



Trastorno de estrés postraumático



camh

Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale



Funded by:
Citizenship and
Immigration Canada

Subventionné par z
Citoyenneté et
Immigration Canada

Las enfermedades mentales y de adicción son un problema presente las 24 horas del día

Ahora existe una ayuda las 24 horas del día

HORAS DE ATENCIÓN:

Visitenos en:
Oficina 3B,
219 Dufferin Street.
Toronto
De lunes a viernes,
de 9 a.m. a 5 p.m.

Línea Telefónica de apoyo:

(Disponible solamente en inglés).
De lunes a viernes,
de 3 p.m. a 9 p.m

Línea telefónica de información:

Atendida por nuestro personal:
De lunes a viernes,
de 9 a.m. a 9 p.m.

Mensajes pregrabados:
Disponible las
24 horas del día,
siete días a la semana

Llámenos sin costo a nuestra línea de información y de apoyo

1 800 463-6273

o
en Toronto,
416 595-6111

Sitio Web:

www.camh.net/McLaughlin



R. Samuel
McLaughlin
Addiction and
Mental Health
Information
Centre

Si usted necesita hablar con alguien sobre problemas de salud mental, alcohol o drogas, o si tiene alguna pregunta relacionada con el tema, nosotros podemos ayudarle.

Simplemente: llámenos por teléfono, visite nuestro sitio de Internet o nuestras oficinas en Toronto. Encontrará personal de confianza con respuestas claras. Totalmente confidencial.

A veces, saber a quien acudir para pedirle ayuda es difícil. Ahora, encontrar donde acudir no le es.



El Centro de Información sobre Adicciones y Salud Mental
R. Samuel McLaughlin ofrece:

Información actualizada los problemas de salud mental y adicción, tendencias, programas, tratamientos, y estrategias de prevención a través de la línea gratis de información y de apoyo, el sitio de internet, mensajes pregrabados y en la entrada principal del centro.

Ayuda confidencial y anónima vía telefónica

Nuestros mensajes pregrabados cubren una gran variedad de temas, for ejemplo:

- Información general en salud mental, alcohol y drogas
- Guías
- Apoyo familiar

Información sobre prevención, apoyo y tratamiento en Ontario



Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

Existe ayuda. Existe esperanza.

Todos los servicios se ofrecen en Inglés y Francés.
Algunos servicios están disponibles en otros idiomas



Estimados Lectores:

El Centro para Adicciones y Salud Mental se enorgullece en publicar esta serie de fotonovelas de salud mental y adicciones. Esperamos que estas historias que hablan sobre el alcoholismo, los juegos de apuesta, la depresión, la drogadicción y el trastorno de estrés postraumático, disipen las confusiones más comunes que existen en torno a estas enfermedades e infundan esperanza de que existe ayuda disponible para quienes la necesitan.

Nos sentimos orgullosos y nos complace poner a su alcance la primera publicación de estas series en español y en portugués. A lo largo de este proyecto, colaboramos continuamente con diferentes organizaciones comunitarias a fin de entender mejor las necesidades de cada uno de estos grupos étnicos. Nuestro objetivo proporcionar información útil y precisa sobre la salud mental y las adicciones a aquellas comunidades que normalmente no tienen acceso a este tipo de materiales.

Queremos agradecer a todos nuestros entusiastas colaboradores, tanto a los individuos como a las asociaciones de servicios comunitarios, por todo el tiempo que emplearon para ayudarnos a encontrar las mejores alternativas de difusión de este material en sus respectivas comunidades. También deseamos extender una nota especial de agradecimiento al COSTI por su invaluable desempeño como anfitrión de las sesiones con los grupos de enfoque y por su apoyo para difundir estos materiales. También agradecemos al Centro Regional de Asentamiento en Ontario: Ontario Region Settlement Branch of Citizenship and Immigration Canada, por haber financiado generosamente esta iniciativa.

Esperamos que estos recursos le ayuden a satisfacer de una manera eficaz y educativa sus requerimientos de información. Por favor háganos llegar sus sugerencias para mejorar estos materiales o para fortalecer las vías de acceso a esta información en caso de que usted crea que su comunidad debería recibir un mejor servicio.

