

## ¿Dónde me puedo informar?

### **ASCASAM**

Asociación Cantabra Pro Salud Mental  
Calle Isabel II, 21, 1º Izquierda. 39002 Santander  
942 364 115 - [sede@ascasam.org](mailto:sede@ascasam.org)  
[www.ascasam.org](http://www.ascasam.org)

### **CENTRO HOSPITALARIO PADRE MENNI**

Avenida de Cantabria, 52. 39012 Santander  
942 390 060 - [hospital@mennisant.com](mailto:hospital@mennisant.com)  
[www.centropadremenni.org](http://www.centropadremenni.org)

### **FUNDACIÓN ACORDE**

Calle Luciano Malumbres, 3, bajo. 39011 Santander  
(Nueva Montaña)  
942 020 666 - [admon@fundacionacorde.com](mailto:admon@fundacionacorde.com)  
[www.fundacionacorde.com](http://www.fundacionacorde.com)

### **ADANER**

Asociación en Defensa de la Atención  
a la Anorexia Nerviosa y Bulimia de Cantabria  
Paseo General Dávila, 124. 39006 Santander  
(Centro Cívico M<sup>a</sup> Cristina)  
942 231 443 - [adanercantabria@hotmail.com](mailto:adanercantabria@hotmail.com)

### **PRISMA ASISTENCIAL: CENTROS JOFRÉ Y CAJAL**

Calle Navarra, 4, bajo. 39007 Santander  
600 459 483

# Abre tus ojos <sup>+</sup>

Campaña de apoyo a la **Salud Mental**  
en farmacias de Cantabria



Guía para las personas  
con trastorno mental severo

## Paciente joven

## ¿Qué son los trastornos mentales?

Los trastornos mentales pueden afectar a cualquier persona, con independencia del sexo, la raza o la clase social y provocar síntomas como **alteraciones del comportamiento, la percepción o el estado de ánimo**.

## ¿Qué cambios puedo experimentar?

Los síntomas de la enfermedad pueden variar mucho entre personas, pero pueden experimentarse **cambios en el comportamiento, la percepción y el estado de ánimo**.

Además, es posible que debido al tratamiento se presente alguno de los siguientes **efectos secundarios**:

- ▶ **Efectos sexuales y reproductivos**, como disfunción sexual (dificultad durante alguna etapa del acto sexual), disminución de la libido, reglas irregulares, infertilidad o eyaculación precoz.
- ▶ **Efectos metabólicos**, como aumento de peso.
- ▶ **Efectos que afectan a la movilidad**, como temblores, rigidez, movimientos involuntarios o agitación física.
- ▶ **Otros efectos secundarios**, como alteraciones en la memoria y el aprendizaje, sequedad de boca o estreñimiento.

Si experimentas alguno de estos cambios o cualquier otro síntoma, consulta a tu especialista; él te indicará cómo manejar la situación y ajustará o modificará el tratamiento en caso de que sea necesario.

**No interrumpas el tratamiento sin consultar con tu médico, ni siquiera si comienzas a sentirte mejor. Pregunta a tu farmacéutico si tienes cualquier duda.**

## ¿Es posible llevar una vida normal?

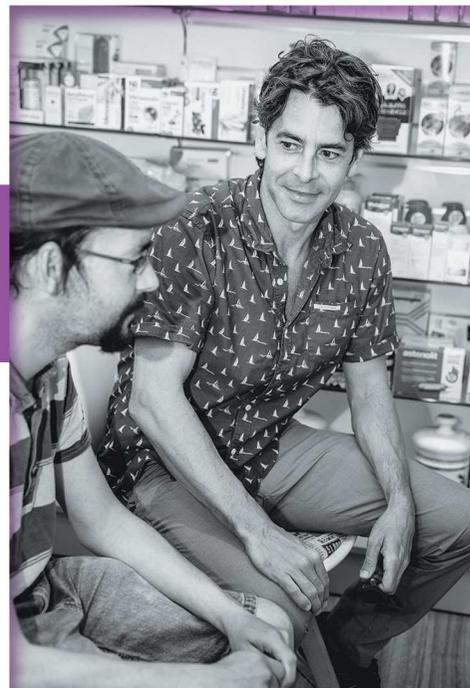
Aunque los síntomas y la evolución de la enfermedad dependen de cada persona, hoy en día la mayoría puede llevar una vida satisfactoria.

Es posible llevar una vida académica y laboral activa tras el diagnóstico, pero para ello es fundamental que confíes en tu equipo terapéutico y te apoyes en tu entorno.

## ¿Qué precauciones debo tener en cuenta?

Existen una serie de medidas que te ayudarán a **mejorar tu calidad de vida**.

- ✓ Mantén el **contacto periódico** con tu equipo terapéutico.
- ✓ Existen fármacos antipsicóticos que presentan **menos efectos secundarios** relacionados con la sexualidad.
- ✓ Sigue a una **dieta variada, equilibrada y saludable**.
- ✓ **Evita el consumo de alcohol, tabaco o cualquier otro tipo de drogas**. Pueden acelerar y empeorar los síntomas.
- ✓ Haz **ejercicio físico de manera regular**.
- ✓ Mantén una **vida social activa**; el tratamiento no tiene por qué alterar tu vida social y familiar.
- ✓ **Responsabilízate de tu conducta sexual**. Mantener relaciones sexuales sin protección comporta riesgos, como embarazos no deseados o infecciones de transmisión sexual. Utiliza siempre preservativo y, si eres mujer, visita al ginecólogo anualmente.



- Los trastornos mentales pueden afectar a cualquier persona y provocar síntomas como **alteraciones del comportamiento, la percepción o el estado de ánimo**.

- Es posible que durante el tratamiento **experimentes cambios** sexuales, aumento de peso o problemas de movilidad.

- **Consulta con tu especialista** ante cualquier síntoma.

- Es fundamental que **sigas un estilo de vida saludable y confíes en tu equipo terapéutico**.

- Participa activamente de tu tratamiento.