DE PSIQUIATRAS BRITÁNICO

https://www.rcpsych.ac.uk/mental-health/problems-disorders

Es decir, el **ROYAL COLLEGE OF PSYCHIATRIST (UK).** Dispone de abundante información dirigida a pacientes y público en general y con traducciones a diversos idiomas, incluido el castellano: MENTAL HEALTH INFORMATIÓN IN SPANISH





default watermark

La información está en formato de lectura web, en texto plano y no demasiado atractivo. El apartado que contiene mayor información es el dedicado a los niños y adolescentes.

Salud Mental y Hacerse Mayor - Informacion sobre problemas de salud mental en gente joven -

1. El niño inquieto y excitable (The restless and excitable child)
2. Ser un buen padre (Good parenting)
3. Que hacer con las rabietas (Dealing with tantrums)
4. Problemas de comportamiento y conducta. (Behavioural problems and conduct disorder)
5. TDAH y trastorno hipercinético (ADHD and hyperkinetic disorder)
6. La medicación estimulante para el TDAH y los trastornos hipercinéticos. (Stimulant medication for hyperkinetic disorder)
7. Problemas de sueño en la infancia (Sleep problems)
8. Niños que se hacen pis o manchan la cama (Children who soil or wet themselves)
9. El niño con problemas de aprendizaje(General learning disability)
10. Dificultades del aprendizaje especificas (Specific learning difficulties)
11. Autismo y Síndrome de Asperger (Autism & Asperger's syndrome)
12. Preocupaciones y ansiedades (Worries & anxieties)
13. El divorcio o la separación de los padres. (Divorce or separation of parents)
14. Una muerte en la familia (Death in the family)
15. Padres con enfermedad mental - los problemas para los niños (Parents with mental illness)
16. La violencia doméstica (Domestic violence)
17. Maltrato y abuso infantil- los efectos emocionales. (Child abuse and neglect - the emotional effects)
18. Estrés traumático en niños. (Traumatic stress)
19. Esquizofrenia (Schizophrenia)
20. Trastorno afectivo bipolar(Bipolar disorder)

default watermark

CHOICES IN RECOVERY

https://www.choicesinrecovery.com/

Choices in Recovery es un recurso con información y herramientas para la recuperación de personas con esquizofrenia y trastorno esquizoafectivo. Hay que advertir que la página es de Janssen,

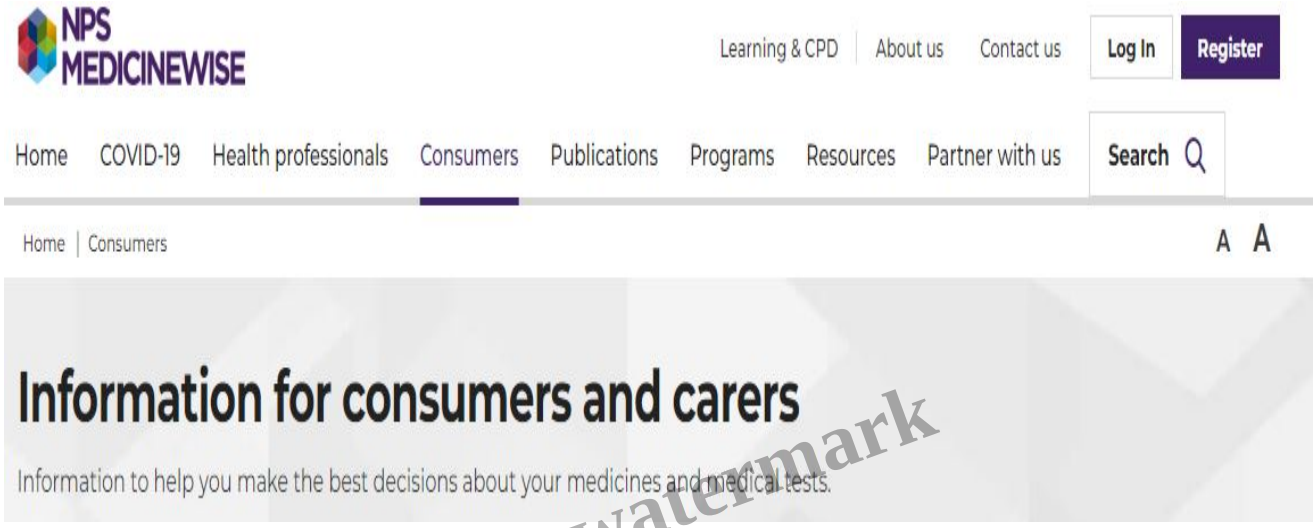
compañía farmacéutica con importantes intereses en el campo de la salud mental, algo que no invalida necesariamente la información que contiene pero que es conveniente tener en cuenta. Aunque en general hemos evitado recursos con evidentes conflictos de intereses, en este caso hemos hecho una excepción por los contenidos relacionados con la recuperación. La página está en inglés, pero algunos de los recursos y herramientas que ofrece tienen versión en español. Un ejemplo:



