



Nº 78 Octubre 2022

Descripción

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 [forocoche](#)s 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.

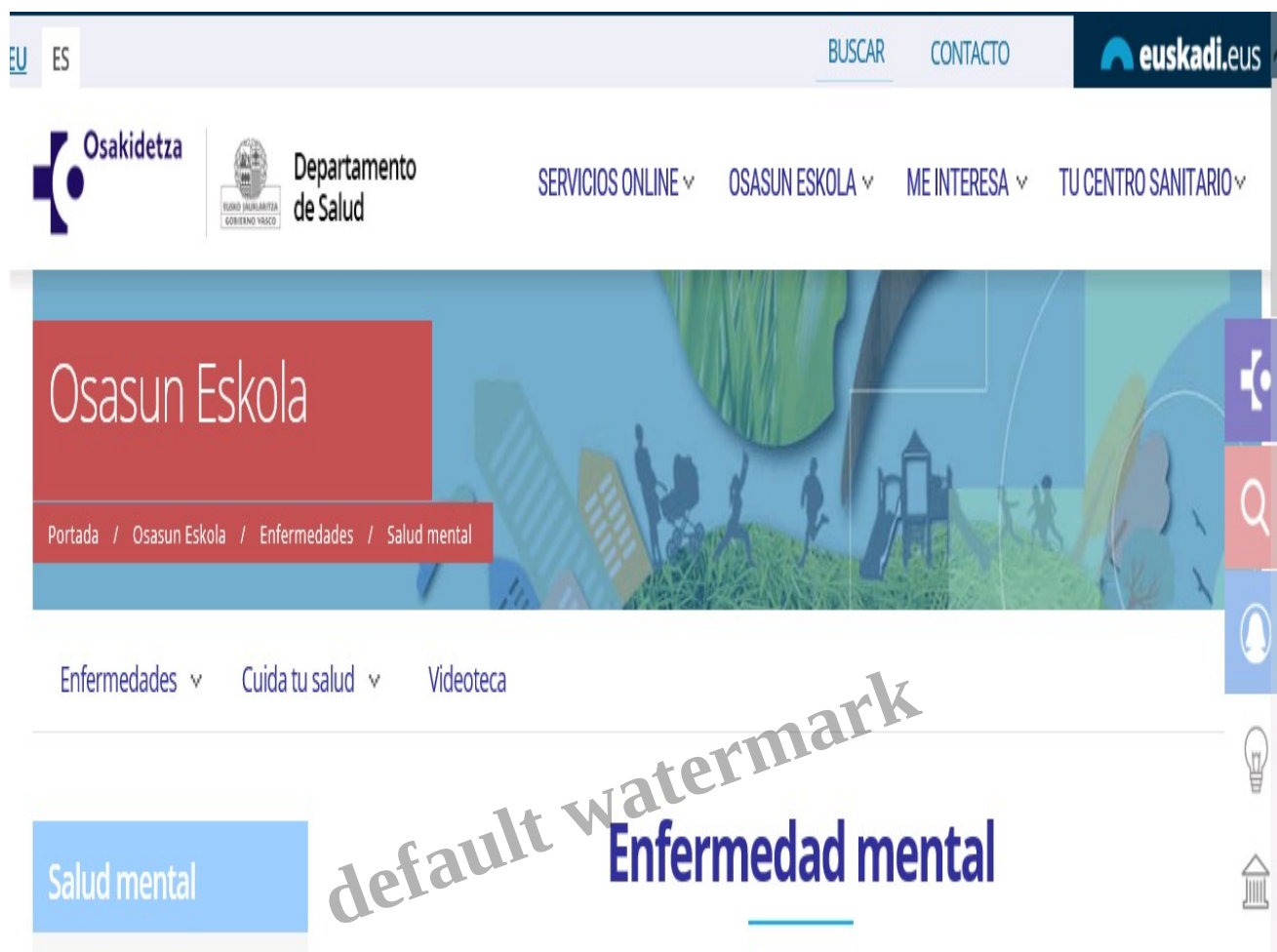
Sería estupendo si nos enviáis aportaciones que puedan enriquecer este listado.

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



Trastorno límite de la personalidad

Es una enfermedad caracterizada por la dificultad en la regulación de las emociones. ¿Quieres conocer mejor esta enfermedad?