Akwatu Khenti
Director, Salud Internacional
Centro de Adicciones y Salud Mental
Teléfono: 416 535-8501, Extensión 6684
E-mail: Akwatu_Khenti@camh.net

RECONOCIMIENTOS

Los miembros del consejo consultivo de este proyecto desean expresar su inmenso agradecimiento a todas las personas y organizaciones que con sus conocimientos y experiencia contribuyeron a la exitosa realización de este proyecto. Les agradecemos su compromiso, su esfuerzo y su ayuda. Estamos sumamente agradecidos a las personas, a los proveedores de servicios y a los miembros de las organizaciones que participaron activamente en el desarrollo de este trabajo.

Con especial agradecimiento al personal del CAMH, incluyendo al personal clínico y a otros profesionales que revisaron las versiones anteriores del guión y del guión gráfico, por su invaluable colaboración y recomendaciones.

Colleen Tessier, Proyecto: Adicción a Juegos de Apuesta
Norman Giesbrecht, Social, Política de Prevención y Salud
Norma Hannant, Coordinadora del Proyecto, Oficina de Salud Internacional
Nancy Valencia, Oficina de Salud Internacional
Marianne Kobus-Matthews, Política de Educación y Promoción de la Salud
Dr. Pablo Díaz, Programa de Esquizofrenia
Claudia Tindell, Clínica de Trastornos del Estado de Ánimo
Cheryl Rolin Gilman, Programa de Mujeres

Vivian Del Valle, Programa de Tratamiento de Adicciones
Rafael Iglesias, Programa de Tratamiento de Adicciones
Ricardina Pereira, Servicios de Salud Mental y Adicciones en Portugués (Toronto Western Hospital)
Dr. Jose Silveira, Servicios de Salud Mental y Adicciones en Portugués (Toronto Western Hospital)
Jairo Ortiz, Salud Mental Comunitaria (Toronto Western Hospital)
Karina Arancilla, Crédito de Canadá (Credit Canada)

Traducción al español: Rosario Gómez
Traducción al portugués: Lisete Figueiredo

Impreso en Canadá
©2004, 2007 Centre for Addiction and Mental Health

DISEÑO, FOTOGRAFÍA, Y GUIÓN

BITCASTERS

Peter Gaull
Alastair Smith
Jonathan Sullivan
Stephen Headley
Danielle Carney
Aurélie Resch
Kirsten Sibert

DESARROLLO

Administración del contrato OASIS: Centro de Adicciones y Salud Mental :(Centre for Addiction and Mental Health).
Líder de Proyecto: Akwatu Khenti, Director de Salud Internacional.
Coordinadora y Consultora del Proyecto Fotonovelas: Norma Hannant.

CON AGRADECIMIENTO ESPECIAL A:

La Dirección de Servicios de Asentamiento e Integración en Ontario del Ministerio de Ciudadanía e Inmigración de Canadá (Administration of Settlement and Integration Services (OASIS), Citizenship and Immigration Canada) por haber financiado este proyecto.

A Jean-Luc Durand, Director del Colegio francés: Le Collège français, al personal y a los estudiantes que participaron en este proyecto.

REVISIÓN Y PRODUCCIÓN

Evelyne Barthès McDonald (CAMH)
Norman Liu (CAMH)
Francine Morissette (Community Representative)
Annie Hart (CAMH)
Christine Harris (CAMH)

REPARTO

Carlos – Alaric McKenzie-Boon
Noemí – Jennifer McKenzie-Boon
Maestro David – Christopher Coggon
Estudiantes – April Wiederhold, Kaitlyn Dinner, Max Haber, Zachary Miller

ESCUELA PRIMARIA



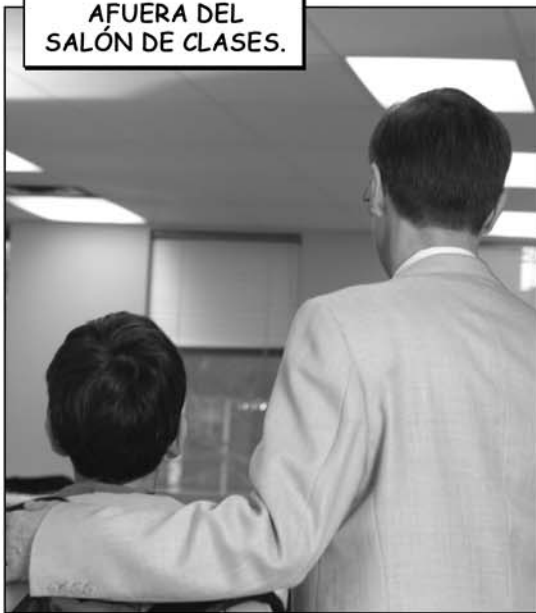
EN EL PATIO DE LA ESCUELA. UN MAESTRO SE ACERCA AL NUEVO ALUMNO.