NPS MEDICINEWISE

NPS Medicinewise https://www.nps.org.au/consumers

Página australiana de una organización sin ánimo de lucro dedicada a proveer información a profesionales y ciudadanos sobre decisiones en salud, especialmente sobre medicamentos.

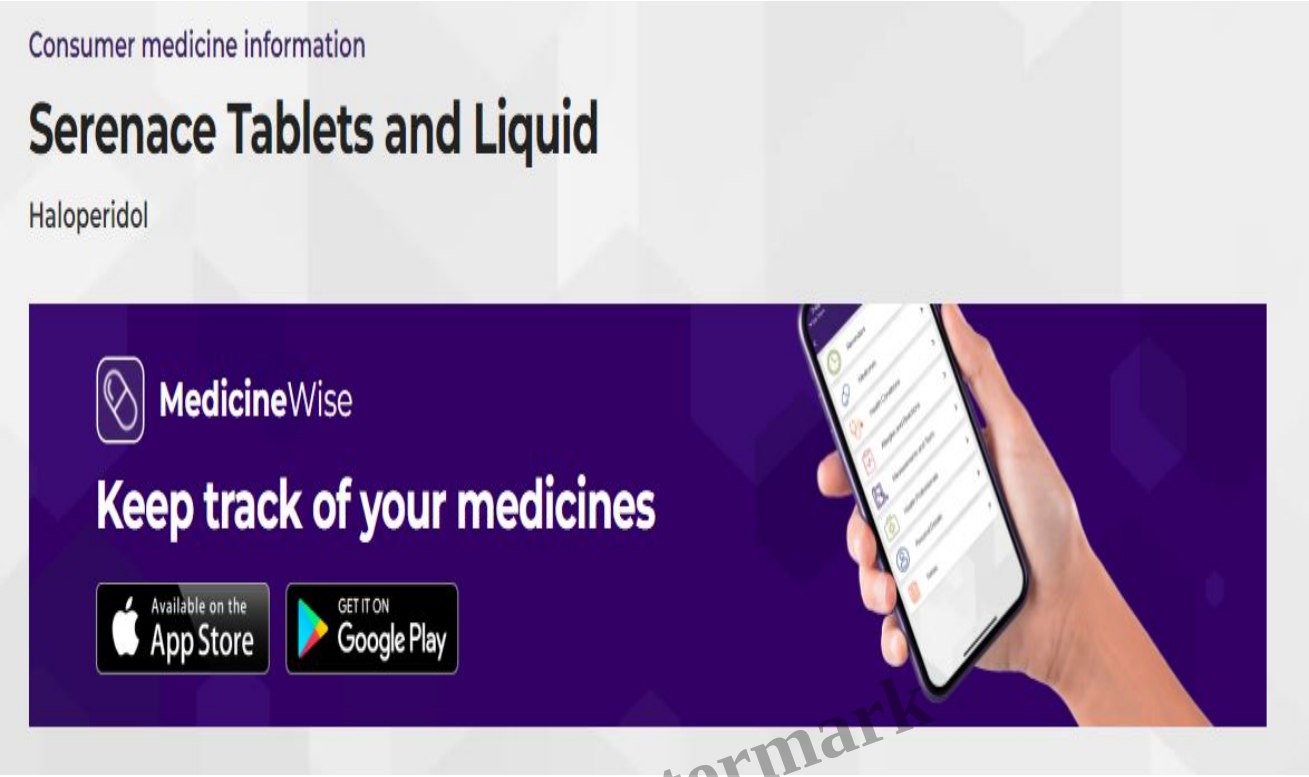


default watermark

A pesar de la barrera que supone que esté exclusivamente en inglés, la página es excelente en presentación y contenidos, como ejemplo esta hoja informativa y de ayuda para ir reduciendo la dosis de benzodiacepinas:



Cuenta con un buscador de medicamentos en el que se ofrece información específicamente dirigida para pacientes y ciudadanos así como una app para llevar en el móvil.

