



# Depresión



**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 problemas que pueden presentarse las 24 horas del día

## Ahora se cuenta con ayuda las 24 horas del día

### HORAS DE ATENCIÓN:

*Visítenos 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](http://www.camh.net/McLaughlin)



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 web o nuestras oficinas en Toronto. Encontrará personal de confianza con respuestas claras. Totalmente confidencial.

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



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

*Información actualizada sobre problemas de salud mental y adicción, tendencias, datos programas, tratamientos, y estrategias de prevención a través de la línea gratuita de información y de apoyo, el sitio web, mensajes pregrabados y en la recepción del centro.*

*Ayuda confidencial y anónima vía telefónica.*

*Nuestros mensajes pregrabados incluyen una gran variedad de temas, por ejemplo:*

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

*Información sobre recursos indisponibles en Ontario para la prevención, apoyo y tratamiento.*



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**<sup>®</sup>

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

Juliette – Karen Currie  
Esposo de Julieta – Peter Cunningham  
Hija de Julieta – Shireen Biggart

Rosita – Diane Gardish  
Doctora – Sophia Tieu  
Empleada joven – Kirsten Sibert

POR LA TARDE, EN LA BIBLIOTECA DE LA ESCUELA.



JULIETA ESTÁ CATALOGANDO UNOS LIBROS NUEVOS.



BUENAS TARDES JULIETA. ¿CÓMO HAS ESTADO?

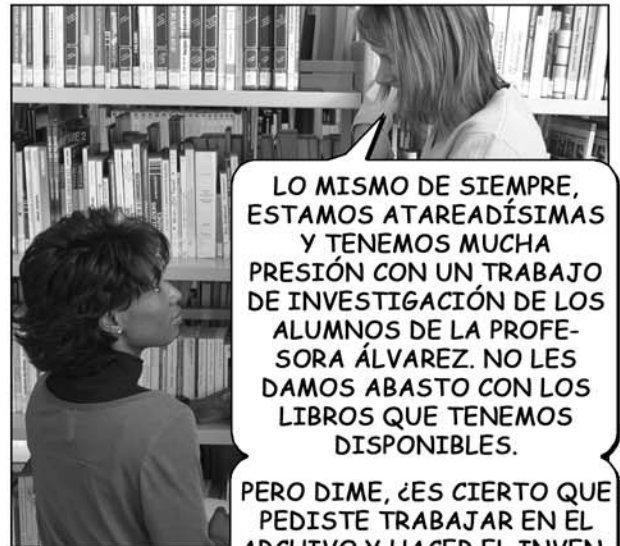
BIEN.

¿Y TÚ? ¿CÓMO ESTÁS? ¿QUÉ TAL TE HA IDO?



LO MISMO DE SIEMPRE, ESTAMOS ATAREADÍSIMAS Y TENEMOS MUCHA PRESIÓN CON UN TRABAJO DE INVESTIGACIÓN DE LOS ALUMNOS DE LA PROFESORA ÁLVAREZ. NO LES DAMOS ABASTO CON LOS LIBROS QUE TENEMOS DISPONIBLES.

PERO DIME, ¿ES CIERTO QUE PEDISTE TRABAJAR EN EL ARCHIVO Y HACER EL INVENTARIO DE LOS MATERIALES NUEVOS?



¿NO TE SIENTES SOLA, ENCERRADA AQUÍ TODO EL DÍA? ERES TAN ALEGRE Y TAN AMIGABLE, SEGURO QUE EXTRAÑARÁS EL TRATO CON LOS ESTUDIANTES Y LOS COMPAÑEROS DE TRABAJO, ¿NO?

¿SABES? ESTE TRABAJO ME DA TIEMPO PARA PENSAR Y SOÑAR, ME GUSTA HACERLO DE VEZ EN CUANDO. ADEMÁS, USTEDES ESTÁN MUY CERCA, LAS PUEDO VER POR LA VENTANA.

MMM, PUES...

BUENO...



LAS INTERRUMPE UNA  
EMPLEADA JOVENCITA.



