

NAVEGANDO

LOS SERVICIOS DE SALUD MENTAL EN TORONTO

Guía para comunidades
de recién llegados



CRCT

Contenido

Reconocimiento	iii
Introducción	1
Parte 1: ¿Qué es la enfermedad mental?	3
Parte 2: Los recién llegados y las enfermedades mentales	11
¿Qué es el estrés?	11
Cómo se comparan los recién llegados con las personas nacidas en Canada.....	12
Lo que puede hacer para disminuir el estrés	16
Cuando el estrés se convierte en una crisis	17
Salud mental y ciudadanía	18
Parte 3: Cómo obtener ayuda	21
Ayuda! Que hacer en caso de emergencia	21
Como encontrar servicios en Toronto	25
Como encontrar ayuda en su idioma.....	26
¿DÓNde puedo obtener ayuda para mi vida diaria?	26
¿Cómo puedo mantenerme saludable?	34
Parte 4: El tratamiento de las enfermedades mentales	36
Tratamientos del “hablado”	37
Medicamentos o Terapias con Medicinas	42
Tratamientos Holísticos o Complementarios	43
Parte 5: El tratamiento para las enfermedades mentales graves	46
¿Cómo ayudan los hospitales a las personas con enfermedad mental?	47
Ordenes de Tratamiento Comunitario	49
Servicios Comunitarios de Salud Mental	51

Parte 6: Sus derechos	54
El derecho a la confidencialidad.....	54
El derecho a la privacidad.....	54
El derecho de acceso	54
El derecho a presentar una queja.....	55
Más acerca de sus derechos	56
¿Es usted paciente en un hospital?.....	57
¿Qué dice la ley acerca de las enfermedades mentales graves?	59
¿Cuáles son las reglas para mantener a una persona en el hospital?	62
Quién le puede ayudar con sus derechos	62
Parte 7: Las Enfermedades Mentales y el Sistema de Justicia Penal	63
¿Cómo puedo encontrar los Servicios de Apoyo en Salud Mental de la Corte? ...	65
¿En que consiste el Programa de “Mental Health Diversion”?	66
Mi caso está en proceso de juicio y yo no soy ciudadano. ¿Qué será de mí?	68
Parte 8: Cómo ayudar a alguien con enfermedad mental	72
Enfermedad mental y su familia	72
Abogar puede contribuir	77
Parte 9: Recursos para más información	79
Información general sobre la salud mental y servicios:	79
Servicios de Salud Mental en su Idioma.....	80
Organizaciones de Salud Mental	80
Ayuda para los recién llegados	81
Servicios de Adicción	83
Grupos de Auto-Ayuda (Self-help groups)	83
Organizaciones de Familia.....	84
Abogar-Defensa (Advocacy)	84
Fuentes de Ingresos	85
Viviendas	86
Trabajo y Capacitación.....	86
Libros sobre los medicamentos	87
Fuera de Ontario.....	87
Parte 10: Puntos que recordar	88
Parte 11: Referencias	91

Reconocimiento

Conexiones y Recursos Comunitarios de Toronto (Community Resources Connections of Toronto – CRCT) desea reconocer la valiosa y entusiasta participación de los recipients, familiares y proveedores de servicios en el desarrollo de esta guía. A través de consultas nos sugirieron la información que deberíamos de incluir, nos dieron ejemplos directamente desde sus experiencias con el sistema de salud mental y revisaron y comentaron el documento. Esta participación nos ayudó a desorrollar esta guía. Debido a la gran cantidad de individuos que consultamos, no podemos nombrarlos a todos. Sin embargo, dos grupos merecen mención especial. El primer grupo está formado por los miembros del Project Advisory Committee (Comité Asesor del Proyecto) (que incluyó a consumidores sobrevivientes, familiares y personal de Conexiones y Recursos Comunitarios de Toronto, Sin Fronteras, Afghan Women’s Organization (Organización de Mujeres Afganas) y Canadian Mental Health Association (Asociación de Salud Mental Canadiense). Este grupo se reunió en muchas ocasiones y revisó minuciosamente cada uno de los borradores. Su paciencia y maestría son muy apreciadas. Los miembros del Comité Asesor del Proyecto son: Halima Ali, Guhad Hassan, Fadumo Ibrahim, Parvathy Kanthasamy, Latifa Lodin, Afie Mardukhi, Gulaly Nawabi, Roma Rashidi, Aseefa Sarang, Siva Sivagurunathan, S. Yogan Yogeswaran.