Infórmate



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:](#)



Salud mental. Documentos recomendados

En este apartado puede consultar información sobre determinadas agrupaciones de problemas de salud mental, incluyendo procedimientos, herramientas terapéuticas y recomendaciones específicas, tanto para profesionales como para personas usuarias y familiares.



Algunos ejemplos:

[GUÍA DE AUTOAYUDA PARA LA DEPRESIÓN Y LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD](#)

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:

GUÍAS DE AUTOAYUDA

MEJORE SU ESTADO DE ÁNIMO CON LA ACTIVIDAD FÍSICA

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).



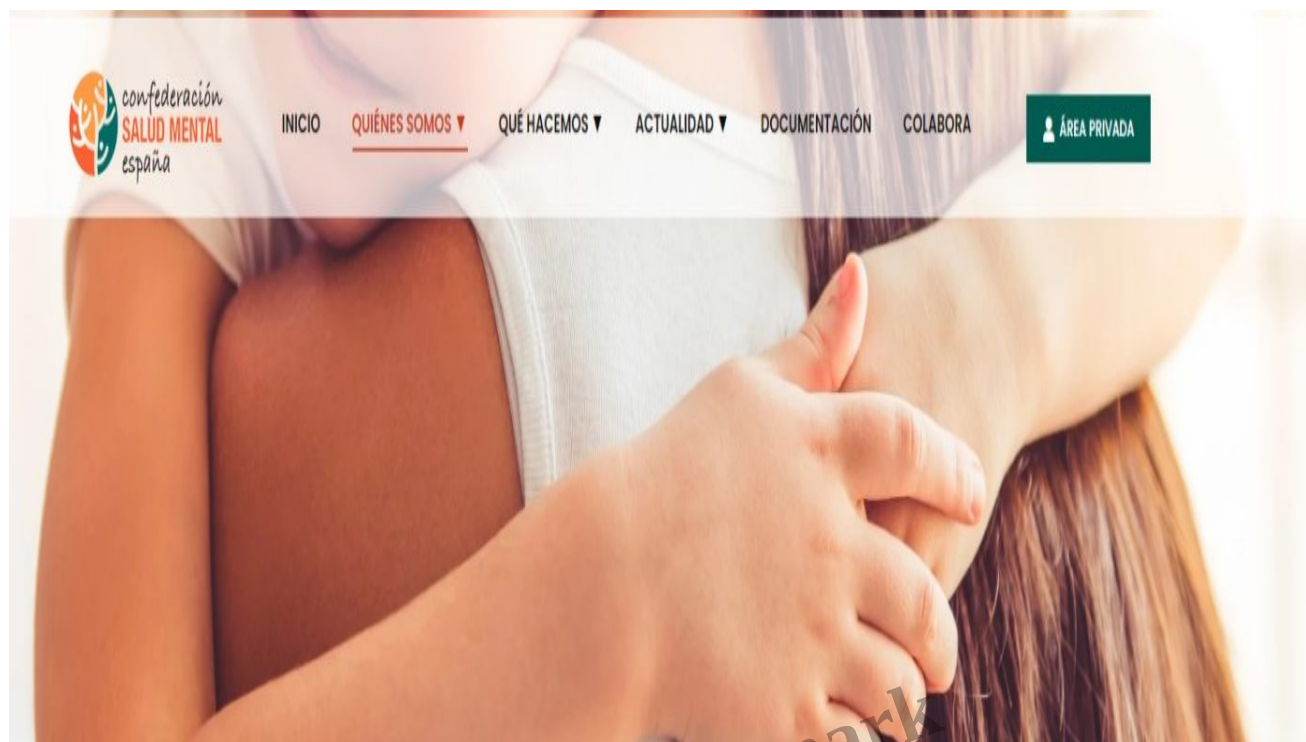
Inicio > Pacientes > Depresión y trastornos depresivos. Cómo afrontarlos

Depresión y trastornos depresivos. Cómo afrontarlos

CONFEDERACIÓN SALUD MENTAL ESPAÑA

<https://consaludmental.org>

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



INICIO

QUIÉNES SOMOS ▼

QUÉ HACEMOS ▼

ACTUALIDAD ▼

DOCUMENTACIÓN

COLABORA

ÁREA PRIVADA

LA CONFEDERACIÓN SALUD MENTAL ESPAÑA

QUIÉNES SOMOS

La Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA es una entidad sin ánimo de lucro y de interés social que surgió en 1983. En la actualidad, integramos a 18 federaciones autonómicas y asociaciones uniprovinciales, las cuales agrupan a más de 300 asociaciones y suman más de 47.000 socios y socias en todo el territorio estatal.