HOLA CARLOS,

TE LLEVARÉ A TU SALÓN DE CLASES

AFUERA DEL SALÓN DE CLASES.



¡QUÍTATE! IYO ESTABA AQUÍ PRIMERO!



IDÉJAME EN PAZ! IEL LUGAR CERCA DE LA PUERTA ES MÍO!



NIÑOS, LES QUIERO PRESENTAR A CARLOS, ES NUEVO AQUÍ. POR FAVOR DENLE LA BIENVENIDA Y AYÚDENLO SI ES NECESARIO.

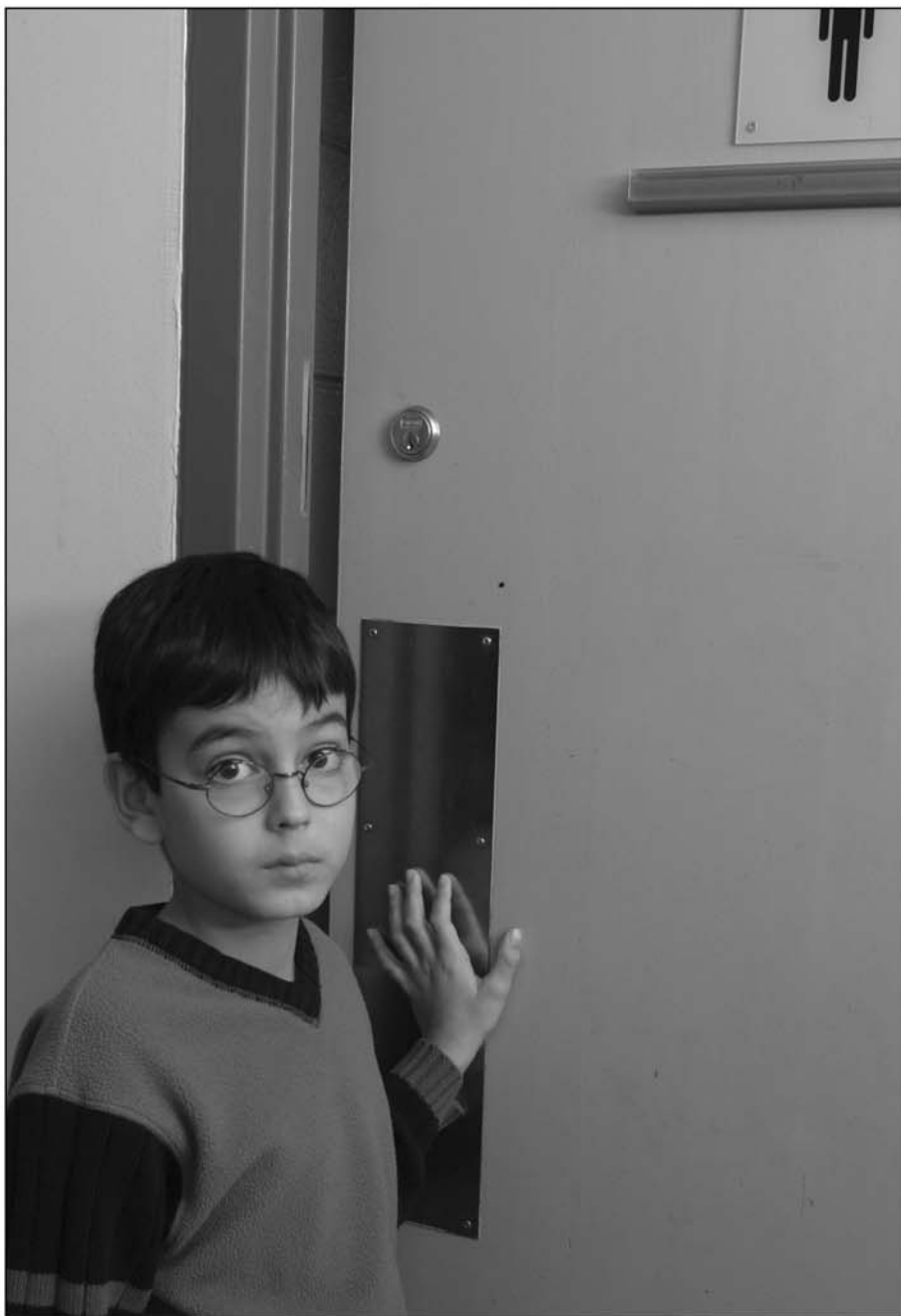


MUY BIEN, AHORA VE A TU LUGAR Y SIÉNTATE.