Nos gustaría también reconocer el apoyo anticipado de Chelva Elarkian, Abdirahman Sabriye e Negar Sideghi.

El segundo grupo es un grupo de proveedores de servicios que revisó los diferentes borradores del documento. Sus valiosas observaciones, consejos, correcciones y modificaciones mejoraron la calidad del trabajo. Ellos son: Fasika Cherinet, Glen Dewar, Vaughn Robertson, Stanley Stylianos, Andre Wagner.

CRCT también le gustaría agradecer a:

Revisión Clínica: Dr. Tyron Turner

Inmigración y Ley de Ciudadanía: Susan J. Woolner, Abogada

Redacción: Jim Ward & Deqa Farah

Traductores: Northwood Neighbourhood Services

Edición: Valeska Comez-Castillo

Búsqueda de Información: Julia Shymanski and Mark Williams

Coordinadora del Proyecto: Deqa Farah

Diagramación y Diseño: Alexandra Hickey

Este proyecto fue posible por la financiación de





This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 Unported License.
To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/> or send a letter to Creative Commons, 171 Second Street, Suite 300, San Francisco, California, 94105, USA.

Printed in Toronto, Canada, 2011

Introducción

PORQUÉ ESCRIBIMOS ESTA GUÍA

Elaboramos esta guía para ayudar a los recién llegados a encontrar el camino hacia servicios de salud mental.

La mayoría de las personas entienden quienes son, tomando como base el lugar en donde crecieron. Cuando una persona se mueve a otro país, puede sentir que lo que sabe ya no es valorado. Esto puede hacerles sentir tristes, solos o amenazados. Ellos afrontarán aun más estrés y aislamiento si están tratando con serios problemas de salud mental y no saben a dónde ir para recibir ayuda.

Moverse a un país nuevo es un acontecimiento grande en la vida de las personas. Los nuevos inmigrantes enfrentan muchos desafíos estresantes. Tienen que encontrar vivienda, trabajo, escuela para los hijos, hacer nuevos amigos y encontrar o establecer redes de personas que pueden apoyarlos. Se enfrentan también al estrés que provoca el aprender un nuevo idioma, adaptarse al cambio de clima, el choque cultural y el racismo y discriminación que encuentran cuando tratan de obtener la ayuda que ellos necesitan. Esperamos que esta guía ayude a la gente, cuando ellos o sus familiares estén tratando con problemas de salud mental, de tal manera que puedan tener acceso y mayor entendimiento de los servicios de salud mental, sintiéndose menos confundidos y con expectativas más claras.

CONTENIDO DE LA GUÍA

Esta guía está dirigida a personas que tienen problemas o enfermedades de salud mental, así como también a sus amigos y familiares. El objetivo principal es ayudarles a entender el sistema de salud mental. Incluye información general sobre:

- ▶ que es la salud mental
- ▶ cuales son los diferentes tipos de enfermedades mentales
- ▶ cuales son las diferentes opciones de tratamiento
- ▶ las causas de las enfermedades mentales
- ▶ servicios y apoyo que existen para ayudarle

Por favor recuerde que esta guía le brinda únicamente información. No es un listado de lugares o servicios que le recomendamos, tampoco es una asesoría legal. No debe usar esta guía para diagnosticar una enfermedad mental. Tampoco debe usar esta guía en lugar de consultar a un abogado.

