



Drogas



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



*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 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 programados, 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.



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

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?

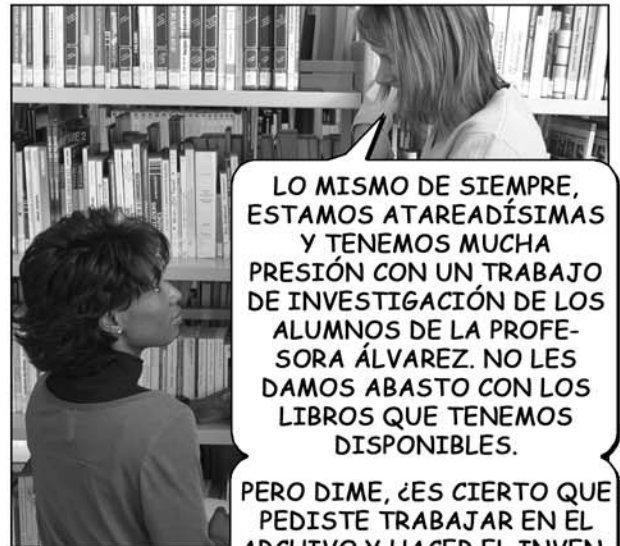
BIEN.

¿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.



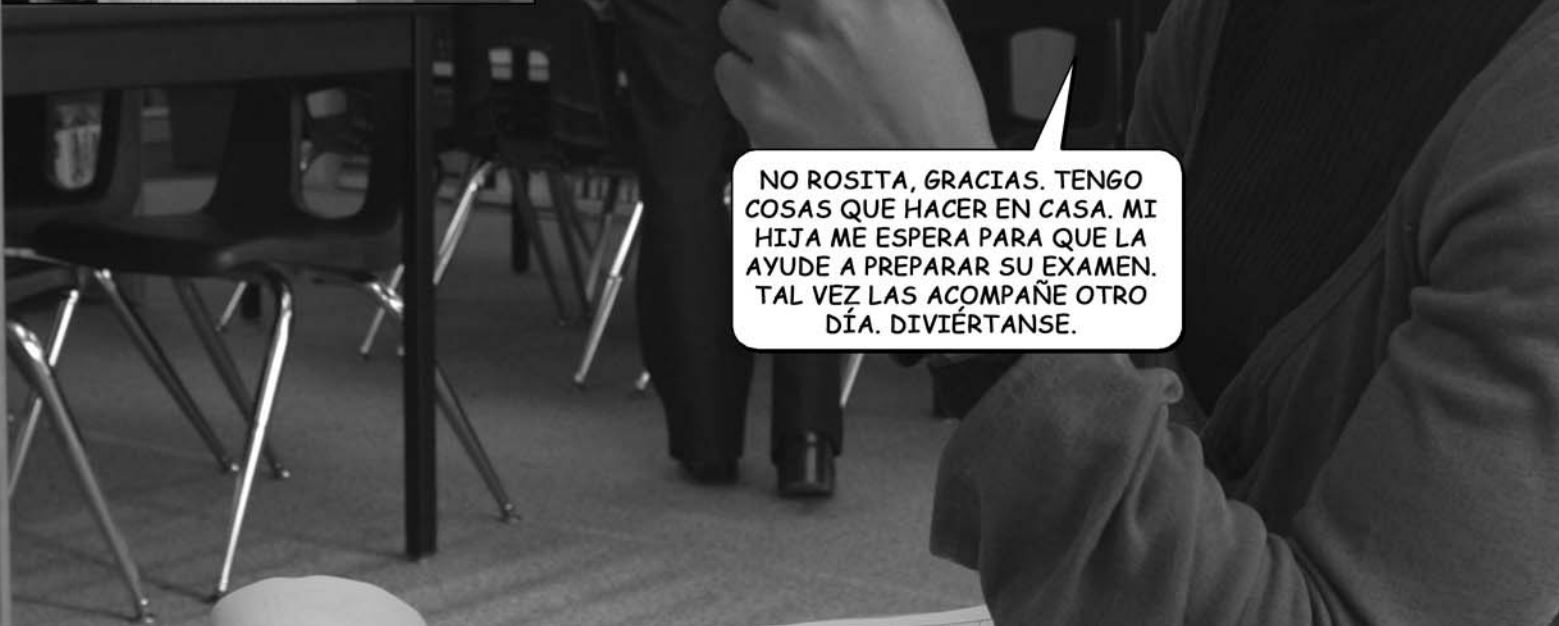
¡VOOY!