Desde junio del año 2015 FEFES pasa a denominarse Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA, ofreciendo a la sociedad una visión positiva, que se acerca más al concepto de "salud mental" y se aleja del de "enfermedad mental. De esta forma, se propicia que el conjunto de la sociedad se sienta interpelada directamente por el mensaje de la Confederación, ya que el nuevo nombre diluye la diferenciación entre personas sanas y personas con enfermedad, en tanto que todos debemos cuidar la 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:



UNA MÁS

CÓMIC DIRIGIDO ESPECIALMENTE A LAS PERSONAS JÓVENES PARA LA PREVENCIÓN DE LA ADICCIÓN AL JUEGO

Este cómic intenta prevenir sobre una de las adicciones sin sustancia a la que se tienen que enfrentar las personas jóvenes en la actualidad: la adicción al juego on line y el consumo de juego en las casas de apuestas. Ha sido elaborado a partir de la aportación de ideas, testimonios y experiencias de la Red Estatal de Mujeres y el Comité Pro Salud Mental en Primera Persona de la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA.

Autoría: Visual Materia
Entidad editora: Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA
Año de publicación: 2022

DESCARGAR

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.

Bibliosaúde



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE SANIDADE



SERVIZO
GALEGO
de SAÚDE

Información general | Servicios | Recursos de información | Espacios | Temas | Tipos de recursos

Buscar ...



La **Biblioteca Virtual del Sistema Público de Salud de Galicia** está constituida por la red de bibliotecas de los centros sanitarios y servicios centrales, que trabajan en el desarrollo de una **biblioteca digital** para los profesionales y usuarios de los servicios públicos de salud.

Su objetivo es poner a disposición de los usuarios información relevante para la toma de decisiones en la práctica clínica, en la gestión, la docencia y la investigación, y fomentar su actualización.

Bibliosaúde reúne en un único sitio diferentes fuentes de información evaluadas, garantizando la calidad y actualización de sus contenidos, y respetando la legislación de propiedad intelectual.

Bibliosaúde
14 anos contigo



Aniversario 2008 2022

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.



Biblioterapia. Lecturas saludables



¿Qué es?

La biblioterapia consiste en el uso de la lectura con un objetivo terapéutico (libros de autoayuda) o de desarrollo (novelas). Se recurre a ella principalmente para apoyar el tratamiento de trastornos mentales y problemas emocionales y para promover la salud mental.

GUIASALUD

[Inicio](#)

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



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

Materiales para Pacientes

Asumiendo el papel que todos tenemos en los aspectos relacionados con la salud, esta sección está dirigida a pacientes, sus cuidadores y ciudadanos en general, ofreciendo información y recursos relacionados con la salud.

Esta información se basa en la información para pacientes de las **Guías de Práctica Clínica (GPC)** y **Otros Productos Basados en la Evidencia (OPBE)** incluidos en **GuíaSalud**.

La Información para Pacientes pretende ayudar a pacientes, familiares y cuidadores a comprender las recomendaciones de las GPC y los OPBE y ofrecer información necesaria para facilitar la toma de decisiones por su parte. Esta información también puede servir para mejorar la comunicación entre médico y paciente.

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.

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.

< Farmacia

i-botika - Información de medicamentos



Departamento de Salud

Enlaces útiles para la ciudadanía



Información de medicamentos



Diccionario iBotika

i-botika - Información ciudadana sobre medicamentos

Nuestra más cordial bienvenida a **i-botika**, el sitio web dirigido a la ciudadanía en el que te encuentras y donde podrás acceder a información clara, independiente y útil sobre medicamentos.

- 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*



www.osakidetza.euskadi.net/ibotika

Nº 17 • 2015



**DEJAR LAS PASTILLAS PARA DORMIR:
SIN PRISA,
PERO CON PAUTA**

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:](#)



[About Us](#) [Annual Conference](#) [Career Center](#) [Center for Peer Support](#) [Advocacy Network](#)



[LEARN MORE](#) ▾

[LIVE MENTALLY HEALTHY](#) ▾

[FIND HELP](#) ▾

[PUBLIC POLICY](#) ▾

[GET INVOLVED](#)

[DONATE](#)

Recursos En Español

Mental Health Resources in Spanish

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

social americano pero otras perfectamente válidas en cualquier otro:

Infografía: Como Puede Manejar Su Estrés y Ansiedad



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.