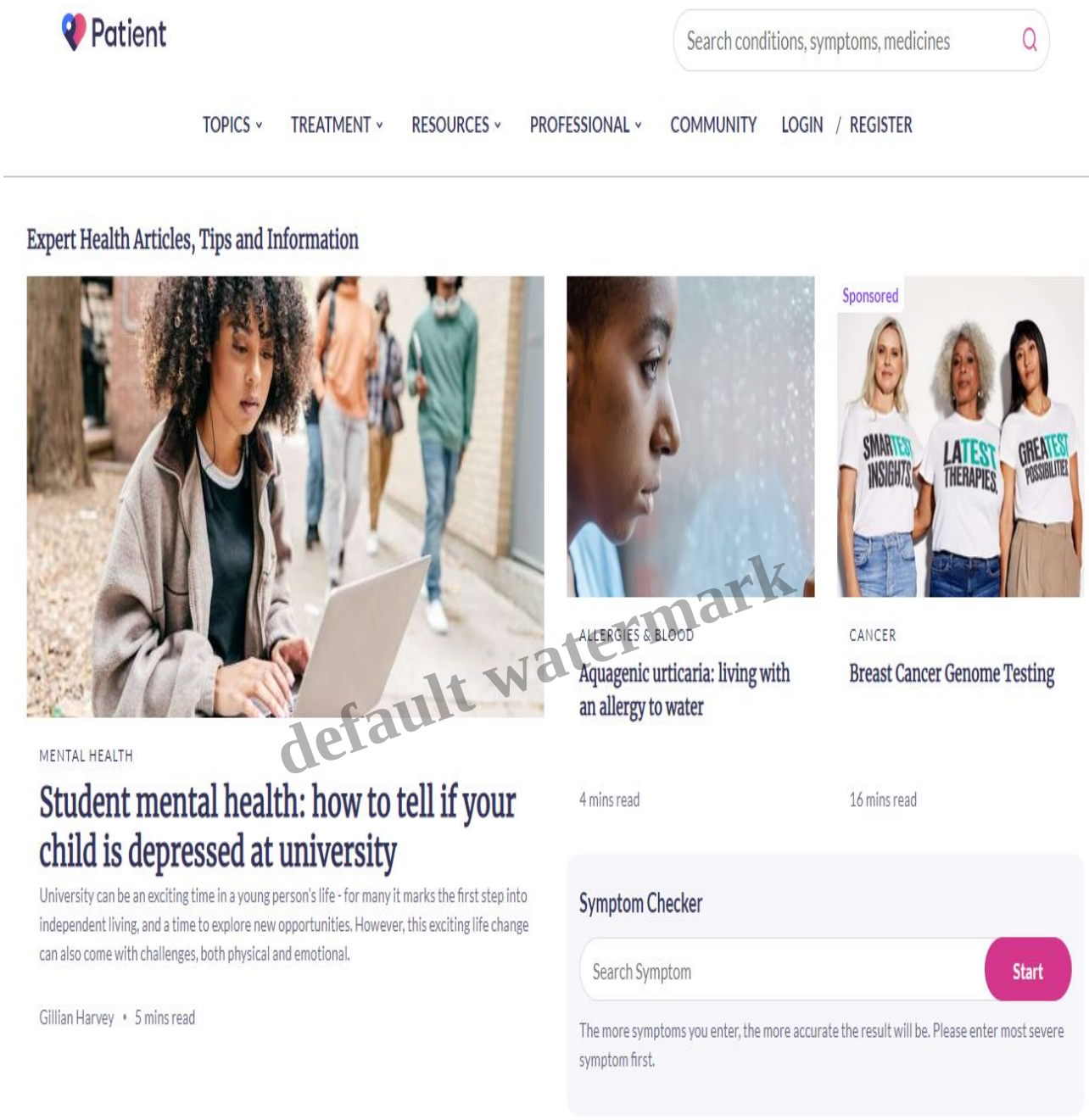


default watermark

PATIENT

https://patient.info/

Otra página británica con abundante información y recursos sobre salud, tanto para profesionales como para ciudadanos y pacientes en general. Desafortunadamente, solo en inglés. Se trata de una organización independiente desarrollada por iniciativa de dos médicos británicos, Tim Kenny y Beverley Kenny (marido y mujer, por otro lado) que iniciaron en 1996 un directorio de información sobre salud online. Se puede seleccionar la información por patologías o por medicamentos y tratamientos.