Esta guía es para personas que viven en la Ciudad de Toronto. Esperamos que alguna información de esta guía les sea útil a personas que viven en otros lugares de Canadá.

Parte 1: ¿Qué es la enfermedad mental?

Estar sano es sentirse bien. Todas las partes de nuestro cuerpo trabajan bien. Usted siente pocos malestares y dolores. Se siente bien al levantarse por la mañana y duerme bien.

La Salud Mental es también acerca de sentirse bien, pero es más acerca de como su mente se siente. Cuando su salud mental es buena, usted siente que la vida es buena. Le gusta la mayoría de personas que conoce y se siente comfortable con ellas. No se siente triste todo el tiempo o preocupado por pequeñas cosas. No siente que cada persona está tratando de hacerle daño. No piensa que todo el mundo está en su contra. La vida puede ser difícil, pero la mayor parte del tiempo usted disfruta vivir.

La salud mental es sobre cómo usted se siente, cómo piensa y cómo usted ve el mundo a su alrededor. Sin buena salud mental es difícil hacer las cosas que necesita hacer cada día para tener una vida completa y feliz.

Cuando la mente de las personas esta experimentando dificultades de salud mental, decimos que tienen **una enfermedad mental** o **problemas de salud mental**. Hay muchas clases de enfermedad mental. Algunas enfermedades cambian el modo de pensar de las personas, su estado de ánimo y el modo de hacer las cosas. Una enfermedad mental puede cambiarle su modo de sentir y la manera de llevarse bien con la gente. La enfermedad mental puede ser leve o seria. Usualmente, las personas qui padecen una enfermedad mental pueden:

- ▶ decir cosas extrañas;
- ▶ escuchar o ver cosas que otras personas no ven;
- ▶ parecer notablemente cansados o extremadamente enérgicos;
- ▶ pensar que algo o alguien esta tratando de hacerles daño;
- ▶ perder interes por las cosas que en el pasado disfrutaban;
- ▶ descuidar su higiene y cuidado personal; o
- ▶ aislarse de la familia y amigos.

¿QUÉ ES LA SICOSIS?

La sicosis afecta alrededor del 3% de la población y es causada por muchos factores. La sicosis puede afectar a cualquier persona y puede ser tratada de forma efectiva, especialmente si se detecta en su etapa inicial. Las personas pueden llevar una vida completamente productiva a pesar de tener serios problemas de salud mental.

¿Cuáles son los signos de la sicosis en su etapa inicial?

- ▶ se aleja de su familia y amigos;
- ▶ problemas para concentrarse y pensar con claridad;
- ▶ confusión en relación a lo que es real o imaginario;
- ▶ alucinaciones, tales como escuchar voces o ver cosas inexistentes;
- ▶ tener ideas o creencias inusuales;
- ▶ siente sospechosa a la gente.

¿QUIÉN ADQUIRE LAS ENFERMEDADES MENTALES?

Cualquier persona puede desarrollar una enfermedad mental. No importa la posición que usted tiene en la sociedad, si usted es rico o pobre, bien educado o no sabe leer ni escribir. No importa a que grupo étnico, cultural o religioso pertenece. Una enfermedad mental puede afectar a cualquiera.

Los expertos están de acuerdo en que la gente **no** adquiere una enfermedad mental cuando dejan de creer o paran de practicar una religión. La espiritualidad puede darle fortaleza y ayudarle a enfrentar dificultades, pero la causa de una enfermedad mental **no** es por no ser espiritual.

No hay nada vergonzoso por tener una enfermedad mental. Algunas veces pueda que se sienta avergonzado y no pida ayuda. Esto puede causar más problemas. Si usted no pide ayuda, consejería o tratamiento, sus problemas de salud mental empeorarán.

¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DE LAS ENFERMEDADES MENTALES?

Al igual que las enfermedades físicas, las enfermedades mentales pueden ser causadas por una combinación de nuestro medioambiente y biología.