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.



UNA GUÍA
PARA LOS
CUIDADORES
DE SALUD
MENTAL

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.



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.](#)



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.

COMECOCOS DE PAPEL

JUEGO DE NIÑOS PARA AFRONTAR EL ESTRÉS

del INSTITUTO NACIONAL de la SALUD MENTAL

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. Sigue las instrucciones para crear una forma divertida e interactiva para que los niños practiquen estrategias de afrontamiento.

CREE SU PROPIO COMECOCOS DE PAPEL

PASO 1: Corta el comecocos de la página 2 y recorta el cuadrado.

PASO 2: Corta el comecocos por la línea. Dóble cada esquina hacia el centro y luego desdóblala para crear dos pliegues diagonales en el cuadrado.

PASO 3: Dóble cada esquina hacia el centro del cuadrado, de modo que los números y colores queden frente a usted. Dóble el cuadrado por la mitad, de modo que los números de los cubitos queden uno al lado del otro y los números queden en la parte de afuera. Anota dónde y cómo se doblan por la mitad se vean.

PASO 4: Dóble el cuadrado por la mitad, de modo que los números de los cubitos queden uno al lado del otro y los números queden en la parte de afuera. Anota dónde y cómo se doblan por la mitad se vean.

PASO 5: Trástele el papel y en la parte de abajo más profundamente de pliegues debajo de los pliegues con los números.

PASO 6: Cierre el comecocos de papel para que solo se vean los números.

USE SU COMECOCOS DE PAPEL

1. Escoge un número y elige el comecocos que más te guste de usar.
2. Después, escoge un color y elige el comecocos que más te guste de usar.
3. Luego, escoge un color que sea diferente al que ya escogiste.
4. Usa lo que escogiste y practica una estrategia de afrontamiento.
5. Esto se puede jugar entre uno o dos personas y es una forma de practicar estrategias de afrontamiento.

RECURSOS ADICIONALES

Si tienes preguntas sobre salud mental, visita www.nimh.nih.gov o llama al 1-800-422-6245 para ayuda gratuita las 24 horas del día. Si necesitas más información sobre la salud mental, visita www.nimh.nih.gov o llama al 1-800-422-6245 para ayuda gratuita las 24 horas del día.

Para obtener más información sobre la salud mental, visita www.nimh.nih.gov o llama al 1-800-422-6245 para ayuda gratuita las 24 horas del día.

www.nimh.nih.gov

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.

[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

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 INFORMACIÓN IN SPANISH](#)



[Become a psychiatrist](#) [Training](#) [Members](#) [Events](#) [Improving care](#) [Mental health](#)

[Home](#) [Mental health](#) [Translations](#) [Spanish Español](#)

Mental health information in Spanish

Español

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 hiperkinético](#) (ADHD and hyperkinetic disorder)
6. [La medicación estimulante para el TDAH y los trastornos hiperkinéticos](#). (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 específicas](#) (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)

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](#):

La recuperación de la salud mental es un proceso continuo, no un simple resultado. La experiencia de recuperación de cada persona es única. Al elaborar un plan personalizado e inclusivo para el manejo de una afección de salud mental, una persona tiene más probabilidades de vivir una vida significativa.

choices in Recovery[®]