default watermark

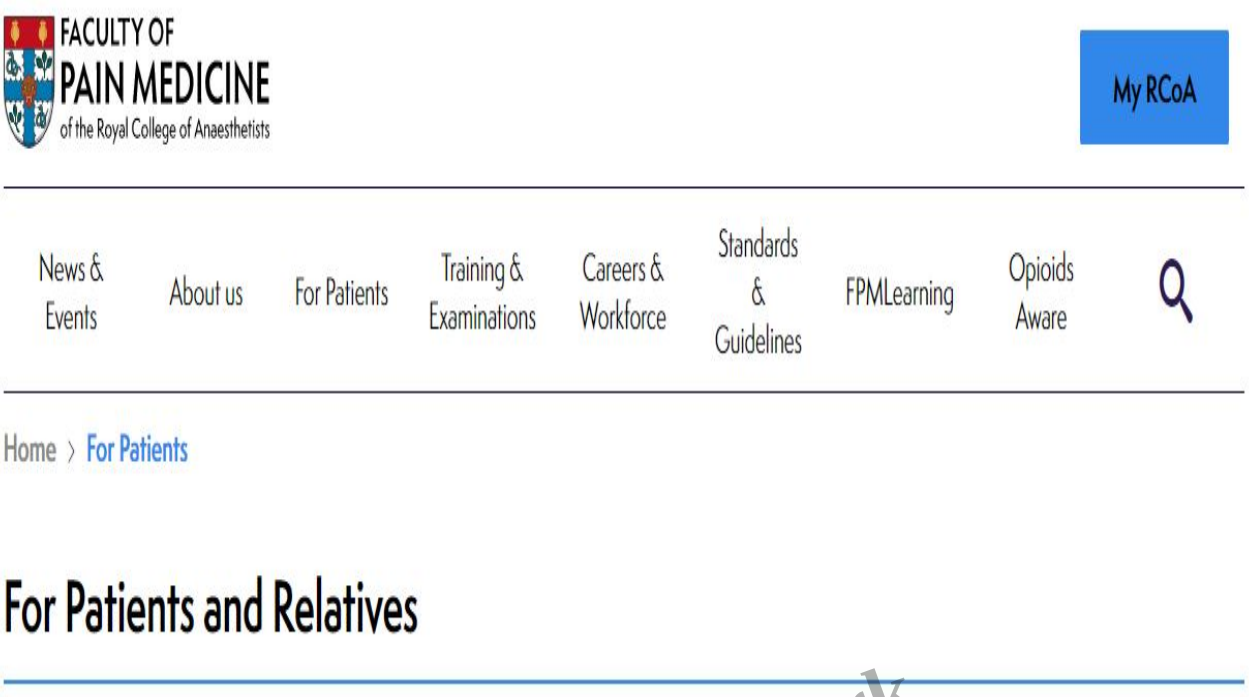
Dispone de una sección específica de salud mental: https://patient.info/mental-health



