Mental Health

A Guide for Latinos and Their Families

Salud Mental

Una Guía para Latinos y sus Familias

DVD
INSIDE
EN EL INTERIOR

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION
1844

Copyright 2008
Conrad & Associates, LLC
All Rights Reserved.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form by any means, electronic or mechanical, including photocopying or recording or by an information storage and retrieval system, without the written permission of the publisher, except when permitted by law.

Manufactured in the United States of America

Derechos de Autor © 2008
Conrad & Associates, LLC
Todos los derechos reservados.

No está permitida la reproducción o transmisión de ninguna parte de este libro, por ninguna forma o medio, ya sea electrónico o mecánico, por fotocopia, por grabación o cualquier otro sistema de almacenamiento y recuperación de información, sin el permiso por escrito del editor, excepto cuando lo permita la ley.

Impreso en los Estados Unidos de América

Mental Health

A Guide for Latinos and Their Families

Salud Mental

Una Guía para Latinos y sus Familias

Índice

Introducción 4

Tipos de enfermedades mentales 6

La salud mental y la cultura latina 22

¿Cómo se tratan las enfermedades mentales? 28

¿Dónde puedo obtener ayuda? 40

Tipos de profesionales de salud mental 42

Conclusión 46

Recursos 50

Contents

Introduction 5

Types of Mental Illness 7

Mental Health and Latino Culture 23

How is Mental Illness Treated? 29

Where Can I Find Help? 41

Types of Mental Health Professionals 43

Conclusion 47

Resources 51

Introducción

La cultura latina refleja un espíritu positivo: cálido, fuerte, vibrante y unido. A su vez, cada persona tiene su espíritu individual.

Cuando una persona tiene una enfermedad mental necesita ayuda y apoyo, como si estuviera físicamente enferma. Pero puede ser difícil saber *cómo* ayudar. Muchos latinos tienen sus propias formas de lidiar con la enfermedad mental, que pueden ser efectivas. Sin embargo, los médicos ahora saben cómo tratar muchos tipos de enfermedades mentales.

Al igual que las afecciones físicas, las enfermedades mentales son muy comunes. Casi uno de cada tres adultos, incluyendo los latinos, sufre de un trastorno mental en un determinado año. Pero muchos latinos no obtienen la ayuda que necesitan. Es posible que no tengan seguro. También es posible que no conozcan a un profesional de atención médica que hable español. O, tal vez, simplemente no se den cuenta de que una persona tiene una enfermedad mental que puede ser tratada.

Nadie tiene por qué avergonzarse de la enfermedad mental; es un problema médico, igual que un ataque cardíaco o la diabetes. Los estudios han demostrado que los inmigrantes latinos tienen una capacidad de sobreponerse a la adversidad llamada resiliencia emocional y un fuerte deseo de triunfar que puede ayudarlos a sobrellevar los trastornos mentales. Los latinos valoran la capacidad de relacionarse con otras personas. También tienen altos niveles de apoyo social y familiar, espiritualidad y tabúes contra el suicidio y el consumo de drogas.

Esta guía mostrará cómo estas fortalezas pueden ayudar a sobrellevar la enfermedad mental. Aprenderá acerca de los nuevos tratamientos y nuevas maneras de sanar y conservar el excepcional espíritu latino.

Introduction

Latino culture reflects a positive spirit: warm, strong, vibrant, and close-knit. Each person, too, has his or her individual spirit.

When someone is mentally ill, they need help and support just as if they were physically ill. But it can be hard to know *how* to help. Many Latinos have their own ways of dealing with mental illness, and these may be effective. But medical doctors now know how to treat many types of mental illness.

Just like physical sickness, mental illness is very common. Almost one of every three adults, including Latinos, suffer from a mental disorder in any given year. But many Latinos don't get the help they need. They may not have insurance. They may not know a healthcare professional who speaks Spanish. Or they may simply not realize that a person has a mental illness that could be treated.

Mental illness is nothing to be ashamed about—it is a medical problem, just like a heart attack or diabetes. Studies have found that Latino immigrants have an emotional resilience and strong desire to succeed that can help them cope with mental disorders. Latinos value "people" skills. They also have high levels of social and family support, spirituality, and taboos against suicide and drug use.

This guide will show how these strengths can help overcome mental illness. You'll learn about new treatments and new ways to heal and preserve the unique Latino spirit.

Tipos de enfermedades mentales

Así como el corazón es vital para el cuerpo, el cerebro es vital para la salud mental de las personas. Si algo está mal en el cerebro, puede haber cambios en el estado de ánimo, nivel de energía, pensamientos o personalidad de un individuo. Algunas personas nacen con diferencias en el funcionamiento del cerebro que las hacen más propensas a tener una enfermedad mental, como ansiedad o depresión. Otras veces, hay acontecimientos significativos en la vida, como la muerte de un ser querido, el estrés o un trauma, que pueden afectar la salud mental. Frecuentemente, una enfermedad mental es la consecuencia de una combinación de diferencias innatas en la función del cerebro y acontecimientos de la vida.

En los EE. UU., los médicos usan términos clínicos para describir los diferentes tipos de enfermedades mentales. En algunas culturas latinas, es posible que estos trastornos se conozcan por nombres distintos. También hay enfermedades que no tienen un nombre clínico, como los **ataques de nervios**. En la lista de enfermedades mentales que se presenta aquí, se incluyen los puntos de vista tanto de los médicos como de la cultura latina.

Types of Mental Illness

Just as the heart is vital for the physical body, the brain is vital for people's mental health. If something is wrong in the brain, a person's mood, energy level, thinking, or personality can change. Some people are born with differences in their brains that make them more likely to have a mental illness, such as anxiety or depression. At other times, powerful life events such as the death of a loved one, stress, or trauma can disturb mental health. Most often, a mental illness is caused by a combination of in-born brain differences and life events.

Doctors in the US use medical terms to describe different types of mental disorders. In some Latino cultures, these disorders may be known by different names. There are also illnesses that do not have a medical name, such as **ataques de nervios**. Both medical and Latino culture viewpoints are included in the list of mental illnesses presented here.

Ansiedad

La **ansiedad** es una reacción normal al miedo o al estrés. Es posible que los latidos de su corazón se aceleren mucho. Tal vez le falte la respiración, se sienta mareado o entre en pánico. Cuando la ansiedad se transforma en un terror excesivo e irracional a las situaciones cotidianas e interfiere con la vida de una persona, se llama *trastorno de ansiedad*.

Los trastornos de ansiedad adoptan muchas formas:

- **Trastorno de pánico**: un ataque repentino de miedo o terror. Los síntomas incluyen latidos fuertes del corazón, sudoración, debilidad, mareos o sensaciones de ahogo. Las personas que tienen un ataque de pánico a menudo temen estar a punto de sufrir algún daño, estar a punto de perder el control y tienen una sensación general de irrealidad.
- **Trastorno obsesivo compulsivo (TOC)**: se produce cuando una persona tiene pensamientos frecuentes que lo atormentan y le provocan ansiedad (obsesiones). Estas personas a menudo repiten acciones una y otra vez (compulsiones) para intentar controlar los pensamientos y la ansiedad. Por ejemplo, una persona puede temer que la estufa haya quedado encendida y regresar una y otra vez a revisarla.
- **Trastorno de estrés postraumático (PTSD)**: puede producirse cuando una persona se siente aterrorizada ante una situación que implica un daño físico o la amenaza de un daño, como guerras, traumas asociados a la inmigración, catástrofes naturales y violencia en el hogar o la comunidad. El PTSD puede asociarse con pesadillas, recuerdos recurrentes y sentimientos de terror.