ANTES DE QUE EMPECEMOS, LES AVISO QUE ESTA MAÑANA HAREMOS UN SIMULACRO DE INCENDIO.

LA ALARMA SUENA.



BAÑO DE LA ESCUELA. CARLOS
INTENTA ESCONDERSE.



POCO DESPUÉS



¿HOLA? ¿HAY
ALGUIEN AQUÍ?



¡HOLA
PEQUEÑINI!
¿QUÉ TE PASA?



¿ESTÁS BIEN? NO TE VOY
A HACER DAÑO. ME LLAMO
NOEMÍ. SOY LA PSICÓLOGA
DE LA ESCUELA. VEN AQUÍ,
¿TE ASUSTÓ EL RUIDO?





A VER, A VER.
CÁLMATE.
TODO VA A
ESTAR BIEN...

¿QUIERES
CONTARME
QUE TE PASÓ?
¿CÓMO TE LLAMAS



CARLOS.

TENGO MIEDO.
QUIERO IRME A
CASA. QUIERO A
MI MAMÁ.

¿DE QUÉ TIENES
MIEDO?



EN MI PUEBLO HAY SOLDADOS
POR TODAS PARTES. Y USAN UNA
ALARMA PARA PREVENIRNOS
DEL PELIGRO. YA NO QUIERO
OÍR ALARMAS NUNCA MÁS.
TENGO MIEDO.



AQUÍ ESTÁS A SALVO. LA
ESCUELA NO VA A PONERTE EN
PELIGRO. LO QUE OÍSTE HACE
UN RATO FUE LA ALARMA DEL
SIMULACRO DE INCENDIO.

LO HACEMOS REGULARMENTE
PARA PROBAR EL SISTEMA DE
ALARMA Y PARA ENSEÑAR A LOS
ESTUDIANTES Y AL PERSONAL A
REACCIONAR ADECUADAMENTE. TE
ASEGURO QUE AQUÍ NO TIENES
NADA QUE TEMER. ¿ME CREEES?



AQUÍ NO TENDRÁS QUE ENFRENTAR ESO. ¿HACE CUÁNTO LLEGASTE A ESTA ESCUELA?

UN MES

¿Y TE ASUSTAS ASÍ MUY SEGUIDO?



TODO EL TIEMPO



¿SABES?, MUCHAS PERSONAS SE PONEN NERVIOSAS POR DIFERENTES MOTIVOS. VAMOS A HABLAR DE ESTO CON TUS PAPÁS. ¿QUÉ TE PARECE?



YO SOY CHILENA. SÉ MUY BIEN DE LO QUE ESTÁS HABLANDO. PASÉ POR LO MISMO, PERO DE UNA MANERA DIFERENTE. TUVE PESADILLAS DURANTE MUCHO TIEMPO.

DESCUBRÍ QUE HABLAR CON EL SACERDOTE ME AYUDABA. POCO A POCO ME SENTÍ MÁS SEGURA.



sí.

TEN, LÍMPIATE LA NARIZ. YA ESTÁS BIEN. DEBEMOS REGRESAR A CLASES. TODOS ESTARÁN PREGUNTÁNDOSE A DÓNDE TE HABRÁS IDO.

AFUERA DEL BAÑO, CARLOS SE ENCUENTRA CON UN COMPAÑERO.



¡CARLOS!, ¿A DÓNDE TE FUISTE?



¡ESTÁBAMOS PREOCUPADOS POR TI!

TE BUSCAMOS POR TODAS PARTES.



SERÁ MEJOR QUE VAYAS. HABLAREMOS CON TU MAESTRO DESPUÉS DE LA CLASE.

TE PERDISTE DE MUCHO EN LA CLASE. EL MAESTRO DAVID NOS MOSTRÓ FOTOS DE DIFERENTES PAÍSES ALREDEDOR DEL MUNDO. VIMOS CÓMO SON Y LAS COSAS QUE PRODUCEN. VEN, NOSOTROS TE PONDREMOS AL TANTO.



SERÁ MEJOR QUE VAYAS. HABLAREMOS CON TU MAESTRO DESPUÉS DE LA CLASE.