FACULTAD DE MEDICINA DEL DOLOR: REAL COLEGIO DE ANESTESISTAS BRITÁNICO

Real Colegio de Anestesistas (Reino Unido) https://fpm.ac.uk/patients

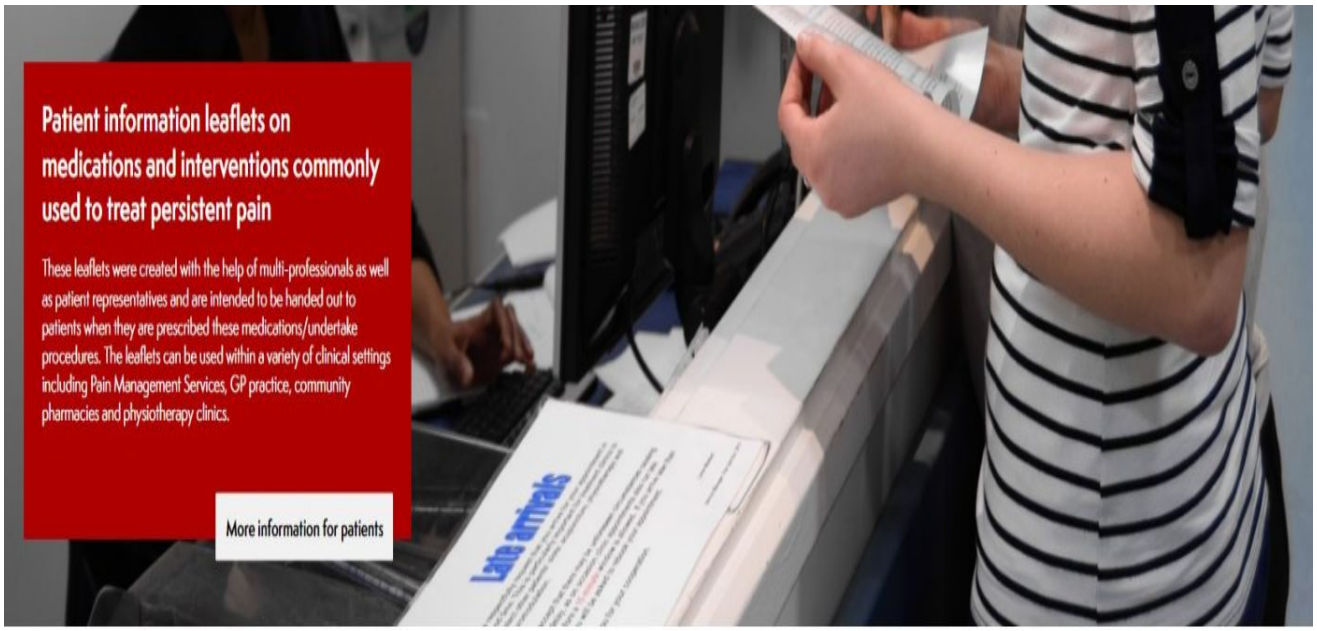
En inglés, contiene documentos informativos para pacientes y familiares sobre medicamentos, especialmente los utilizados para el tratamiento del dolor.

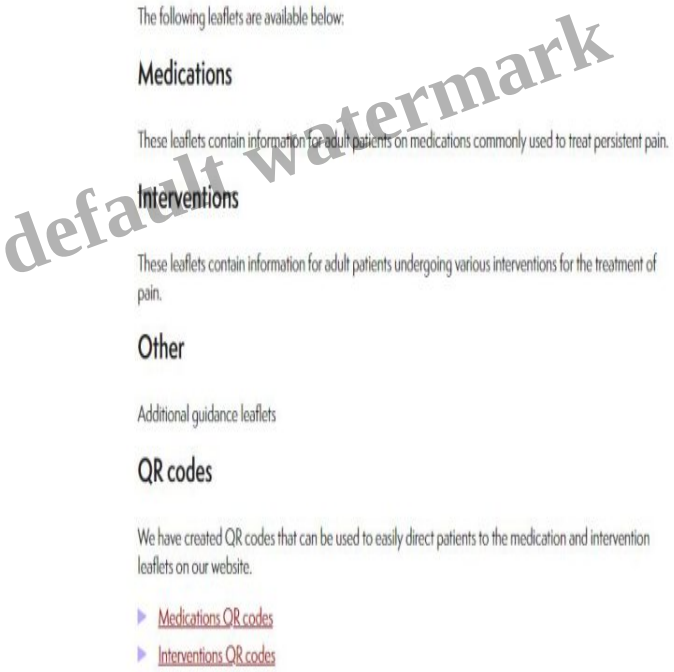


https://fpm.ac.uk/patients/patient-info

default watermark

Hay folletos informativos dedicados a la amitriptilina, la duloxetina, la gabapentina, la nortriptilina, los AINEs o la pregabalina, así como información sobre los diversos procedimientos no propiamente farmacológicos de tratamiento del dolor.





default watermark

Este es un ejemplo de folleto informativo, en este caso, el de la pregabalina:



MEDLINEPLUS

https://medlineplus.gov/spanish/druginformation.html

Es una página del gobierno americano, concretamente del *National Institutes of Health*. No es específica de salud mental pero tiene contenidos en castellano incluyendo un buscador no solo de