Anxiety

Anxiety is a normal reaction to fear or stress. You may feel your heart beating very fast. You may be short of breath, feel sick, or be panicked. When anxiety becomes an excessive, irrational dread of everyday situations, and it interferes with a person's life, it is called an *anxiety disorder.*

Anxiety disorders take many forms:

- **Panic disorder**—a sudden attack of fear or terror. Symptoms may include a pounding heart, sweating, weakness, dizziness, or smothering sensations. People having a panic attack often fear they are about to be harmed, that they are not in control, and have a general sense of unreality.
- **Obsessive-compulsive disorder (OCD)** is when a person has frequent upsetting thoughts (obsessions) that cause anxiety. Such people usually do things over and over (compulsions) to try to control the thoughts and anxiety. For example, a person might be afraid the stove was left on and return again and again to check.
- **Post-traumatic stress disorder (PTSD)** can occur when a person is terrified by a situation involving physical harm or the threat of harm—such as combat, immigration issues, natural disasters, and violence at home or in the community. PTSD can be associated with nightmares, recurring memories, and feelings of terror.

- El **trastorno de ansiedad social** se produce cuando una persona se siente muy ansiosa y cohibida cuando está rodeada de otras personas. La persona puede temer que otras personas la observen o la juzguen. Su miedo a sentirse avergonzada puede ser tan poderoso que afecta las relaciones con otras personas, el trabajo y otras actividades.

- **Fobia específica**: miedo y ansiedad intensos y desproporcionados con respecto al riesgo o peligro reales que plantea el objeto que causa el miedo. Algunas fobias específicas comunes son miedo a los espacios cerrados, a los espacios abiertos, a las alturas, a volar y a la sangre.

- El **trastorno de ansiedad generalizada** se produce cuando una persona siente ansiedad acompañada por preocupaciones excesivas, la mayor parte de los días, por lo menos durante 6 meses. Las preocupaciones son sobre una serie de acontecimientos o actividades que son difíciles de controlar. Las preocupaciones constantes causan angustia y afectan las relaciones con otras personas, el trabajo y otras actividades.

- **Social anxiety disorder** is when a person feels very anxious and self-aware around others. They may be very afraid they are being watched or judged by others. Their fear of being embarrassed may be so strong it disrupts relationships, work, and other activities.

- **Specific phobia**—intense fear and anxiety that is out of proportion to the actual risk or danger posed by the object of the fear. Some common specific phobias are fear of enclosed spaces, open spaces, heights, flying, and blood.

- **Generalized anxiety disorder (GAD)** is when a person feels excessive anxiety and worry more days than not for at least 6 months. The worry is about a number of events or activities and is hard to control. The constant worrying causes distress and disrupts relationships, work, and other activities.

Depresión

La **depresión** es una enfermedad sigilosa. Casi nunca se presenta de un día para otro. Habitualmente la depresión se presenta sigilosa y lentamente, absorbiendo la energía, el placer y el significado de la vida de una persona. Puede sucederle a cualquiera. La depresión no es solo sentirse desanimado, abatido o triste. Es sentirse así durante semanas. Algunas personas con depresión se sienten tan mal que el suicidio se ve como una opción atractiva.

El síntoma principal de la depresión es la incapacidad de sentir interés o placer. Las actividades normales como comer, socializar, recrearse o tener relaciones sexuales ya no despiertan entusiasmo. Las personas que están deprimidas también tienden a carecer de energía. Pueden sentirse tan cansadas que incluso las tareas pequeñas parecen extenuantes. Otros síntomas incluyen:

- Aumento o pérdida significativa de peso (sin estar a dieta)
- Agitación e inquietud
- Sensación de no valer nada o sentimientos de culpa
- Incapacidad de pensar, concentrarse o tomar decisiones
- Pensamientos recurrentes de muerte o suicidio

En ocasiones, los latinos expresan la depresión de forma diferente a los demás. Por ejemplo, los latinos que están deprimidos suelen quejarse más de dolores en el cuerpo, de “nervios” o de dolores de cabeza. Los latinos más jóvenes también pueden tener un mayor riesgo de pensamientos y planes suicidas.

Depression

Depression is a sneaky disease. It seldom hits all at once. Depression usually creeps up slowly, sucking the energy, pleasure, and meaning from a person’s life. It can strike anyone. Depression is not just feeling “down,” “blue,” or sad. It’s feeling that way for weeks at a time and feeling so bad that suicide looks attractive.

The primary symptom of depression is an inability to feel interest or pleasure. Normal activities such as eating, socializing, recreation, or sex lose their zest. People who are depressed also tend to lack energy. They may feel so tired all the time that even small tasks seem exhausting. Other symptoms include:

- Significant weight loss (when not dieting) or weight gain
- Agitation and restlessness
- Feelings of worthlessness or guilt
- Inability to think, concentrate, or make decisions
- Recurrent thoughts of death or suicide

Latinos sometimes express depression differently than others. Latinos who are depressed, for example, may be more likely to complain of body aches, “nerves,” or headaches. Younger Latinos may have an increased risk of suicidal thoughts and plans as well.

Al igual que la ansiedad, la depresión puede asumir muchas formas. Las más comunes son:

- El **trastorno depresivo mayor** es una enfermedad que puede poner en peligro la vida y deja a las personas desesperanzadas y emocionalmente exhaustas. Puede afectar negativamente el empleo, las relaciones con otras personas y actividades de la vida. Es posible que la depresión mayor sobrevenga sólo una vez en la vida, pero más a menudo, es recurrente en el curso de la vida de una persona.

- El **trastorno distímico** (también llamado distimia) es una forma más leve de depresión que persiste por años. Las personas con distimia pueden sentirse tristes, irritables o de mal humor gran parte del tiempo. Rara vez se sienten alegres, sociables y animadas. Su mal humor puede interferir con sus relaciones con otras personas, trabajo o disfrute de la vida.

- La **depresión posparto** sucede cuando una mujer que acaba de tener un bebé tiene síntomas de depresión mayor en el plazo de un mes después del nacimiento de su bebé. Se calcula que entre 12% y 16% de las mujeres sufren de depresión posparto.

- El **trastorno bipolar** es otro trastorno grave del estado de ánimo, con riesgo vital, que causa cambios de estado de ánimo drásticos y sostenido. La persona pasa de estar eufórica, llena de energía y a veces irritable a estar muy deprimida, triste y abatida… y así sucesivamente. Estos períodos de altibajos se llaman *episodios de manía y depresión.* La persona puede tener un humor normal entre estos períodos. En ocasiones, los pacientes pueden negarse a aceptar que están enfermos y abandonan el tratamiento necesario.

Like anxiety, depression can take different forms. The most common:

- **Major depressive disorder** is a potentially life-threatening disease that leaves people hopeless and emotionally exhausted. Jobs, relationships, and life activities can be damaged. Major depression may strike only once in a person's lifetime but, more often, it recurs throughout a person's life.

- **Dysthymic disorder** (also called dysthymia) is a milder form of depression that persists for years at a time. People with dysthymia may feel gloomy, irritable, or humorless much of the time. They only rarely feel cheerful, outgoing, and vibrant. Their sour mood can interfere with their relationships, job, or enjoyment of life.