Apoyo e información para la esquizofrenia y el trastorno esquizoafectivo

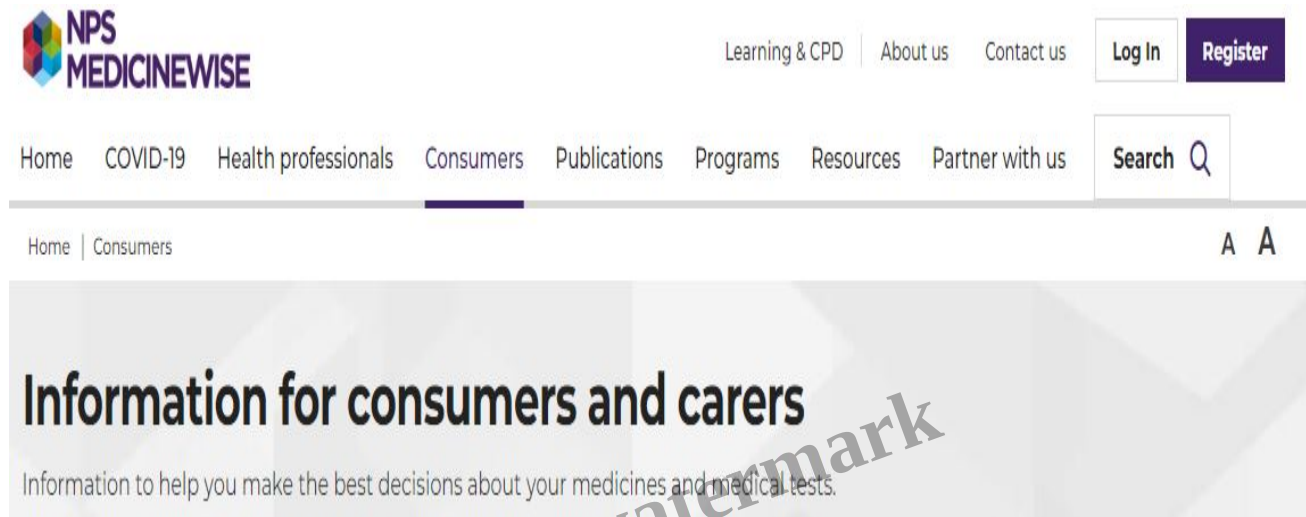


**DAR
PASOS
HACIA SUS
METAS DE
RECUPERACIÓN**

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.



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](#):



Lowering your benzodiazepine dose

This fact sheet will support you to reduce your benzodiazepine medicine use.

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](#).

Consumer medicine information

Serenace Tablets and Liquid

Haloperidol



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.



Search conditions, symptoms, medicines



TOPICS ▾ TREATMENT ▾ RESOURCES ▾ PROFESSIONAL ▾ COMMUNITY LOGIN / REGISTER

Expert Health Articles, Tips and Information



MENTAL HEALTH

Student mental health: how to tell if your child is depressed at university

University can be an exciting time in a young person's life - for many it marks the first step into independent living, and a time to explore new opportunities. However, this exciting life change can also come with challenges, both physical and emotional.

Gillian Harvey • 5 mins read



ALLERGIES & BLOOD

Aquagenic urticaria: living with an allergy to water

4 mins read



Sponsored

CANCER

Breast Cancer Genome Testing

16 mins read

Symptom Checker

Search Symptom

Start

The more symptoms you enter, the more accurate the result will be. Please enter most severe symptom first.

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



Mental Health

Mental health is just as important as [physical health](#), and whether you're [stressed](#) or [depressed](#), help is available. Our hub provides information on a wide range of mental health topics including advice on stress management, anxiety, postnatal depression and panic attacks.

default watermark

FACULTAD DE MEDICINA DEL DOLOR: REAL COLEGIO DE ANESTESISTAS BRITÁNICO

[Real Colegio de Anestesis \(Reino Unido\)](https://fpm.ac.uk/patients) <https://fpm.ac.uk/patients>