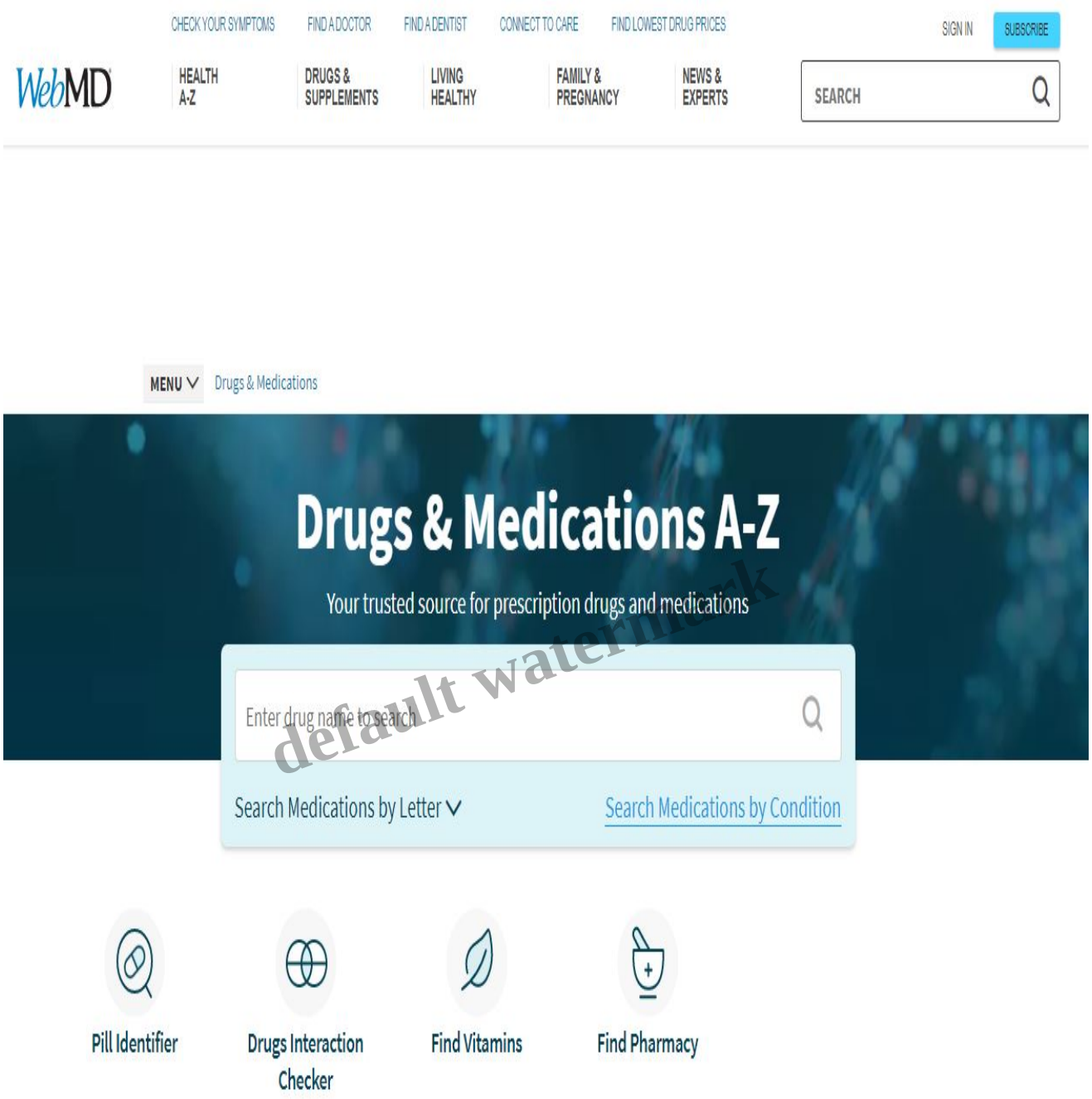
medicamentos, también de hierbas y suplementos.