Nuestra biología es todo en nuestro cuerpo. A veces, la gente adquiere la misma enfermedad mental que sus padres tenían. Para algunas enfermedades mentales como la esquizofrenia, las personas cuyos padres padecían enfermedades mentales son más propensas que otras para adquirir la misma enfermedad. Esto no supone que si uno de sus padres padeció esquizofrenia, usted adquirirá la enfermedad. Lo que significa es que usted está más propenso que alguien que no tiene historia de esquizofrenia en la familia. Por lo tanto, es importante la intervención temprana y prestar atención a los factores de riesgo.

El ambiente incluye todo lo que nos rodea en nuestra vida diaria. Este puede incluir el trabajo que hacemos, cuanto dinero ganamos, y el grado de estrés en el que estamos. Puede también incluir nuestras experiencias de pérdida, abuso, abandono o trauma.

Con algunos tipos de enfermedad mental, la estructura de nuestro cerebro, así como los químicos de nuestro cuerpo y cerebro pueden cambiar.

La mayoría de la gente cree que la salud mental es afectada por nuestro ambiente y biología. Algo podría ocurrir en su ambiente y provocar un cambio en la forma en que su cerebro trabaja. Un cambio en los químicos de su cerebro podría hacer que usted vea su ambiente de una manera diferente.

El estrés es un buen ejemplo de como los dos, el ambiente y la biología afectan la salud mental. Todo el estrés afecta nuestro cuerpo porque tenemos reacciones físicas ante el estrés. Por ejemplo, si tenemos estrés nuestro corazón puede palpar más rápido de lo normal o podemos sentir nudos en el estómago. Si enfrentamos problemas o dificultades podemos no dormir suficiente o no comer bien.

El estrés relacionado con acontecimientos traumáticos como guerra, racismo, discriminación y abuso pueden tener un impacto enorme en nuestra mente. Si no tratamos el estrés causado por un trauma, los sentimientos pueden retornar como problemas físicos y emocionales.

¿CÓMO SE DIAGNOSTICAN LAS ENFERMEDADES MENTALES?

Los psiquiatras han clasificado las enfermedades mentales en diferentes categorías o diagnósticos. Hacer un diagnóstico ayuda al doctor a evaluar que tratamiento se necesita y a predecir lo que podría suceder. La persona que tiene problemas de salud mental puede también aliviarse y ser capaz nombrar lo que está mal. Pero hay límites para el diagnóstico. La experiencia de cada persona que padece una enfermedad mental es única y puede ser mal interpretada, especialmente si existen diferencias culturales, sociales o religiosas entre el doctor y el paciente. Distintos doctores podrían darle a una persona diagnósticos diferentes. Si ellos se enfocan únicamente en los síntomas, podría significar que no se le ha prestado mucha atención a la persona y a su situación como un todo. Sus experiencias pueden tener sentido para ellos, por lo cual ningún diagnóstico médico puede hacer justicia.

CÓMO PUEDE EL ESTIGMA AFECTAR SU VIDA

Estigma son las ideas negativas acerca de algo. Es un signo de vergüenza, desgracia o desaprobación y a menudo conduce a la gente a eludirse o a rechazar a otras personas. El estigma surge cuando la gente se siente inquieta o avergonzada para hablar de algo. El estigma de una enfermedad mental es tan fuerte que pone una pared de silencio alrededor de este asunto. La gente es discriminada, maltratada y etiquetada debido a una enfermedad mental. El estigma hace que muchas personas se sientan muy avergonzadas para hablar de su enfermedad o de la enfermedad de algún familiar. La gente también evita buscar ayuda debido al mismo estigma.

Si un diagnóstico se convierte en una etiqueta, este podría ser muy perjudicial. Por ejemplo, usted ya no es visto como un padre, cónyuge, profesor, doctor, mecánico, hijo o hija, o un estudiante que tiene esquizofrenia; en cambio usted es visto como “un esquizofrénico”.