- **Postpartum depression** is when a new mother has symptoms of major depression within one month after her baby is born. It is estimated that 12 to 16 percent of women experience postpartum depression.

- **Bipolar disorder** is a serious mood disorder which causes dramatic, sustained mood swings. A person goes from being "high," energetic and sometimes irritable to very "low," sad, and hopeless…then back again. These periods of highs and lows are called *episodes of mania and depression*. She or he may feel normal moods in between. At times, patients may deny they are ill and abandon necessary treatment.

Esquizofrenia

La **esquizofrenia** es un trastorno cerebral grave que hace que las personas se comporten de forma extraña. Las personas con esquizofrenia a veces oyen voces que las demás personas no oyen. Pueden creer que las demás personas están confabuladas para hacerles daño. Pueden tener alucinaciones, pensamientos o una forma de hablar extraños o pueden tener problemas de aprendizaje. Estas experiencias pueden causarles temor y hacer que se encierren en sí mismas. Es posible que sea muy difícil mantener relaciones con otras personas.

En el pasado, se enviaba a las personas con esquizofrenia a grandes instituciones porque era poco lo que podía hacerse por ellas. Hoy, sin embargo, los medicamentos pueden ser muy eficaces. La mayor parte de la atención se brinda en el hogar y la comunidad. Esto puede ayudar a las personas con esquizofrenia a vivir una vida más normal.

Algunos aspectos de la cultura latina pueden interferir con el tratamiento de la esquizofrenia. Por ejemplo, en ocasiones los síntomas de la esquizofrenia se ven como expresiones de experiencias religiosas o espirituales. Asimismo, algunos latinos pueden sentirse avergonzados o estigmatizados por este trastorno. Por consiguiente, es posible que no busquen ayuda para sí mismos o para un ser querido. O tal vez se hayan educado con actitudes negativas por haber visto una deficiente atención psiquiátrica en sus países de origen. ¡Estos sentimientos o experiencias no deberían impedirle a nadie obtener la ayuda necesaria hoy en día!

Schizophrenia

Schizophrenia is a severe brain disorder that causes people to behave in bizarre ways. People with schizophrenia sometimes hear voices others don't hear. They may think others are plotting to harm them. They may have hallucinations, odd thinking or speech, or have learning problems. These experiences can make them fearful and withdrawn. Relationships can be very difficult to maintain.

In the past, people with schizophrenia were often put into large institutions because little could be done for them. Today, however, medications can be very effective. Most care is given in the home and community. This can help people with schizophrenia live more normal lives.

Some aspects of Latino culture may get in the way of treatment for schizophrenia. For example, the symptoms of schizophrenia are sometimes seen as expressions of religious or spiritual experiences. Also, some Latinos may feel shame or stigma about this disorder. They may not, therefore, seek help for themselves or for a loved one. Or they may have learned negative attitudes from seeing poor psychiatric care in their home countries. These feelings or experiences should not prevent anyone from getting the help they need today!

Trastornos de la alimentación

Un trastorno de la alimentación se produce cuando una persona experimenta un trastorno grave en su conducta alimentaria. Puede comer muy poco (**anorexia**). Puede comer mucho y luego vomitar para no aumentar de peso (**bulimia**). O tal vez tenga otro patrón de alimentación que sea perjudicial. La mayoría de las personas con un trastorno de la alimentación tienen fuertes niveles de inquietud o angustia acerca de su peso o de la forma de su cuerpo.

Algunos estudios han demostrado que las latinas en los EE. UU., especialmente las de familias que han estado aquí por varias generaciones, pueden correr un mayor riesgo de desarrollar patrones de alimentación fuera de lo normal o de sentirse mal acerca de su cuerpo.

Trastornos relacionados con las sustancias

Algunas personas recurren al alcohol o las drogas para "medicar" las enfermedades mentales, como ansiedad o depresión. Sin embargo, a largo plazo, estas sustancias suelen empeorar la enfermedad mental. Algunas drogas, como la cocaína o las anfetaminas, pueden, de hecho, **disparar o empeorar** las enfermedades mentales en personas que, anteriormente, estaban sanas. Por consiguiente, tratar las enfermedades mentales a menudo significa un tratamiento simultáneo del consumo de sustancias.

Los hombres latinos corren un mayor riesgo de abuso de sustancias que los hombres de otros grupos étnicos. Las latinas, sin embargo, no son tan propensas al abuso de sustancias.

Eating disorders

An eating disorder is when a person experiences severe disturbance in eating behavior. They may eat very little **(anorexia)**. They may eat a lot and then vomit to avoid gaining weight **(bulimia)**. Or they may have some other pattern of eating that is disruptive. Most people with an eating disorder have strong levels of concern or distress about their body weight or shape.

Some studies have shown that Latinas in the US, especially those from families who have lived here for several generations, are at higher risk for abnormal eating patterns or for feeling bad about their own bodies.

Substance-related disorders

Some people turn to alcohol or drugs to "medicate" mental illness, such as anxiety or depression. But these substances usually make a mental illness worse over time. Some drugs, such as cocaine or amphetamines, can actually **trigger or worsen** mental illness in people who were previously healthy. Treating mental illness, therefore, often means treating substance use at the same time.

Latino men are at higher risk for substance abuse than men from other racial groups. Latinas, however, are not as likely to abuse substances.

ADHD

Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH o ADHD)

El ADHD es uno de los trastornos mentales más comunes en los niños y adultos. Por lo general, los síntomas aparecen gradualmente e incluyen:

- Impulsividad: actuar rápidamente sin pensar primero
- Hiperactividad: incapacidad de permanecer quieto, de esperar hasta que los demás hayan terminado de hablar o inquietud constante
- Incapacidad de concentrarse en una tarea o prestar atención

Tener ADHD dificulta el aprendizaje. También puede interferir con la formación de relaciones cercanas con otras personas.

Un estudio ha demostrado que es posible que los niños latinos no estén recibiendo un tratamiento adecuado para el ADHD. Esto puede hacer más difícil el aprendizaje escolar para los jóvenes latinos con ADHD.

ADHD

Attention Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD)

ADHD is one of the most common mental disorders in children and adults. Symptoms usually appear gradually, and include:

- Impulsiveness: acting quickly without thinking first
- Hyperactivity: inability to sit still, wait until others are finished talking, or fidgeting constantly
- Inability to focus on a task or pay attention

Having ADHD makes learning difficult. It may also get in the way of forming close relationships.

One study showed that Latino children may be undertreated for ADHD. This may make it harder for Latino youth with ADHD to learn in school.

La salud mental y la cultura latina

Algunas culturas latinas tradicionales consideran y describen las enfermedades mentales de una manera diferente a la de la mayor parte de los médicos en los EE. UU. Para la persona afectada, estas condiciones son tan válidas como las descritas antes. Más y más médicos están aprendiendo acerca de las diferentes perspectivas culturales sobre las enfermedades mentales. Lo importante es que los médicos pueden ayudar a las personas que sufren, ¡sin importar cómo denominen su afección!

Mental Health and Latino Culture

Some traditional Latino cultures view and describe mental illnesses in different ways from most doctors in the US. For the affected person, these conditions are just as valid as the ones described above. More and more doctors are learning about different cultural views on mental illness. The important thing is that doctors can help people who are suffering, no matter what they call their condition!