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



My RCoA

News &
Events

About us

For Patients

Training &
Examinations

Careers &
Workforce

Standards
&
Guidelines

FPM Learning

Opioids
Aware

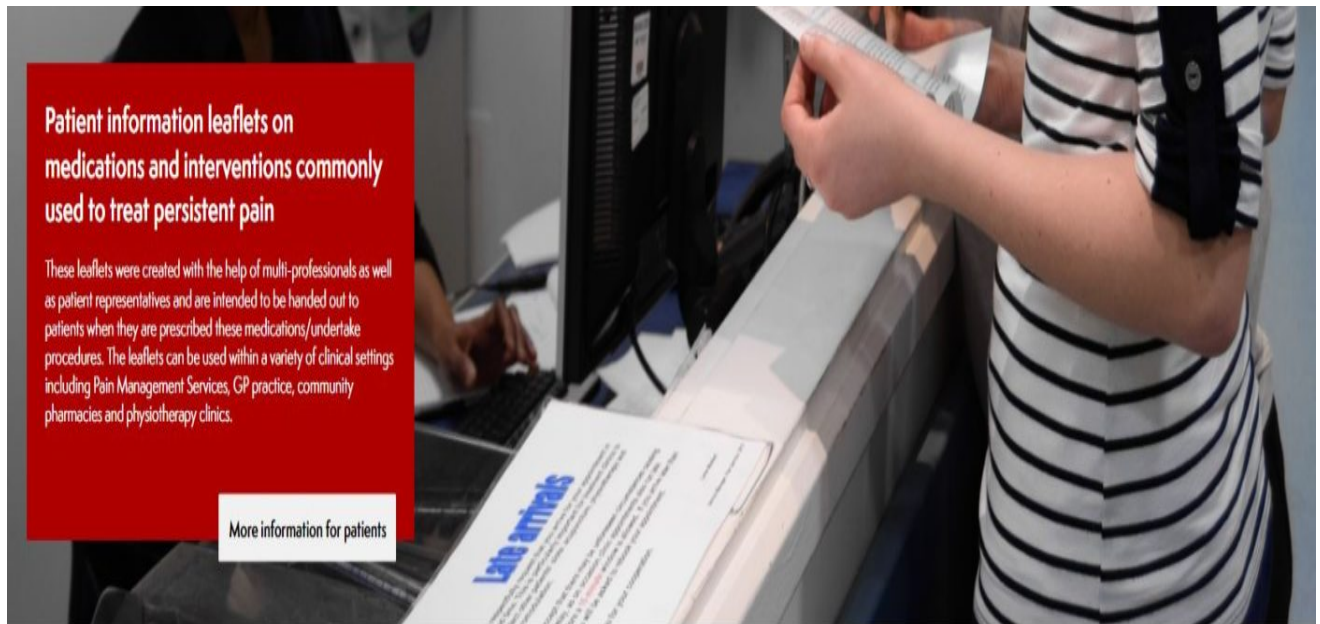


Home > [For Patients](#)

For Patients and Relatives

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

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.



The following leaflets are available below:

Medications

These leaflets contain information for adult patients on medications commonly used to treat persistent pain.

Interventions

These leaflets contain information for adult patients undergoing various interventions for the treatment of pain.

Other

Additional guidance leaflets

QR codes

We have created QR codes that can be used to easily direct patients to the medication and intervention leaflets on our website.

▶ [Medications QR codes](#)

▶ [Interventions QR codes](#)

Este es un ejemplo de folleto informativo, en este caso, [el de la pregabalina](#):



Endorsed by



THE BRITISH
PAIN SOCIETY
EXPERTISE WHERE IT MATTERS



Royal College of
General Practitioners

Information for adult patients prescribed Pregabalin for the Treatment of Pain

Why have I been prescribed Pregabalin?

- ▶ Pregabalin is used to treat some types of persistent pain.
- ▶ Pregabalin is commonly prescribed for nerve pain, such as burning, shooting or stabbing pain.
- ▶ Pregabalin belongs to a group of medicines called anticonvulsants which are also used to treat epilepsy.
- ▶ You may notice that information from the manufacturer may not mention your type of pain.

How does Pregabalin work?

- ▶ Pregabalin works by changing the way that nerves send messages to your brain. If the messages are reduced, then the pain will be reduced.

When should I take it?

- ▶ Normally, the starting dose is small and may be taken one to two times a day, but the dose will be gradually increased.

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.

 Biblioteca Nacional de Medicina



Información de salud para usted

Busque en MedlinePlus **BUSCAR**

[Acerca de MedlinePlus](#) [Qué hay de nuevo](#) [Índice](#) [Contáctenos](#)

[Temas de salud](#) [Medicinas y suplementos](#) [Genética](#) [Pruebas médicas](#) [Videos y multimedia](#) [English](#)

[Página Principal](#) → [Medicinas, hierbas y suplementos](#)

Medicinas, hierbas y suplementos

Medicinas

Aprenda sobre sus medicamentos de receta y de venta libre incluyendo efectos secundarios, dosis, precauciones especiales y mucho más.

Busque por marca o nombre genérico

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U

V W X Y Z 0-9



WEBMD

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

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

MENU ▾ Drugs & Medications

Drugs & Medications A-Z

Your trusted source for prescription drugs and medications

Enter drug name to search

Search Medications by Letter ▾ [Search Medications by Condition](#)

 Pill Identifier

 Drugs Interaction Checker

 Find Vitamins

 Find Pharmacy

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

Pill Identifier

The display and use of drug information on this site is subject to express terms of use.
By continuing to view the drug information, you agree to abide by such terms of use.

[Help](#) | [No Text on Pill?](#)

Drugs & Medications Resources



Commonly Searched Pills



TODAY ON WEBMD



Medications That Make You Tired
Common culprits and what you can do.

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](https://www.mind.org.uk/) (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.