WEBMD

https://www.webmd.com/drugs/2/index

Buscador por medicamento con información completa dirigida al paciente sobre cada medicación (también en inglés)



default watermark

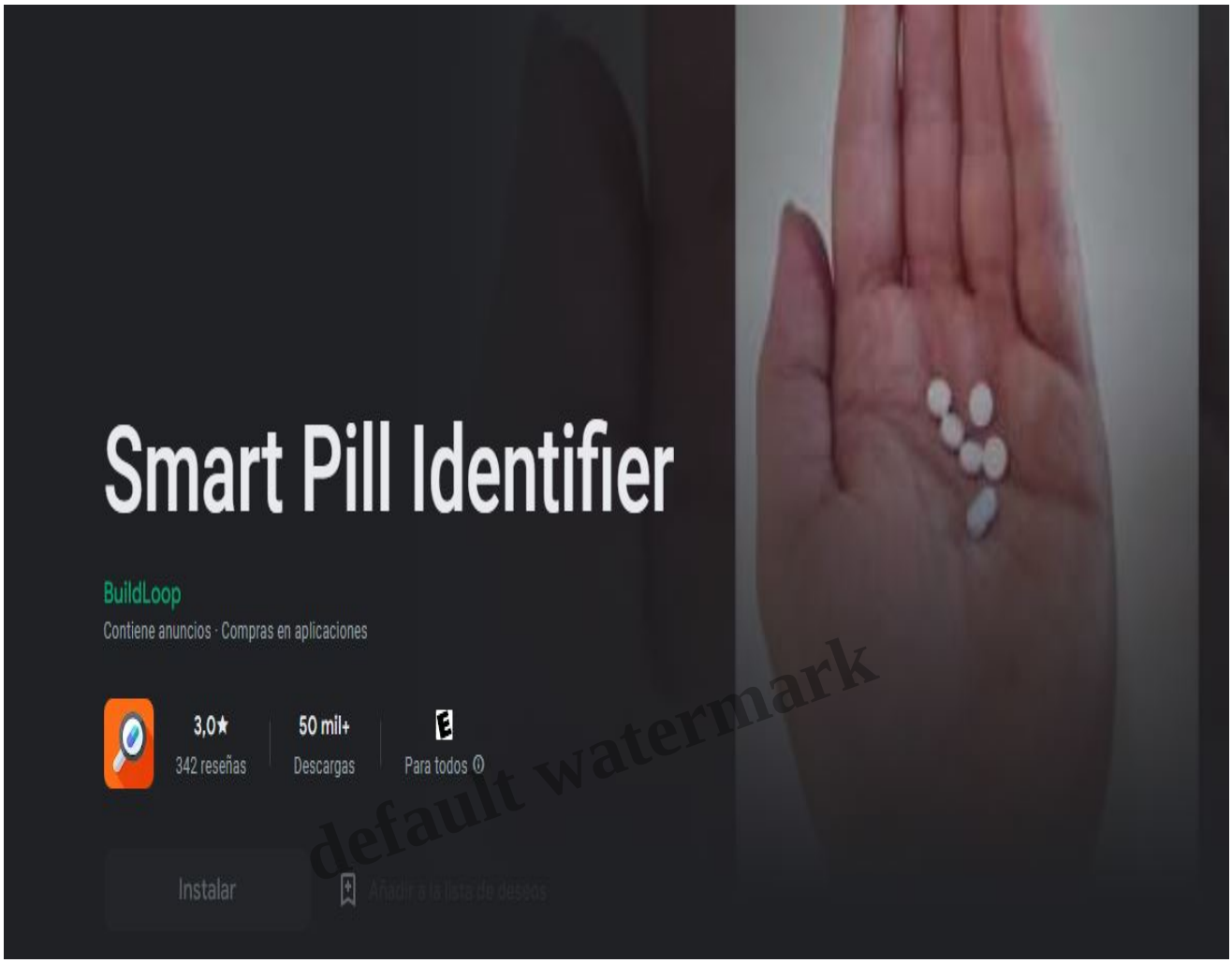
Una cosa curiosa que ofrece la web es un [“identificador de pastillas”.]



default watermark

Seguramente ya existirán aplicaciones para el móvil que identifiquen las pastillas solo con enfocarlas con la cámara (como las apps para identificar plantas y árboles, por ejemplo). En este caso tienes que dar información sobre cosas como el color y la forma de la pastilla.

Pues acabamos de mirar y sí, sí que existe tal aplicación (de hecho, varias, aquí va un ejemplo).



MIND

https://www.mind.org.uk/

MIND es una organización del tercer sector británica (una *charity* en la denominación anglosajona) que proporciona consejo y apoyo a las personas con trastornos mentales. Contiene diversa información sobre diferentes problemas de salud mental, así como otros recursos. En todo caso, está en inglés (y, en algunos casos, en galés), lo que limita su accesibilidad.