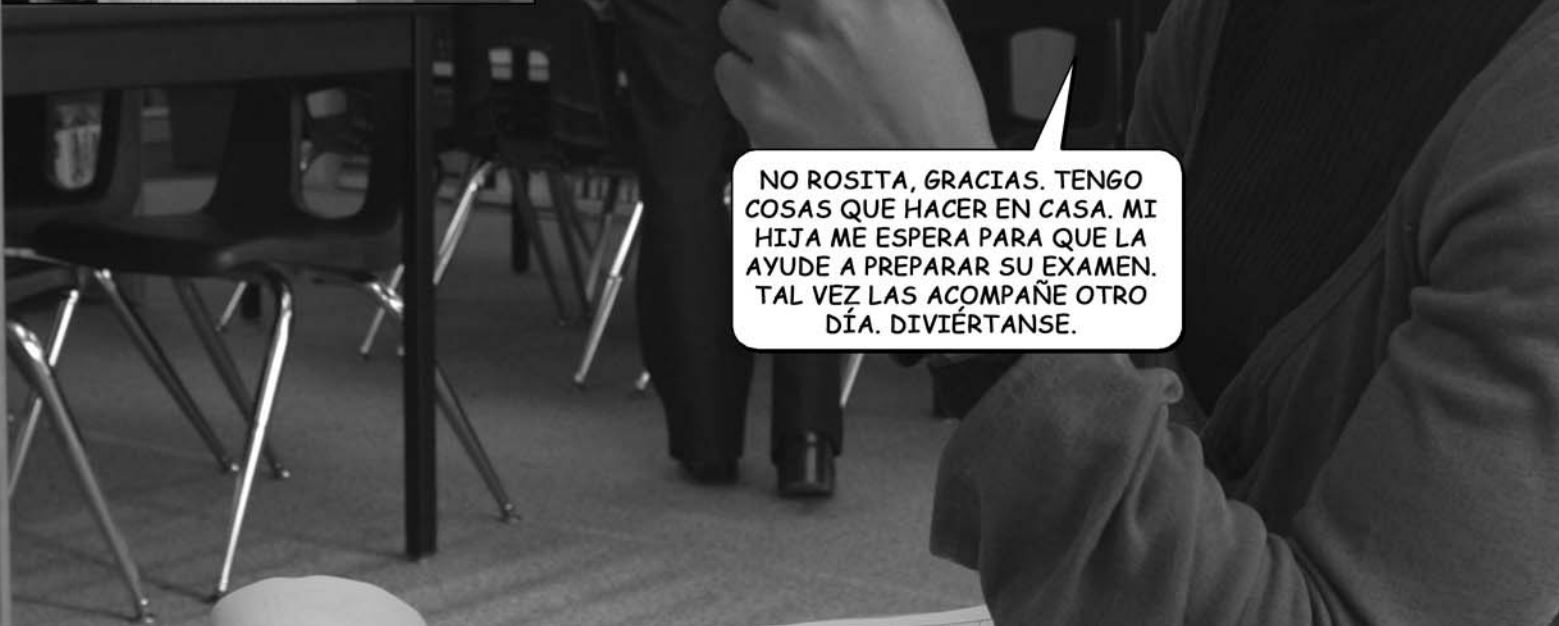
¡VOOY!



JULIETA, VEN CON  
NOSOTRAS ESTA  
TARDE. SALIENDO  
DEL TRABAJO,  
IRENE, TANIA,  
MARÍA Y YO  
VAMOS A IR AL  
CAFÉ DE LA  
ESQUINA. ASÍ  
TENDREMOS  
TIEMPO DE  
CHARLAR UN RATO.



NO ROSITA, GRACIAS. TENGO  
COSAS QUE HACER EN CASA. MI  
HIJA ME ESPERA PARA QUE LA  
AYUDE A PREPARAR SU EXAMEN.  
TAL VEZ LAS ACOMPAÑE OTRO  
DÍA. DIVIÉRTANSE.



LA MAÑANA SIGUIENTE,  
EN EL DEPARTAMENTO  
DE JULIETA.



MAMÁ, ¿ESTÁS BIEN?  
TE VES TRISTE.



ESTOY BIEN... SERÁ  
MEJOR QUE TE VAYAS  
A LA ESCUELA. SE TE  
VA A HACER TARDE.

¡CUANDO SEA GRANDE,  
ME GUSTARÍA SER TAN  
HERMOSA COMO TÚ  
MAMITA!

A LA HORA DE LA CENA EN EL APARTAMENTO DE JULIETA.



Y TU CARIÑO, NO HAS DICHO UNA PALABRA ¿CÓMO TE FUE HOY?