Ataques de nervios

Las personas que sufren un **ataque** a menudo se sienten descontroladas, ansiosas y profundamente angustiadas. Los síntomas comunes incluyen gritar, llorar, temblar, calor en el pecho que se eleva hasta la cabeza y comportamiento agitado o agresivo. Los ataques de nervios a menudo son consecuencia de un acontecimiento familiar estresante como una muerte, un divorcio o una pelea seria. La mayoría de las personas se recuperan rápido de un ataque, mientras que otras, no.

Mal de ojo

El concepto de ser víctima de un "mal ojo" se encuentra en muchas culturas. Los niños corren un riesgo especial. Algunos de los síntomas son sueño irregular, llanto sin causa aparente, diarrea, vómitos y fiebre.

Ataques de nervios

People experiencing an **ataque** often feel out of control, anxious, and deeply distressed. Common symptoms include shouting, crying, trembling, heat in the chest rising into the head, and aggressive behaviors. Ataques de nervios often result from a stressful family event such as death, divorce, or a serious argument. Some people recover quickly from an ataque while others do not.

Mal de ojo

The concept of being the target of an "evil eye" is found in many cultures. Children are especially at risk. Symptoms include fitful sleep, crying without apparent cause, diarrhea, vomiting, and fever.

Nervios

Los **nervios** se refieren a una sensación general de vulnerabilidad y estrés generados por acontecimientos difíciles. Algunos de los síntomas son dolores de cabeza y de cerebro, irritabilidad, dolores de estómago, problemas para dormir, nerviosismo, llorar con facilidad y **mareos** (vahídos o períodos de aturdimiento). Este es un síndrome muy amplio. Puede ser leve y pasajero o muy grave y prolongado.

Susto

El **susto** también se conoce como **espanto, pasmo, tripa ida, pérdida del alma o "chibih"**. Es una enfermedad debida a un acontecimiento atemorizante que hace que el alma abandone el cuerpo y causa infelicidad y enfermedad. Algunos síntomas típicos son cambios de apetito, dificultades para dormir y sueños problemáticos, dolores de cabeza y de estómago, tristeza y falta de motivación.

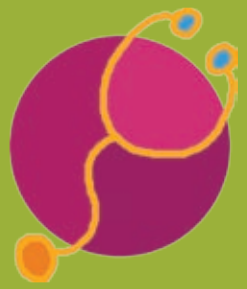
Nervios

Nervios (nerves) refers to a general sense of vulnerability and stress brought on by difficult events. Symptoms include headaches and "brain aches," irritability, stomach pains, sleep problems, nervousness, easy tearfulness, and **mareos** (dizziness or spells of lightheadedness). This is a very broad syndrome. It may be mild and temporary or very serious and long-lasting.

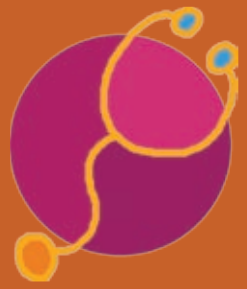
Susto

Susto means "fright" or "soul loss." It is also known as **espanto, pasmo, tripa ida, perdida del alma, or chibih**. It is an illness due to a frightening event that causes the soul to leave the body, resulting in unhappiness and sickness. Typical symptoms include changes in appetite, troubled sleep and dreams, headache and stomach aches, sadness, and lack of motivation.

¿Cómo se tratan las enfermedades mentales?



How is Mental Illness Treated?



Psicoterapia (“terapia de conversación o terapia hablada”)

Los latinos conocen el valor de hablar francamente con alguien en quien confían. Es reconfortante y puede ayudar a ver los problemas o las situaciones más claramente. Estas clases de relaciones entre los familiares y amigos queridos están en el centro mismo de la cultura latina.

La **psicoterapia**, a veces llamada “terapia de conversación o terapia hablada”, se basa en la misma idea; solo que en este caso, la persona con la que se habla está capacitada en enfermedades mentales. Ella no juzga el comportamiento, sino que simplemente desea ayudarlo a usted o a uno de sus seres queridos a recuperar la salud mental.

Una enfermedad mental a menudo causa problemas complicados. Otras personas pueden verse afectadas. Pueden afectarse diferentes aspectos de su vida como las relaciones con otras personas, el trabajo o la capacidad de pensar claramente y de tomar buenas decisiones. Un terapeuta capacitado puede ayudarle a aprender mejores maneras de resolver problemas o derivarlo (referirlo) a otras personas para obtener ayuda en un área específica.

Los medicamentos pueden ser importantes para el tratamiento de una enfermedad mental (consulte los detalles en la página 34). Sin embargo, los medicamentos no podrán hacer que usted se comprenda a sí mismo o comprenda sus problemas. No pueden sanar una relación que se ha deteriorado. Estas son cosas que exigen reflexionar, pensar, hablar o, si usted es religioso, rezar. Un terapeuta puede ser sumamente útil para esta parte vital de la recuperación.

Psychotherapy (“talk therapy”)

Latinos know the value of talking openly with someone they trust. It is comforting and can help you see problems or situations more clearly. These kinds of relationships among family members and dear friends are at the heart of Latino culture.

Psychotherapy—sometimes called “talk therapy”—is based on the same idea. Here the person you talk to is trained about mental illnesses. She or he does not judge behavior, but simply wants to help you or a loved one recover mental health.

A mental illness often causes complicated problems. Other parts of your life and other people may be affected. Relationships may suffer, or work, or one’s ability to think clearly and make good decisions. A trained therapist can help you learn better ways to solve problems—or direct you to other people for help in a particular area.

Medications may be important in any treatment of a mental illness (see details on page 35). But medications cannot give you insight into yourself or your problems. They cannot heal damaged relationships. These are things that require reflection, thinking, talking or, if you are religious, praying. A therapist can be extremely helpful in this vital part of recovery.

Por supuesto que, para muchos latinos, es más fácil hablar en español que en inglés. Durante la psicoterapia, a menudo es más fácil para los latinos expresar sus emociones en español. Si este es el caso, puede usar los Recursos que se encuentran en la parte de atrás de este folleto para encontrar un terapeuta que hable español en su área. Le instamos a que solicite servicios de interpretación, en caso de que los necesite. (No es buena idea usar amigos o familiares para traducir una información tan personal).

Las investigaciones han demostrado que la psicoterapia funciona. De hecho, algunos aspectos de la cultura latina, como el **personalismo** y el **familismo**, pueden darle más eficacia a la psicoterapia.

Hay muchos tipos de psicoterapia. Algunos tipos, como la terapia cognitivo conductual, funcionan bien con ciertos trastornos, como la depresión o la ansiedad. Las terapias que involucran a los miembros de la familia y abordan las presiones de vivir en una cultura diferente pueden tener beneficios particulares en la comunidad latina. Se ha demostrado que la Terapia Familiar Breve y Estratégica es eficaz para los adolescentes latinos y sus familias.

Of course, it is easier for many Latinos to speak Spanish than English. Latinos often find it easier to express their emotions in Spanish during psychotherapy. If this is the case, you can use the Resources at the back of this booklet to find a Spanish-speaking therapist in your area. We encourage you to request interpreter services if you need them. (It is not a good idea to use friends or family members to translate such personal information.)

Research shows that psychotherapy works. In fact, some aspects of Latino culture, such as **personalismo** and **familismo**, can make psychotherapy more effective.

There are many types of psychotherapy. Some types, such as cognitive-behavioral therapy, work well for certain disorders, such as depression or anxiety. Therapies that involve family members and address the stresses of living in a different culture may have particular benefits in the Latino community. Brief Strategic Family Therapy has been shown to be effective for Latino teens and families.