Sin embargo, un diagnóstico no tiene que determinar el curso entero de la vida de una persona. Puede ser una parte relativamente menor de su identidad o historia. Saber que usted tiene una enfermedad mental es igual a ser diagnosticado con diabetes, una enfermedad cardíaca o asma. Usted aprende a vivir con ella y a controlar su enfermedad, pero no es etiquetado con dicha enfermedad.

¿ES POSIBLE RECUPERARSE DE UNA ENFERMEDAD MENTAL?

Es posible recuperarse completamente de problemas de salud mental. Algunas personas lo hacen. En algunos casos, la gente resurge de la experiencia sintiéndose más fuertes y más sensatos. Otros sobreponen lo peor, pero permanecen vulnerables y recaen de vez en cuando. Unos no responden tan bien y continuarán recibiendo tratamiento a largo plazo. Los psiquiatras no pueden predecir exactamente lo que pasará con cada persona.

Desafortunadamente, en algunos casos a la gente le han dicho que no se recuperarán. Escuchar esto hace que la gente se desaliente y que su recuperación se vuelva lenta.

Independientemente de lo que le hayan dicho nunca se de por vencido. La recuperación es posible en todos los tipos de enfermedades mentales. Esto quiere decir que a pesar de padecer una enfermedad mental las personas pueden vivir, trabajar, aprender y participar completamente en sus comunidades. Si usted cree que se recuperará y recibe el apoyo que necesita – incluyendo el de la gente que cree que se mejorará y quienes alimentan su esperanza – probablemente se recuperará.

El ambiente contribuye mucho en una enfermedad mental. Es también una parte importante en su recuperación. El apoyo de la familia, amigos o trabajadores de salud mental que creen en usted y le dan esperanza, pueden ayudarle mucho en su proceso de recuperación. Otras cosas que le pueden ayudar incluyen sentirse seguro, tener una vivienda económica y vivir en un ambiente libre de estigma y discriminación.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA AYUDAR CON MI RECUPERACIÓN?

- ▶ Entender sus fortalezas y necesidades
- ▶ Creer que la recuperación es posible
- ▶ Aprender todo acerca de su enfermedad y controlar su síntomas
- ▶ Aceptar las limitaciones de la enfermedad
- ▶ Saber cuando usted no está bien y pedir ayuda
- ▶ Creer en usted y en su recuperación y aprender a vencer las actitudes negativas
- ▶ Trabajar de cerca con sus proveedores de servicios y hacerles saber que es lo que quiere y necesita de ellos
- ▶ Construir esperanza y creer que usted puede tomar control de su vida y alcanzar sus metas y sueños.

¿CUÁLES SON ALGUNAS DE LAS ENFERMEDADES MENTALES MÁS COMUNES ?

A continuación le presentamos información general acerca de las enfermedades mentales más comunes. Una persona con enfermedad mental no tiene que tener todos los síntomas mencionados aquí. Algunos síntomas pueden ser señal de una enfermedad física. Si usted piensa que podría padecer de una enfermedad mental, platique con un profesional calificado, tal como un médico de familia. Él lo puede examinar para saber si usted tiene una enfermedad mental. Esta información no deberá ser usada para auto-diagnosticarse o diagnosticar a alguien más; es únicamente con el propósito de darle información. **Sólo un psiquiatra puede hacer un diagnóstico.**