¡AH! COMO SIEMPRE. NADA REALMENTE INTERESANTE.

ANTES SIEMPRE TENÍAS ALGO DIVERTIDO QUE CONTARNOS, DE LOS ESTUDIANTES, DE LA PROFESORA ÁLVAREZ O DE TUS COMPAÑERAS DE TRABAJO.

DINOS MAMÁ, ¿YA NO LE HAN ESCRITO GROSERÍAS EN EL ESCRITORIO AL PROFESOR DE LA TORRE? ¿NO? CUÉNTANOS OTRA VEZ LO QUE ROSITA LE DIJO A AQUELLA MAESTRA QUE LE DEVOLVIÓ TARDE EL LIBRO.



¿NO TE SIENTES BIEN CARIÑO?



CREO QUE ESTOY UN POCO CANSADA, ESO ES TODO.

¿CREES QUE LA GRIPA TE TIENE DECAÍDA?



NO SE PREOCUPEN. ME IRÉ A DORMIR TEMPRANO Y DE SEGURO ME SENTIRÉ MEJOR. EL FIN DE SEMANA TE AYUDARÉ A PREPARAR TU EXAMEN. BUENAS NOCHES.



EN LA RECÁMARA.

JULIETA, ME TIENES PREOCUPADO. TÚ NO ERES ASÍ. ESTÁS CANSADA TODO EL TIEMPO Y EVITAS HABLAR CON LA GENTE. YA NO INVITAS A NADIE A LA CASA, ¡YA NI SIQUIERA ME CUENTAS CÓMO TE VA EN EL GIMNASIO!

ME MOLESTAS CON TANTAS PREGUNTAS. ¡NO ME PASA NADA! LO ÚNICO QUE TENGO ES ALGO QUE LE PUEDE PASAR A TODO EL MUNDO, ME SIENTO UN POCO CANSADA. HA SIDO UN INVIERNO MUY LARGO Y NO HE ESTADO DURMIENDO BIEN. APAGA LA LUZ Y DÉJAME DORMIR. MAÑANA HABLAREMOS.



12:04





CLÍNICA FAMILIAR,  
DOS MESES DESPUÉS



¿JULIETA? LA  
DOCTORA LA  
RECIBIRÁ AHORA.

BUENOS DÍAS  
JULIETA, ¿EN  
QUÉ PUEDO  
AYUDARLE?



PUES, DESDE HACE ALGUNOS  
MÉS ME SIENTO SIN  
ENERGÍA Y ME CUESTA  
MUCHO TRABAJO  
CONCENTRARME.




¿PODRÍA  
SER MÁS  
ESPECÍFICA?

MIS COMPAÑERAS DE TRABAJO  
Y MI FAMILIA ME REPROCHAN  
POR ENCERRARME EN MÍ  
MISMA, PUES YA NO SALGO  
MÁS NI VOY A COMER CON  
ELLAS, SIMPLEMENTE NO ME  
SIENTO BIEN...

BUENO, A MENUDO TENGO  
GANAS DE LLORAR SIN TENER  
RAZÓN PARA ELLO. CUANDO  
OIGO QUE MI HIJA Y MI ESPOSO  
HABLAN SOBRE LO QUE  
HICIERON DURANTE EL DÍA,  
SIENTO QUE MI VIDA NO TIENE  
NADA DE INTERESANTE Y  
QUE CONTRIBUYO CON MUY  
POCO A LA SOCIEDAD.


ESTO ME SUCEDE SIN NINGÚN  
MOTIVO EN PARTICULAR. ME  
SIENTO MUY AISLADA. TRATO DE  
MANTENERME OCUPADA PERO  
TERMINO POR COMER A TODAS  
HORAS. DE REPENTE DEJARON DE  
QUEDARME MIS FALDAS, ME  
SIENTO GORDA, FEA E INCAPAZ  
DE HACER ALGO AL RESPUESTO.