Medicamentos

Así como algunas personas toman medicamentos a diario para la diabetes o la hipertensión arterial, muchas personas toman medicamentos a diario para una enfermedad mental. Los medicamentos pueden calmar la ansiedad, revertir la depresión y mejorar la atención y el aprendizaje. No cambiarán su personalidad ni su forma de pensar o sentir. Hoy en día hay medicamentos que pueden ayudar con la mayoría de las enfermedades mentales. Hable con su médico. Podría haber un medicamento que puede ayudarlo a usted o a uno de sus seres queridos. Incluso si no tiene seguro, tal vez se pueda consultar con un médico.

Algunos medicamentos para las enfermedades mentales se toman a diario. Ayudan a mantener la mente sana y pueden prevenir la reaparición de una enfermedad, como la depresión. Otros medicamentos se toman únicamente cuando la persona los necesita. Algunos medicamentos para la ansiedad pueden usarse de esta forma.

Lo importante es seguir las indicaciones de su médico sobre el medicamento. Además, debe decirle a su médico si cree que algo no está bien. Algunos medicamentos pueden causar efectos secundarios desagradables. Hable con su médico acerca de los efectos secundarios que experimente. Asimismo, dígale a su médico lo que normalmente come. Algunos tipos de alimentos pueden cambiar la forma en la que actúan algunos medicamentos.

En general, cuanto más grave es la enfermedad mental, más probable es que el medicamento sea útil. Sin embargo, ¡ningún medicamento podrá ayudarlo a usted ni a su ser querido si no acuden al médico! Lo primero es dar ese paso fundamental.

Medications

Just as some people take daily medications for diabetes or high blood pressure, many people take a daily medication for a mental illness. Medications can calm anxiety, lift depression, and improve attention and learning. They will not change your personality or the way you think or feel. Today there are medications that may help with most mental illnesses. Talk to your doctor. There may be a medication that could help you or a loved one. Even if you don't have insurance, you may be able to see a doctor.

Some medications for mental illness are taken every day. They help keep your mind healthy and may prevent an illness, like depression, from returning. Other medications are taken only when a person needs them. Some medications for anxiety can be used this way.

The important thing is to follow your doctor's directions about a medication. And tell your doctor if you feel that something isn't right. Some medications can cause unpleasant side effects. Discuss any side effects you experience with your doctor. Also, tell your doctor about what you normally eat. Some kinds of food can change the way a medication works.

In general, the more severe a mental illness, the more likely a medication will be helpful. But no medication will help if you or a loved one don't go to a doctor! You must take that first all-important step.

Terapias alternativas

Muchas personas —no solo los latinos— usan tratamientos alternativos para los problemas de salud. Los latinos pueden recurrir a **curanderos, santeros, herbalistas** u otros curanderos tradicionales. También pueden acudir a comunidades religiosas o creencias espirituales foklóricas. Estos enfoques pueden ser valiosos. Pueden brindar consuelo, guía y apoyo.

Pero no tiene que elegir entre un enfoque tradicional y un enfoque médico moderno. A menudo, ambos pueden usarse juntos. En la actualidad, muchos médicos reconocen el valor de las creencias espirituales y los enfoques alternativos. Sin embargo, en ocasiones puede producirse una reacción adversa entre un medicamento y un remedio a base de hierbas. Así que antes de tomar cualquier medicamento, asegúrese de decirle a su médico acerca de los tipos de remedios a base de hierbas u otras prácticas de curación de culturas tradicionales que esté utilizando.

Alternative Therapies

Many people—not just Latinos—use alternative types of treatment for health problems. Latinos may turn to **curanderos**, **santeros**, **herbalistas**, or other traditional healers. They may also turn to religious communities, or to folk spiritual practices. These approaches may be valuable. They may provide comfort, guidance, and support.

But you don't have to choose between a traditional approach and a modern medical approach. The two can often be used together. Many doctors today recognize the value of spiritual beliefs and alternative approaches. But sometimes there could be a bad reaction between a medicine and an herbal remedy. So before you take any medications, be sure to tell your doctor about any types of herbal remedies or other folk healing practices you are using.

Terapia electroconvulsiva

En algunos tipos de enfermedades mentales graves, como la depresión profunda, la estimulación eléctrica del cerebro puede ayudar. Esto se llama terapia electroconvulsiva (ECT). ¡No es lo mismo que la terapia de "shock" utilizada hace años! La ECT moderna es controlada, no produce dolor y es breve. Los estudios demuestran que la ECT funciona para ciertos pacientes.

Habitualmente la ECT se usa para pacientes que no responden a los medicamentos. Sin embargo, en ocasiones puede ser una buena opción para usar desde el principio. ¡La ECT puede salvar una vida! Para algunas personas, puede ser la mejor manera de tratar una enfermedad mental grave.

Electroconvulsive Therapy

For some kinds of serious mental illness, such as deep depression, electrical stimulation of the brain can help. This is called electroconvulsive therapy, or ECT. It is *not* the same as the "shock" therapy used years ago! Modern ECT is controlled, painless, and brief. Studies show that ECT works for certain patients.

ECT is usually used for patients who do not respond to medications. But sometimes it may be a good choice, right from the start. ECT can be a life-saver! For some, it can be the best way to treat a severe mental illness.

¿Dónde puedo obtener ayuda?

Empiece por consultar con su propio médico, si tiene uno. Tal vez él o ella pueda ayudarlo inmediatamente. También es posible que le recete un medicamento. Si su médico lo sugiere, tal vez le convenga consultar con alguien especialmente capacitado en el tratamiento de las enfermedades mentales (consulte el recuadro de la página 42).

Where Can I Find Help?

Start by seeing your own doctor, if you have one. He or she may be able to help immediately. They may also prescribe a medication. If your doctor suggests it, you may want to see someone who has special skill in treating mental illness (see the box on page 43).

Si no tiene un médico o si no tiene seguro de salud, intente comunicarse con organizaciones como la Asociación de Profesionales Hispanos de Salud Mental, los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades o la Red Nacional de Salud de la Mujer Latina (consulte la sección de Recursos). Las personas de estos grupos pueden indicarle dónde encontrar ayuda cerca de usted.

TIPOS DE PROFESIONALES DE SALUD MENTAL

- Los **psiquiatras** son médicos (MD) con capacitación adicional en enfermedades mentales. Son los profesionales de salud mental mejor calificados para recetar medicamentos.
- Los **psicólogos** tienen títulos de doctorado (PhD o PsyD) y capacitación especial en enfermedades mentales. A menudo ayudan a personas con enfermedades mentales menos graves.
- Los **trabajadores sociales clínicos** tienen, como mínimo, una maestría en trabajo social. A menudo tratan los problemas familiares o interpersonales.
- Los **consejeros** ayudan a las personas con muchos tipos de problemas, incluidos problemas de salud mental. Los consejeros pastorales usan sus tradiciones religiosas para ayudar a quienes lo necesitan.

Todo aquel que desee hacer una psicoterapia debe acudir a un profesional con capacitación formal en psicoterapia.

If you do not have a doctor, or if you do not have insurance, try contacting organizations such as the Association of Hispanic Mental Health Professionals, Centers for Disease Control and Prevention, or the National Latina Health Network (see Resources section). People in these groups can tell you how to find help near you.