TE PERDISTE DE MUCHO EN LA CLASE. EL MAESTRO DAVID NOS MOSTRÓ FOTOS DE DIFERENTES PAÍSES ALREDEDOR DEL MUNDO. VIMOS CÓMO SON Y LAS COSAS QUE PRODUCEN. VEN, NOSOTROS TE PONDREMOS AL TANTO.



CARLOS Y SUS COMPAÑEROS ENTRAN.

¡GRACIAS, NOEMÍ!
¡ADIÓS!

HAN PASADO ALGUNOS MESES.
ESTÁN CONSTRUYENDO UN EDIFICIO
NUEVO FRENTE A LA ESCUELA.



¡PASA EL BALÓN
CARLOS!



UN CAMIÓN FRENA
BRUSCAMENTE




AL MISMO TIEMPO, SUELTA
SU CARGA HACIENDO
UN FUERTE RUIDO.



¿ESTÁS
BIEN
CARLOS?





NO TE PREOCUPES, NO PASA NADA, SÓLO UN CAMIÓN QUE ESTABA DESCARGANDO. PASA A DIARIO EN EL LUGAR DE LA CONSTRUCCIÓN. NO HAY NADA DE QUE PREOCUPARSE.


LOS ESTUDIANTES SONRIEN.



SÍ, ¡TIENEN RAZÓN!

TÚ TAMBIÉN SALTASTE RAÚL.

ES VERDAD. SOY MUY NERVIOSO. HACE DOS AÑOS MIS PAPÁS Y YO TUVIMOS UN ACCIDENTE AUTOMOVILÍSTICO. TODAVÍA NO ACABAN DE GUSTARME ESOS RUIDOS.



EL SACERDOTE DICE QUE NO ES MALO PONERSE NERVIOSO, SIEMPRE Y CUANDO SE LO CUENTE A ALGUIEN.



¡VOLVAMOS AL JUEGO!

¿QUÉ ES EL TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO?

El trastorno de estrés posttraumático (PTSD, por sus siglas en inglés) es un trastorno de ansiedad que afecta a personas que han sufrido un trauma. Un trauma se da cuando una persona vive un suceso aterrador que daña o amenaza con dañar seriamente su integridad física y la hace sentir muy atemorizada, impotente u horrorizada. Las situaciones que pueden desencadenar el PTSD incluyen violencia doméstica, crímenes violentos, violación, accidentes automovilísticos o aéreos, ataques terroristas, guerra, genocidio, terremotos u otros desastres. Puede presentarse como un evento traumático aislado o como un trauma prolongado y repetitivo.

¿QUÉ TAN COMÚN ES EL PTSD?

El PTSD afecta a entre el dos y el cinco por ciento de la población. Alguna vez se creyó que éste era un trastorno que afectaba principalmente a los veteranos de guerra que habían participado en combate intenso. Pero actualmente los investigadores saben que el PTSD afecta también a las mujeres y los hombres comunes. El número de mujeres que padecen de PTSD después de un trauma es casi el doble del número de hombres con este padecimiento. El PTSD puede desarrollarse a cualquier edad, incluso durante la infancia.

Síntomas del PTSD

Los síntomas del PTSD aparecen comúnmente dentro de los tres primeros meses posteriores al evento traumático, pero en algunas ocasiones no comienzan sino hasta años después. Los síntomas incluyen:

- tener dificultad para dormir o mantenerse despierto
- tener pensamientos no deseados, recuerdos, imágenes o sueños del evento
- actuar y sentir como si el evento estuviera sucediendo nuevamente
- vigilancia extrema - sentir la necesidad de estar siempre alerta y asustarse con facilidad
- angustiarse demasiado cuando algo le recuerda el evento (los recuerdos o "activadores" pueden ser pensamientos, sentimientos, situaciones, gente, actividades o cosas que la persona asocia con el trauma)
- evitar los indicadores asociados con el trauma
- perder la sensibilidad emocional y aislarse; perder el interés o no participar en las actividades importantes de la vida
- tener sentimientos de culpa
- tener problemas de memoria y poca concentración
- padecer de ansiedad, irritabilidad y ataques de ira
- sentirse triste, llorar espontáneamente, sentirse desesperado y sin esperanzas

¿PUEDE TRATARSE EL PTSD?

En algunos casos los síntomas del PTSD desaparecen con el tiempo. En otros, continúan por muchos años. El PTSD a menudo se presenta junto con otras enfermedades psiquiátricas, como la depresión o problemas de abuso de sustancias, o conduce a ellas.

No todos los que sufren un trauma necesitan tratamiento. Algunas personas se recuperan del PTSD con la ayuda de la familia, los amigos y el apoyo de sus comunidades religiosas.