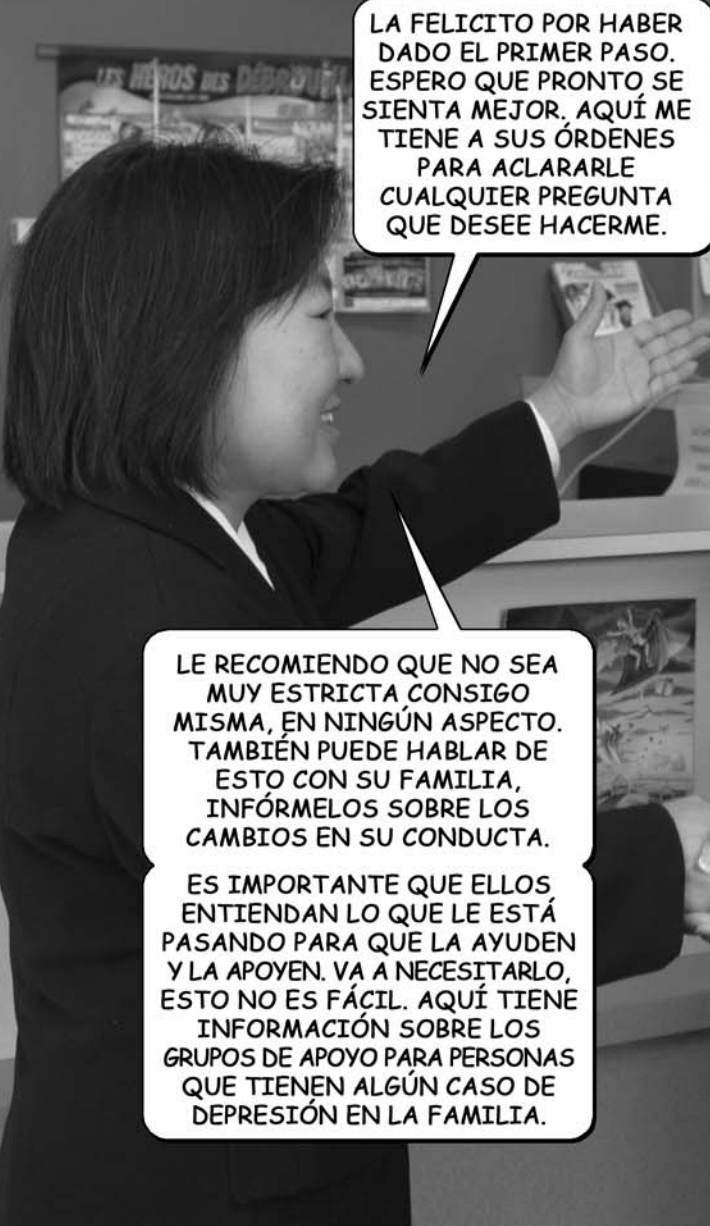
ES POSIBLE QUE USTED PADEZCA DE DEPRESIÓN. ES UN PROBLEMA QUE MUCHAS DE NOSOTRAS TENEMOS EN COMÚN, PERO QUE PUEDE SER TRATADO.

SÍ, LO LEÍ EN UN ARTÍCULO DE UNA REVISTA QUE HABLABA DE LA DEPRESIÓN. ¿PODRÍA DECIRME QUÉ ES EXACTAMENTE?

LA VOY A ENVIAR CON UNA PSICÓLOGA. ELLA LE VA A ACLARAR TODAS SUS DUDAS Y DETERMINARÁ, JUNTO CON USTED, CUÁLES SON LAS MEJORES ALTERNATIVAS PARA SU CASO.



ALGUNOS PACIENTES TOMAN MEDICINA. OTROS REQUIEREN TRATAMIENTO MEDIANTE TERAPIAS. TAL VEZ USTED QUERRÁ PARTICIPAR TAMBIÉN EN SESIONES GRUPALES. EL PADRE LUÍS TIENE UN GRUPO QUE SE REÚNE SEMANALMENTE EN EL SÓTANO DE LA IGLESIA. LE DARÉ ALGUNOS FOLLETOS PARA QUE LEA INFORMACIÓN AL RESPECTO. PERO LO PRIMERO QUE NECESITAMOS SABER ES SI USTED PADECE DE DEPRESIÓN.



LA FELICITO POR HABER DADO EL PRIMER PASO. ESPERO QUE PRONTO SE SIENTA MEJOR. AQUÍ ME TIENE A SUS ÓRDENES PARA ACLARARLE CUALQUIER PREGUNTA QUE DESEE HACERME.

¿QUÉ ME ACONSEJA HACER MIENTRAS TANTO?