TYPES OF MENTAL HEALTH PROFESSIONALS

- **Psychiatrists** are medical doctors (MDs) with extra training in mental illnesses. They are the mental health professionals best qualified to prescribe medications.
- **Psychologists** have doctoral degrees (PhD, or PsyD) and special training in mental illnesses. They most often help people with less severe mental illness.
- **Clinical social workers** have at least a master's degree in social work. They often deal with family or interpersonal problems.
- **Counselors** assist people with many types of problems, including mental health issues. Pastoral counselors use their religious traditions to help those in need.

Anyone wishing to pursue talk therapy should look for a professional with formal training in psychotherapy.

Indicadores de un profesional de salud mental de alta calidad

¡Usted se merece una atención de alta calidad! Si no le agrada la atención que está recibiendo, tiene el derecho de buscar a otro proveedor. Un profesional de salud mental de alta calidad:

- Se interesará por **todos** los aspectos de su vida. De ser necesario, él o ella le recomendará a otras personas con las cuales puede hablar acerca de temas tales como vivienda, ayuda financiera, atención infantil o estatus migratorio.
- Registrará una detallada historia clínica y personal, prestando especial atención a factores culturales tales como el patrimonio étnico/racial, historia y problemas de la inmigración, funcionamiento familiar y síntomas o enfermedades que pueden ser específicas de los latinos.
- Preguntará acerca de problemas médicos, especialmente diabetes e hipertensión arterial, que son comunes entre los latinos.
- Conocerá los medicamentos que pueden ayudar con el tratamiento.
- Ajustará su tratamiento de ser necesario y revisará los medicamentos de forma regular.
- Explicará claramente lo que está sucediendo en el idioma que usted prefiera, utilizando un intérprete si es necesario.
- Incluirá a familiares o amigos de su comunidad siempre que sea posible, incluidos curanderos folklóricos y espirituales.
- Abordará las inquietudes especiales y el estrés que usted pueda sentir acerca de adaptarse a una cultura diferente.

Signs of a high-quality mental health professional

You deserve high-quality care! If you don't like the care you are getting, you have a right to look for another provider. A high-quality mental health professional will:

- Care about **all** aspects of your life. If needed, she or he will suggest others to talk to about such things as housing, financial aid, child care, or immigration status.
- Take a detailed personal and medical history, paying attention to cultural factors such as ethnic/racial heritage, immigration history and any problems, family functioning, and symptoms or illnesses that might be specific to Latinos.
- Ask about medical problems, especially diabetes and high blood pressure, which are common among Latinos.
- Know about medications that might help in treatment.
- Adjust your treatment if needed and review medications regularly.
- Explain clearly what is going on in your preferred language, using an interpreter if needed.
- Include family members or friends from your community whenever appropriate, including folk and spiritual healers.
- Address special concerns and stresses you may feel about adapting to a different culture.

Conclusión

Tradicionalmente, los latinos han demostrado fortaleza y capacidad de sobreponerse a la adversidad. Muchos latinos han vencido enormes obstáculos para venir a los EE. UU. y construir una vida aquí. Toda persona debe ser fuerte y capaz de sobreponerse a la adversidad, tanto física como mentalmente. Al leer esta guía, ha aprendido formas de ayudarse y de ayudar a sus seres queridos a obtener ayuda para una enfermedad mental. Pero también es muy importante conservar su salud mental y aumentar su capacidad de sobreponerse a la adversidad.

He aquí algunas formas de lograrlo:

- Cultive conexiones con sus familiares y amigos. Aunque las relaciones con otras personas a veces pueden ser difíciles, son de fundamental importancia para la salud general.
- Concéntrese en el "aquí y ahora" cuando se produzcan acontecimientos estresantes. No puede cambiar el acontecimiento, pero sí puede cambiar la forma en que lo interpreta y le responde.

Conclusion

Latinos have traditionally been very strong and resilient. Many Latinos have overcome great obstacles to come to the US and build a life here. Everyone needs to be strong and resilient in their minds as well as their bodies. By reading this guide, you have learned ways to help yourself or a loved one get help for a mental illness. But just as important is preserving mental health and increasing your resilience.

Here are some ways to do that:

- Build connections with your family and friends. Even though relationships may be difficult sometimes, they are vital to overall health.
- Focus on the here-and-now when stressful events happen. You can't change the event, but you can change how you interpret and respond to it.
- Accept that change is a part of living. Certain goals may no longer be reachable as a result of adverse situations.
- Develop some realistic goals and take small, regular steps toward them.

- Acepte que el cambio forma parte de la vida. Es posible que ciertas metas ya no estén dentro de su alcance como resultado de situaciones adversas.
- Elabore algunas metas realistas y dé pasos pequeños y regulares para lograrlas.
- Busque el crecimiento en la pérdida. Muchas personas que han sufrido tragedias o dificultades dicen que son más fuertes o se relacionan mejor después de recuperarse de la pérdida.
- Alimente una imagen positiva de usted mismo.
- Confíe en sus instintos.
- Cuídese. No puede ayudar a los demás si usted mismo no está bien. Así que escuche a sus propias necesidades físicas, emocionales y espirituales. Haga las cosas que disfruta y que encuentra relajantes. Haga ejercicio con regularidad, según lo haya indicado su médico. Sea receptivo a su patrimonio espiritual o encuentre una nueva práctica espiritual.

Recuerde que conservar o recuperar su salud mental es lo mejor que puede hacer… ¡por usted *y* su familia!

- Look for growth in loss. Many people who have experienced tragedies or hardship say they become stronger or have better relationships after they recover from the loss.
- Nurture a positive view of yourself.
- Trust your instincts.
- Take care of yourself. You cannot help others if you are unwell yourself. So listen to your own physical, emotional, and spiritual needs. Do things that you enjoy and find relaxing. Exercise regularly, as directed by your doctor. Be open to your spiritual heritage or to finding a new spiritual practice.

Remember that maintaining or regaining your mental health is the best thing you can do…for you *and* your family!

Recursos

Asociación Estadounidense de Psiquiatría
(American Psychiatric Association)
Arlington, VA
703-907-7300
www.psych.org
Sección especial sobre salud mental de los latinos:
www.healthyminds.org/hispanicmh.cfm

Sociedad Americana de Psiquiatría Hispana
(American Society of Hispanic Psychiatry, ASHP)
51 Drew Court
Manalapan, NJ 07726
732-690-4507
www.ashp.us.com
Correo electrónico: mcesteve896@aol.com

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades
(Centers for Disease Control and Prevention)
Atlanta, GA
800-311-3435
www.cdc.gov/spanish

Federación Hispana
(Hispanic Federation)
New York, NY
212-233-8955
www.hispanicfederation.org

Alianza Nacional para la Salud de los Hispanos
(National Alliance for Hispanic Health)
Washington, DC
1-866-783-2645
www.hispanichealth.org

Asociación Nacional Médica Hispana
(National Hispanic Medical Association)
Washington, DC
202- 628-5895
www.nhmamd.org

Red Nacional de Salud de la Mujer Latina
(National Latina Health Network)
Washington, DC
202-965-9633
www.nlhn.net

Resources

American Psychiatric Association
Arlington, VA
703-907-7300
www.psych.org
Special section on Latino Mental Health:
www.healthyminds.org/hispanicmh.cfm

American Society of Hispanic Psychiatry (ASHP)
51 Drew Court
Manalapan, NJ 07726
732-690-4507
www.ashp.us.com
email: mcesteve896@aol.com

Centers for Disease Control and Prevention
Atlanta, GA
800-311-3435
www.cdc.gov/spanish

Hispanic Federation
New York, NY
212-233-8955
www.hispanicfederation.org

National Alliance for Hispanic Health
Washington, DC
1-866-783-2645
www.hispanichealth.org

National Hispanic Medical Association
Washington, DC
202- 628-5895
www.nhmamd.org

National Latina Health Network
Washington, DC
202-965-9633
www.nlhn.net

Patrocinador

Janssen®, División de Ortho-McNeil-Janssen Pharmaceuticals, Inc.

