

¿Dónde me puedo informar?

ASCASAM

Asociación Cantabra Pro Salud Mental
Calle Isabel II, 21, 1º Izquierda. 39002 Santander
942 364 115 - sede@ascasam.org
www.ascasam.org

CENTRO HOSPITALARIO PADRE MENNI

Avenida de Cantabria, 52. 39012 Santander
942 390 060 - hospital@mennisant.com
www.centropadremenni.org

FUNDACIÓN ACORDE

Calle Luciano Malumbres, 3, bajo. 39011 Santander
(Nueva Montaña)
942 020 666 - admon@fundacionacorde.com
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^a Cristina)
942 231 443 - adanercantabria@hotmail.com

**PRISMA ASISTENCIAL:
CENTROS JOFRÉ Y CAJAL**

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

Abre tus ojos ⁺

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



Guía para las personas
con trastorno mental severo

Paciente joven



COLEGIO OFICIAL DE
FARMACÉUTICOS
DE CANTABRIA

Con la colaboración de:



¿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?

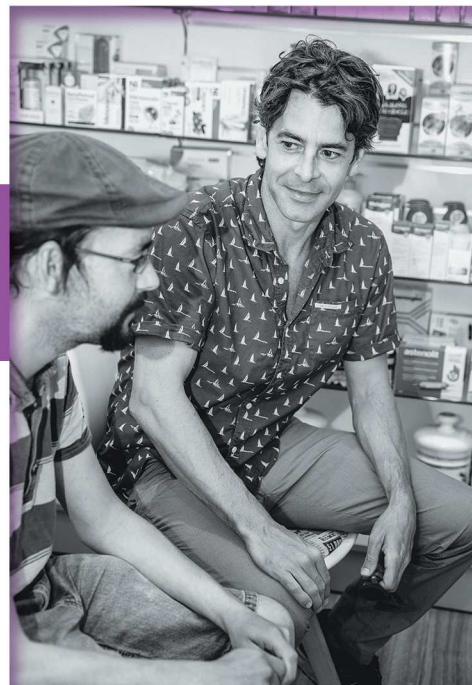
Aunque los síntomas y la evolución de la enfermedad dependen de cada persona, hoy en día la mayoría puede llevar una vida satisfactoria.

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.