LE RECOMIENDO QUE NO SEA MUY ESTRICTA CONSIGO MISMA, EN NINGÚN ASPECTO. TAMBIÉN PUEDE HABLAR DE ESTO CON SU FAMILIA, INFÓRMELOS SOBRE LOS CAMBIOS EN SU CONDUCTA.

ES IMPORTANTE QUE ELLOS ENTIENDAN LO QUE LE ESTÁ PASANDO PARA QUE LA AYUDEN Y LA APOYEN. VA A NECESITARLO, ESTO NO ES FÁCIL. AQUÍ TIENE INFORMACIÓN SOBRE LOS GRUPOS DE APOYO PARA PERSONAS QUE TIENEN ALGÚN CASO DE DEPRESIÓN EN LA FAMILIA.



GRACIAS.

VARIAS SEMANAS DESPUÉS



¿QUÉ TAL ESTUVO?

MUY BIEN. DESDE QUE EMPEZARON MIS VISITAS AL PSICÓLOGO, PARECE QUE LOS PROBLEMAS SE ESTÁN RESOLVIENDO. LO MEJOR ES QUE YA NO ME SIENTO TAN TRISTE. LA PSICÓLOGA ES MUY BUENA, SABE ESCUCHAR Y ES MUY PROFESIONAL. TAMBIÉN SON NUEVE EN SU FAMILIA.

ME ALEGRA OÍRTE HABLAR ASÍ. TE VES MEJOR.



ME ENCONTRÉ A UN EXALUMNO DE LA ESCUELA. ES INCREÍBLE LO QUE HA CRECIDO, ESTÁ ALTÍSIMO.

ME CONTÓ QUE EL PADRE LUÍS DIRIGE AQUÍ UN GRUPO DE APOYO PARA EL MANEJO DE LA DEPRESIÓN. PARECE QUE DESPUÉS DE LA MUERTE DE SU PAPÁ NO SE SENTÍA BIEN Y SE UNIÓ AL GRUPO.



ME ALEGRA SENTIRME MEJOR. SIENTO QUE TENGO MUCHO MÁS ENERGÍA PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA.



## ¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?

Todos sentimos tristeza en ocasiones. Es normal tener este sentimiento después de una decepción, de la pérdida de un ser querido o cualquier otro evento doloroso. Normalmente la tristeza disminuye con el paso del tiempo. Algunas veces la tristeza se transforma en depresión persistente y se convierte en un problema de salud.

La depresión puede tomar muchas formas. Enseguida presentamos algunos de los síntomas más comunes.

## SÍNTOMAS DE LA DEPRESIÓN

Una persona deprimida puede padecer algunos de los siguientes síntomas:

- Cambios de peso y de apetito
- Problemas para dormir
- Pérdida de interés por el trabajo, los pasatiempos y la gente. Pérdida de sentimientos hacia los miembros de la familia y los amigos
- Sentimiento de inutilidad, desesperanza o de suma culpabilidad
- Pensar obsesivamente en errores o carencias; pérdida de la autoestima
- Pensamientos obsesivos (dar mucha importancia a algo o no ser capaz de dejar de pensar en ello)
- Sentir fatiga o mucho cansancio y debilidad para hacer cualquier cosa
- Lentitud de pensamiento, tornarse olvidadizo, problemas para concentrarse y tomar decisiones
- Inapetencia sexual
- Llorar fácilmente o sentir la necesidad de llorar pero no ser capaz de hacerlo
- Pensar en el suicidio o en el asesinato

Las personas que presentan menos de cinco de estos síntomas durante al menos dos semanas pueden recibir un diagnóstico de depresión menor.

Si alguien presenta cinco o más de estos síntomas durante al menos dos semanas, padece lo que se conoce como un episodio depresivo mayor. Algunas personas presentan otros síntomas, como dolores de cabeza que no pueden atribuirse a una causa física.

## LA DEPRESIÓN EN LAS MUJERES

La depresión mayor ocurre entre el 10% y el 25% de las mujeres, casi el doble de mujeres que de hombres. Hay factores hormonales que contribuyen a elevar el número de caso de depresión en las mujeres, particularmente:

- Durante los cambios en el ciclo menstrual
- Durante el embarazo
- Después de dar a luz o de un aborto
- Durante los años anteriores a la menopausia o en la menopausia misma, cuando el periodo cesa

## LA DEPRESIÓN EN LOS HOMBRES

Los hombres con depresión son más propensos a sentirse irritables, enojados o desalentados que las mujeres. Esto hace más difícil el detectar la depresión en los hombres.