Sin embargo, existen tratamientos médicos efectivos para la gente con PTSD que los requiera. Esos tratamientos incluyen medicamentos para la depresión y algunos tipos especiales de psicoterapia, incluyendo terapia cognitiva-conductual y terapia de exposición gradual.

DÓNDE CONSEGUIR AYUDA

Aquí tiene algunos lugares a los que puedes acudir en caso de que usted o un conocido suyo necesiten ayuda para tratar el trastorno de estrés postraumático:

Servicios en español:

La Clínica Barbra Schlifer provee asesoría, asistencia legal e intérpretes para mujeres que sobreviven a la violencia.

En Toronto: 416 323-9149

Sitio web: www.schliferclinic.com

COSTI - Servicios para Inmigrantes

Servicios de Salud Mental y Familiar

COSTI ofrece servicios de orientación para personas hispanas que sufren PTSD.

En Toronto: 416 244-7714

Sitio web: www.costi.org

Hincks-Dellcrest Centre

El Centro Hincks-Dellcrest provee apoyo para niños y jóvenes con PTSD.

En Toronto: 416 924-1164

Sitio web: www.hincksdellcrest.org

University Health Network - Toronto Western Hospital

Community Mental Health

El Centro Comunitario para la Salud Mental da apoyo a personas hispanas que padecen trastorno de estrés postraumático.

En Toronto: 416 603-5800 ext. 2836

Sitio web: www.uhn.ca

Otros Recursos:

Centro de Información sobre Adicción y Salud Mental:

R. Samuel McLaughlin (Centre for Addiction and Mental Health Information Centre)

En Toronto: 416 595-6111

Número gratuito: 1 800 463-6273

Sitio web: www.camh.net

Across Boundaries

Across Boundaries ofrece apoyo y servicios a personas de diversas comunidades étnicas y culturales que padecen problemas de salud mental.

En Toronto: 416 787-3007

Sitio web: www.web.net/~accbound

Centro Canadiense para Víctimas de Tortura (Canadian Centre for Victims of Torture)

En Toronto: 416 363-1066

Sitio web: www.ccvvt.org

Red para la Autoayuda en Ontario (OSHNET, por sus siglas en inglés), un programa del Centro de Recursos para la Autoayuda (Ontario Self-Help Network (OSHNET) of the Self-Help Resource Centre)

En Toronto: 416 487-4355

Número gratuito: 1 888 283-8806

Sitio web: www.selfhelp.on.ca/oshnet.html

Línea de Ayuda para Mujeres Víctimas de Acoso (Assaulted Women's Helpline)
Esta organización ofrece información, apoyo y orientación en caso de crisis
a las mujeres que han sido víctimas de abuso o acoso, a través de su línea telefónica.
En Toronto: 416 863-0511
Sitio web: www.awhl.org

Programa Contra la Violencia El 519 (The 519 Anti-Violence Program)
Este programa ofrece ayuda a mujeres lesbianas o bisexuales víctimas de violencia.
En Toronto: 416 392-6877 ext. 117
Sitio web: www.the519.org

Centro Ambulante de Cuidados del Colegio de Mujeres (Women's College Ambulatory
Care Centre)
Programa para Mujeres en Recuperación del Abuso (WRAP, por sus siglas en inglés)
Women's Recovering From Abuse Program (WRAP)
WRAP ofrece programas para mujeres que están recuperándose del abuso.
En Toronto: 416 323-6400 ext. 4863
Sitio web: www.womenscolleghospital.ca/programs/program126.html

Para recibir información sobre problemas de adicción y salud mental u otros recursos disponibles, por favor comuníquese al Centro de Información sobre Adicción y Salud Mental:
R. Samuel McLaughlin.Centre for Addiction and Mental Health Information Centre

En Ontario - número gratuito: 1 800 463-6273 • En Toronto: 416 595-6111

Para hacer una donación por favor comuníquese a:
Fundación del Centro para Adicciones y Salud Mental
Tel.: 416 979-6909 • E-mail: foundation@camh.net

Si usted tiene dudas, comentarios o sugerencias sobre los servicios que ofrece el CAMH, por favor llame al Coordinador de Servicio a Clientes al:
Tel.: 416 535-8501 ext. 2028.

Sitio web: www.camh.net



Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

Un Centro Colaborador de la Organización Mundial de Salud y de la Organización Panamericana de Salud
Afiliado a la Universidad de Toronto

Available in English.