Janssen, una división de Ortho-McNeil-Janssen Pharmaceuticals, Inc., se dedica de forma exclusiva y apasionada a la salud mental y comercializa medicamentos de venta con receta para el tratamiento de la esquizofrenia. El enfoque de nuestra visión garantiza que continuaremos brindando productos innovadores y profundizando nuestras asociaciones con los profesionales de atención médica, los pacientes y encargados de cuidados dentro de la comunidad de la salud mental.

Entidad asociada

Asociación Estadounidense de Psiquiatría

La Asociación Estadounidense de Psiquiatría (American Psychiatric Association, APA) es una sociedad médica con más de 38,000 miembros médicos estadounidenses y de otros países que trabajan juntos para garantizar la atención humanitaria de todas las personas con trastornos mentales, incluidos retardo mental y trastornos relacionados con sustancias. Es la voz y la conciencia de la psiquiatría moderna. Su visión es la de una sociedad que disponga de diagnóstico y tratamiento psiquiátricos accesibles y de alta calidad.

La misión de la Asociación Estadounidense de Psiquiatría es:

- Promover una atención de la más alta calidad para personas con trastornos mentales (incluidos el retardo mental y los trastornos relacionados con sustancias) y sus familias;
- Promover la educación y la investigación en psiquiatría;
- Fomentar y representar a la profesión de la psiquiatría; y
- Atender las necesidades profesionales de sus miembros.

Sponsor

Janssen®, Division of Ortho-McNeil-Janssen Pharmaceuticals, Inc.

Janssen, a division of Ortho-McNeil-Janssen Pharmaceuticals, Inc., is focused exclusively and passionately on mental health and markets prescription medications for the treatment of schizophrenia. The focus of our vision ensures we will continue to deliver innovative products, and deepen our partnerships with healthcare professionals, patients, and caregivers within the mental health community.

Partner

American Psychiatric Association

The American Psychiatric Association is a medical society with more than 38,000 US and international member physicians working together to ensure humane care and effective treatment for all persons with mental disorders, including mental retardation and substance-related disorders. It is the voice and conscience of modern psychiatry. Its vision is a society that has available, accessible quality psychiatric diagnosis and treatment.

The mission of the American Psychiatric Association is to:

- Promote the highest quality care for individuals with mental disorders (including mental retardation and substance-related disorders) and their families;
- Promote psychiatric education and research;
- Advance and represent the profession of psychiatry; and
- Serve the professional needs of its membership.

Colaboradores

Asociación Nacional Médica Hispana (NHMA)

Creada en 1994 en Washington, DC, la Asociación Nacional Médica Hispana (National Hispanic Medical Association, NHMA) es una organización sin fines de lucro que representa a 36,000 médicos hispanos con licencia en los Estados Unidos. Su misión es mejorar la salud de los hispanos estadounidenses y otras poblaciones que no reciben suficiente atención médica. Como un recurso de rápido crecimiento que tiene su sede en la capital de la nación, la NHMA proporciona a los encargados de elaborar las políticas y a los profesionales de la atención médica, información y apoyo expertos a fin de fortalecer la atención médica en las comunidades hispano-estadounidenses.

En la agenda de la NHMA se incluye la extensión del acceso a la atención médica de calidad, aumento de oportunidades en educación médica, fortalecimiento de las competencias culturales en la profesión médica y promoción de la investigación médica que beneficiará a los latinos. La NHMA trabaja en estrecha colaboración con los funcionarios del gobierno federal, el Congreso, fundaciones privadas y organizaciones nacionales de hispanos.

Para obtener más información sobre la Asociación Nacional Médica Hispana, visite *www.nhmamd.org*.

Liga de Ciudadanos Latinoamericanos Unidos (LULAC)

League of United Latin American Citizens

La Liga de Ciudadanos Latinoamericanos Unidos (League of United Latin American Citizens, LULAC) es la organización hispana más grande y antigua en los Estados Unidos. La LULAC fomenta las condiciones económicas, logros educativos, influencia política, salud y derechos civiles de los hispanos estadounidenses a través de programas con sede en la comunidad que funcionan en más de 700 consejos de la LULAC en toda la nación. La organización atrae y atiende a todas las nacionalidades hispanas.

Para obtener más información acerca de la LULAC, visite: *www.lulac.org*.

Collaborators

National Hispanic Medical Association (NHMA)

Established in 1994 in Washington, D.C., the National Hispanic Medical Association is a non-profit organization representing 36,000 licensed Hispanic physicians in the United States. Its mission is to improve the health of Hispanic Americans and other underserved populations. As a rapidly growing resource based in the Nation's Capital, NHMA provides policymakers and healthcare professionals with expert information and support in strengthening health service delivery to Hispanic American communities.

NHMA's agenda includes expanding access to quality healthcare, increasing opportunities in medical education, strengthening cultural competence in the medical profession, and advocating for health research that will benefit Latinos. NHMA works closely with the Federal government officials, Congress, private foundations, and national Hispanic organizations.

For more information about the National Hispanic Medical Association, please visit: *www.nhmamd.org*.

League of United Latin American Citizens (LULAC)

League of United Latin American Citizens

LULAC is the largest and oldest Hispanic organization in the United States. LULAC advances the economic condition, educational attainment, political influence, health, and civil rights of Hispanic Americans through community-based programs operating at more than 700 LULAC councils nationwide. The organization involves and serves all Hispanic nationality groups.

For more information about LUAC, please visit: *www.lulac.org*.

Créditos

Salud Mental: una Guía para Latinos y sus Familias ha sido posible gracias a la pericia, tiempo y esfuerzo de muchas personas que han asumido un compromiso con la salud y el bienestar de la comunidad latina. Un agradecimiento especial a:

Patrocinador

Janssen®, División de Ortho-McNeil-Janssen Pharmaceuticals, Inc.

Entidad asociada

Asociación Estadounidense de Psiquiatría (APA)

Comité de Psiquiatras Hispanos:
Andrés Julio Pumariega, MD (Director)
Ana E. Campo, MD (Directora previa)
Daniel Castellanos, MD
José E. De La Gandara, MD
Esperanza Díaz, MD
Tatiana A. Falcone, MD
Benigno J. Fernández, MD
Sarah Huertas-Goldman, MD
Alex J. Kopelowicz, MD
Luis Fernando Ramírez, MD
Carlos R. Rodríguez, MD
Leonardo Rodríguez, MD
Amado Francisco Suárez, MD
María A. Velázquez, MD
Natalie D. Weder, MD

Denise Block, *Secretaria del Dr. Pumariega, Hospital y Centro Médico Reading*

Alison Bondurant, *Personal del Comité de Psiquiatras Hispanos y la Oficina de Asuntos Nacionales y de Minorías, Asociación Estadounidense de Psiquiatría*

Annelle Primm, MD, MPH, *Segunda Directora Médica de la APA y Directora, Oficina de Asuntos Nacionales y de Minorías*

Colaboradores

Liga de Ciudadanos Latinoamericanos Unidos (LULAC)
Rosa Rosales, Presidente

Asociación Nacional Médica Hispana (National Hispanic Medical Association)
Elena Ríos, MD, MSPH
Presidente y Directora Ejecutiva

Colaboradores en el video

Ana E. Campo, MD
Asistente del Decano para Servicios Estudiantiles
Profesora Adjunta de Psiquiatría Clínica
University of Miami Miller School of Medicine
Miami, Florida

Andrés J. Pumariega, MD
Director, Departamento de Psiquiatría
The Reading Hospital and Medical Center
Reading, Pennsylvania
Profesor de Psiquiatría
Temple University School of Medicine
Philadelphia, Pennsylvania

Credits

Mental Health: A Guide for Latinos and Their Families has been made possible through the expertise, time, and efforts of many individuals who are committed to health and wellness in the Latino community. Special gratitude to:

Sponsor

Janssen®, Division of Ortho-McNeil-Janssen Pharmaceuticals, Inc.