Los hombres son más propensos a morir por intento de suicidio debido a la depresión. Aunque el número de mujeres deprimidas que intentan suicidarse es mayor que el de hombres, el número de hombres que mueren por suicidio es cuatro veces mayor del número de mujeres.

Muchas de las personas que padecen de depresión consumen alcohol o drogas con la esperanza de sentirse mejor.

## ¿HAY AYUDA PARA TRATAR MI DEPRESIÓN?

Muchas personas padecen depresión por un periodo muy largo antes de decidirse a consultar a un doctor o a un especialista en salud mental. Un episodio de depresión que no se atiende puede durar 18 meses o más. Sin embargo, una vez que se ha iniciado el tratamiento, se puede observar una mejora significativa en un lapso de entre dos a seis semanas.

Las personas con depresión a menudo consultan primero a su médico familiar o a un médico general. En casos de depresión leve, el médico familiar puede hacerle una valoración y tratarle como paciente externo, con medicina y orientación. También puede remitirle a otros servicios comunitarios.

Si los síntomas de su depresión se agravan, es posible que le envíen al psiquiatra. Podrá recibir tratamiento como paciente externo, o en caso que sea necesario, lo hospitalizarán.

Los tratamientos para la depresión que se usan más comúnmente son la psicoterapia y las medicinas antidepresivas. A la hora de decidir cuál es el mejor tratamiento, el médico analizará:

- Qué tan graves son sus síntomas
- Cuáles son las posibles causas que provocan su depresión
- Cualquier otro tratamiento antidepresivo que haya recibido antes.

Algunas personas buscan también otras formas de tratamiento alternativo. Para asegurarse de que los tratamientos alternativos no interferirán con sus medicamentos, lo mejor es discutir con su médico sobre el tema.

## **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 la depresión:

Servicios en español:

COSTI - Servicios para Inmigrantes  
Servicios de Salud Mental y Familiar  
COSTI ofrece servicios de orientación para personas hispanas que sufren depresión.  
En Toronto: 416 244-7714  
Sitio web: [www.costi.org](http://www.costi.org)

University Health Network - Toronto Western Hospital  
Community Mental Health  
El Centro Comunitario para la Salud Mental da apoyo a personas hispanas que padecen depresión.  
En Toronto: 416 603-5800 ext. 2836  
Sitio web: [www.uhn.ca](http://www.uhn.ca)

Centro Hincks-Dellcrest: Hincks-Dellcrest Centre  
El centro Hincks-Dellcrest ofrece servicios de orientación para niños y jóvenes que padecen depresión.  
En Toronto: 416 924-1164  
Sitio web: [www.hincksdellcrest.org](http://www.hincksdellcrest.org)

Alojamiento y Servicios de Apoyo Madison Avenue: Madison Avenue Housing and Support Services  
Esta institución ofrece ayuda a adultos que padecen depresión.  
En Toronto: 416 977-1333  
Sitio web: [www.mahass.on.ca](http://www.mahass.on.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  
En Ontario - número gratuito: 1 800 463-6273  
Sitio web: [www.camh.net](http://www.camh.net)

Telehealth Ontario  
En Ontario - número gratuito: 1 866 797-0000  
TTY: 1 866 797-0007  
Sitio web: [www.health.gov.on.ca/english/public/program/telehealth/telehealth\\_mn.html](http://www.health.gov.on.ca/english/public/program/telehealth/telehealth_mn.html)

Red de Salud para las Mujeres de Ontario: Ontario Women's Health Network  
En Toronto: 416 408-4840  
En Ontario - número gratuito: 1 877-860-4545  
Sitio web: [www.owhn.on.ca](http://www.owhn.on.ca)

Asociación para personas con Trastornos del Estado Animo en Ontario:  
Mood Disorders Association of Ontario  
En Toronto: 416 486-8046  
En Ontario - número gratuito: 1 888-486-8236  
Sitio web: [www.mooddorders.on.ca](http://www.mooddorders.on.ca)

Salud Mental en Internet: Internet Mental Health  
Sitio web: [www.mentalhealth.com](http://www.mentalhealth.com)

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](mailto: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](http://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.