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.

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...

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?

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 RESPECTO.






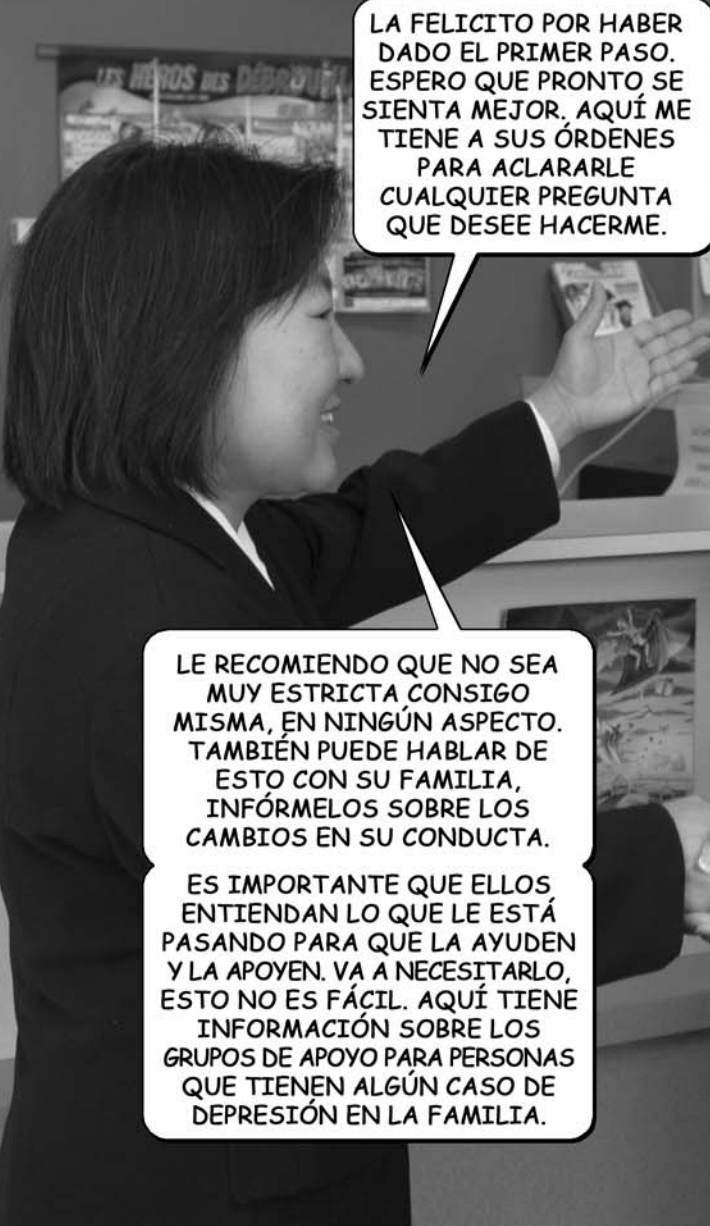
ES POSIBLE QUE USTED PADEZCA DE DEPRESIÓN. ES UN PROBLEMA QUE MUCHAS DE NOSOTRAS TENEMOS EN COMÚN, PERO QUE PUEDE SER TRATADO.

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.

DÓNDE ENCONTRAR AYUDA

Aquí tienes algunos lugares a los que puedes acudir en caso de que tú o un conocido tuyo necesiten ayuda con el uso de las drogas.

Servicios en español:

Centro para Adicciones y Salud Mental

Centre for Addiction and Mental Health

El Centro para Adicciones y Salud Mental ofrece servicios para adultos que hablan español.

En Toronto: 416 535-8501 ext. 7046

Sitio web: www.camh.net

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

Servicio Metropolitano de Remisión y Evaluación de Adicciones

(MAARS, por sus siglas en inglés):

Metro Addiction Assessment Referral Service (MAARS)

MAARS ofrece servicios de remisión y evaluación para todas las personas que viven en la zona metropolitana de Toronto. Los servicios están disponibles en inglés, español y cantonés.

En Toronto: 416 599-1448

Drogas y Alcohol, Directorio de Servicios de Tratamiento

(DART, por sus siglas en inglés):

Drug and Alcohol Registry of Treatment (DART)

En London, Ontario: 519 439-0174

Número gratuito: 1 800 565-8603

Sitio web: www.dart.on.ca

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

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



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.