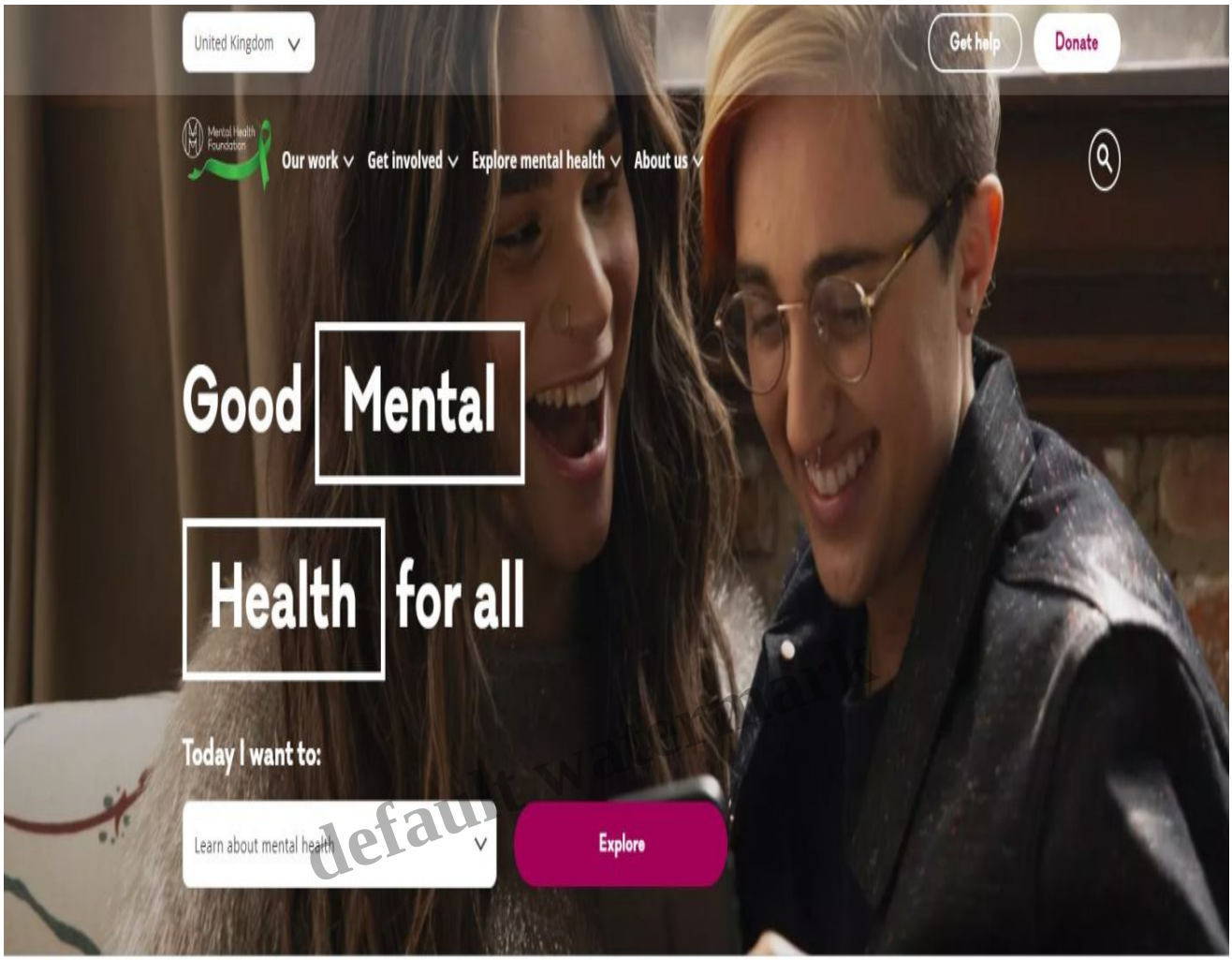


default watermark

MENTAL HEALTH FOUNDATION

https://www.mentalhealth.org.uk/

Es otra organización del tercer sector británica que también ofrece información general, así como diversos recursos de apoyo. También en inglés.



We want you and your community to be able to live life to the full. That's why finding ways to prevent mental health problems is at the heart of what we do.

www.psicobotikas.e

www.psicobotikas.eus

RSMB2022

Todas las imágenes, vínculos a páginas y referencias utilizadas en este boletí

Categoría

1. Boletín

Fecha de creación
octubre 2022
Autor
admin

default watermark