Partner

American Psychiatric Association (APA)

Committee of Hispanic Psychiatrists:
Andres Julio Pumariega, MD (Chairperson)
Ana E. Campo, MD (Past Chair)
Daniel Castellanos, MD
Jose E. De La Gandara, MD
Esperanza Diaz, MD
Tatiana A. Falcone, MD
Benigno J. Fernandez, MD
Sarah Huertas-Goldman, MD
Alex J. Kopelowicz, MD
Luis Fernando Ramirez, MD
Carlos R. Rodriguez, MD
Leonardo Rodriguez, MD
Amado Francisco Suarez, MD
Maria A. Velazquez, MD
Natalie D. Weder, MD

Denise Block, *Secretary to Dr. Pumariega, The Reading Hospital and Medical Center*

Alison Bondurant, *Staff for the Committee of Hispanic Psychiatrists and the APA's Office of National and Minority Affairs*

Annelle Primm, MD, MPH, *APA's Deputy Medical Director and Director, Office of National and Minority Affairs*

Collaborators

League of United Latin American Citizens (LULAC)
Rosa Rosales, President

National Hispanic Medical Association
Elena Rios, MD, MSPH
President and CEO

Contributors to the Video

Ana E. Campo, MD
Assistant Dean for Student Services
Associate Professor of Clinical Psychiatry
University of Miami Miller School of Medicine
Miami, Florida

Andres J. Pumariega, MD
Chair, Department of Psychiatry
The Reading Hospital and Medical Center
Reading, Pennsylvania
Professor of Psychiatry
Temple University School of Medicine
Philadelphia, Pennsylvania

Foto de Regio García

Agradecimiento a:

Antonia Novello, MD, MPH, DrPH
Directora General de Salud Pública de los Estados Unidos, 1990-1993
Comisionada de Salud del Estado de Nueva York, 1999-2007

Gerente de Proyecto
Carol Brandenburg
Productora Ejecutiva
Conrad Productions

Autor de la guía
Stephen R. Braun
Redactor médico
Amherst, MA

Diseñadora de la guía
Cinda Debbink
Design Partners
www.dgdesignpartners.com

Ilustraciones
José Ortega

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD: esta guía y este programa de DVD se crearon solamente con fines informativos, con el entendimiento de que nadie debe basarse en esta información para tomar decisiones médicas. Toda persona que necesite atención médica u otro cuidado de salud debe consultar con un profesional de atención médica o de la salud. Cualquier acción basada en la información suministrada es íntegramente responsabilidad del usuario y de los médicos u otros profesionales de la salud que participen en dichas acciones.

El patrocinador (Janssen®, División de Ortho-McNeil-Janssen Pharmaceuticals, Inc.), los productores (Conrad Productions y Alan Weiss Productions), el autor de la guía (Stephen Braun), la guionista del DVD (Deborah Gobble) y las entidades asociadas (Asociación Estadounidense de Psiquiatría, Asociación Nacional Médica Hispana y Liga de Ciudadanos Latinoamericanos Unidos) han realizado un esfuerzo razonable a fin de incluir información oportuna y exacta en esta guía y DVD. Consecuentemente, el patrocinador, los productores, los escritores y las entidades asociadas no dan ninguna declaración ni garantía, expresas o implícitas, con respecto a la exactitud o la integridad de la información suministrada en el presente y renuncian específicamente a toda responsabilidad expresa o implícita en relación con esta.

Photo by Regio García

Thanks to:

Antonia Novello, MD, MPH, DrPH
Surgeon General of the United States, 1990-1993
Health Commissioner of New York State, 1999-2007

Project Manager
Carol Brandenburg
Executive Producer
Conrad Productions

Guidebook Author
Stephen R. Braun
Medical Writer
Amherst, MA

Guidebook Designer
Cinda Debbink
Design Partners
www.dgdesignpartners.com

Illustrations
Jose Ortega

DISCLAIMER: This guidebook and DVD program is intended for informational purposes only, with the understanding that no one should rely upon this information as the basis for medical decisions. Anyone requiring medical or other healthcare should consult a medical or healthcare professional. Any actions based on the information provided are entirely the responsibility of the user and of any medical or other healthcare professionals who are involved in such actions.

The sponsor (Janssen®, Division of Ortho-McNeil-Janssen Pharmaceuticals, Inc.), the producers (Conrad Productions and Alan Weiss Productions), the guidebook author (Stephen Braun), the DVD scriptwriter (Deborah Gobble), and the partners (American Psychiatric Association, National Hispanic Medical Association and League of United Latin American Citizens) have used reasonable efforts to include timely and accurate information in this guidebook and DVD. Accordingly, the sponsor, producers, writers, and partners make no representations or warranties, express or implied, regarding the accuracy or completeness of the information provided herein and specifically disclaim any liability, express or implied, in connection therewith.

Mental Health
A Guide for Latinos and Their Families
Salud Mental
Una Guía para Latinos y sus Familias
AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION
1844
© 2008 Conrad & Associates, LLC All Rights Reserved Todos los derechos reservados 28:30 minutes

Mental Health

A Guide for Latinos and Their Families

Just like physical sickness, mental illness is very common—almost one of every three adults suffer from a mental disorder in any given year. Many Latinos, in particular, don't get the help they need. They may not have insurance, or know a healthcare professional who speaks Spanish.

Mental illness is nothing to be ashamed of—it is a medical problem, just like a heart attack or diabetes. The good news is that today mental illness can be treated.

In this guide, you'll learn about:

- Different types of mental illness
- Treatments that work
- How to find high-quality mental healthcare

Salud Mental

Una Guía para Latinos y sus Familias

Al igual que las enfermedades físicas, las enfermedades mentales son muy comunes: casi uno de cada tres adultos sufre de un trastorno mental en un determinado año. Muchos latinos, en particular, no obtienen la ayuda que necesitan. Es posible que no tengan seguro o que no conozcan a un profesional de atención médica que hable español.

Nadie tiene por qué avergonzarse de la enfermedad mental; es un problema médico, igual que un ataque cardíaco o la diabetes. La buena noticia es que hoy en día la enfermedad mental sí se puede tratar.

En esta guía, aprenderá acerca de:

- Diferentes tipos de enfermedades mentales
- Tratamientos que funcionan
- Cómo encontrar atención de salud mental de alta calidad

League of United Latin American Citizens

NHMA National Hispanic Medical Association

Janssen