Get help now

Make a donation

[Information and support](#) [About us](#) [News and campaigns](#) [Get involved](#) [Workplace](#) [Shop](#)

Search



[Home](#) > [Information and support](#) > [Types of mental health problems](#)

Types of mental health problems

If you've been diagnosed with a mental health problem you might be looking for information on your diagnosis, treatment options and where to go for support. Our information pages will help you learn more.

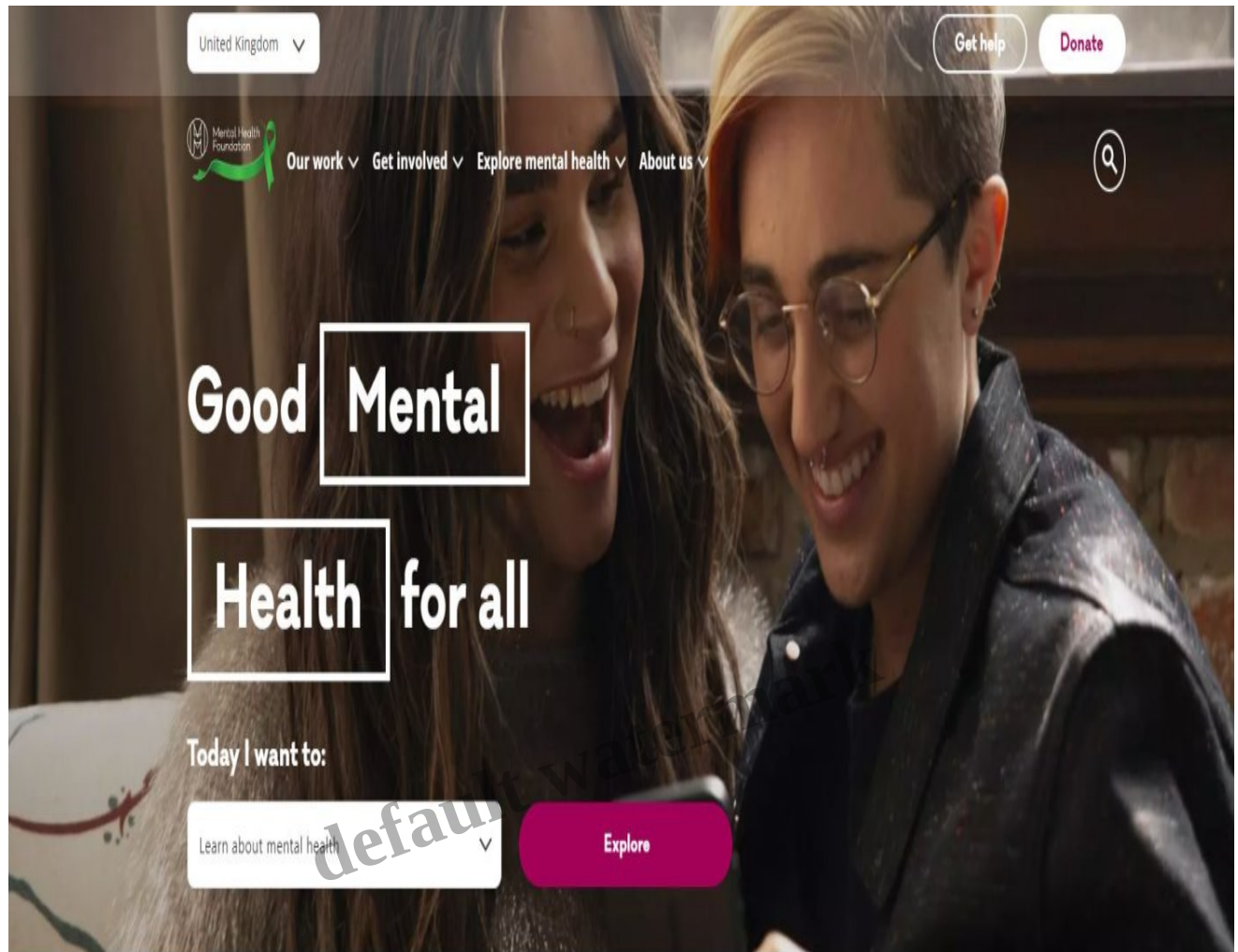


Some of this information is also available in **Welsh (Cymraeg)**. Visit our [Welsh information and support pages](#).

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 boletín

Categoría

1. Boletín

Fecha de creación

octubre 2022

Autor

admin

default watermark