¿Cómo se llama?	¿Qué se siente?
Depresión	<p>Usted podría tener depresión si:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ siente tristeza profunda y llora mucho sin razón ▶ pierde interés en actividades que disfrutaba y deja de hacerlas ▶ solo ve cosas malas en usted ▶ se siente muy cansado(a) ▶ no puede concentrarse ▶ siente que no vale la pena vivir ▶ come cantidades muy diferentes a las que acostumbraba
Esquizofrenia	<p>Podría padecer de esquizofrenia si:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ escucha voces que le dicen que haga cosas que normalmente no hace ▶ piensa que la gente quiere hacerle daño ▶ sus pensamientos son confusos ▶ no puede hablar con claridad ▶ comienza a actuar de forma extraña ▶ pierde interés en cosas que disfrutaba
Trastorno bipolar	<p>Podría padecer trastorno bipolar si:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ su estado de animo cambia mucho y nunca se siente tranquilo(a) ▶ se siente muy seguro y feliz o, por el contrario, muy triste ▶ cuando se siente bien no duerme bien y habla demasiado ▶ cuando se siente mal, siente ganas de llorar todo el tiempo y siente que usted no vale nada
Problemas de control de impulso	<p>Podría tener problemas de control de impulso si no puede parar de hacer algo que usted sabe que esta mal. Antes de hacerlo se siente muy tenso(a). Después se siente feliz y relajado(a). Un ejemplo es la cleptomanía la cual significa que usted no puede dejar de robar.</p>

¿Cómo se llama?	¿Qué se siente?
Trastorno de estrés post-traumático	<p>El trastorno de estrés post-traumático (PTSD) es una reacción emocional y natural ante experiencias traumáticas tales como violación, bombardeos, tortura, la muerte o desaparición de un familiar o amigo, o ser testigo de la tortura o asesinato de una persona. Los desastres naturales como huracanes, inundaciones o terremotos pueden también conducir al padecimiento de PTSD y puede afectar a cualquier persona, incluyendo a los niños.</p> <p>Si ha experimentado alguno de estos acontecimientos puede ser que no tenga la capacidad de tenerlos presentes en su memoria y en su mente y podría experimentar:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ pesadillas acerca de que le sucedió y se repiten ▶ sentir miedo todo el tiempo ▶ tener dificultad para concentrarse ▶ sentir que nunca esta seguro ▶ actuar o sentir como si el acontecimiento estuviera sucediendo nuevamente ▶ evitar lugares, actividades o gente que le recuerdan la experiencia traumática <p>La gente que fue maltratada como presos políticos o que fueron obligadas a escapar de su país de origen pueden desarrollar el desorden de estrés post-traumático.</p>
Trastorno compulsivo obsesivo	<p>Usted podría padecer de trastorno compulsivo obsesivo si se preocupa todo el tiempo por las mismas cosas una y otra vez y si hace lo mismo repetidas veces para tratar de parar su preocupación. Por ejemplo, puede sentir preocupación de que sus manos esten sucias y se las lava una y otra vez para limpiarlas.</p>
Trastorno límite de la personalidad	<p>Usted podría padecer de trastorno límite de la personalidad si:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ se preocupa que la gente lo vaya a decepcionar o abandonar ▶ su estado de humor cambia mucho en corto tiempo ▶ sin motivo se enoja con la gente cercana a usted y no sabe porque razón ▶ en ocasiones se siente muy feliz, pero generalmente esta triste, enojado(a) o amargado(a).

¿Cómo se llama?	¿Qué se siente?
Trastorno de ansiedad	<p>Usted puede tener trastorno de ansiedad se si siente nervioso y con miedo cuando no está en peligro. Esto significa que:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ siente que está perdiendo el control ▶ siente que no puede respirar ▶ siente que se ahoga ▶ siente dolor en el pecho ▶ siente vértigos ▶ siente frío o mucho calor ▶ siente hormigueo en las manos o la boca <p>Hay dos clases comunes de trastornos de ansiedad, las cuales son: el trastorno del pánico y el de la fobia. Si usted tiene trastorno de pánico sentirá pánico y sin razón su corazón empezará a latir rápidamente. Si padece de fobia se sentirá con mucho miedo de algo que no es peligroso.</p>
Trastorno alimenticio	<p>Podría tener trastorno alimenticio si usted come mucho más o mucho menos de lo que necesita y se eso lo(a) enferma.</p> <p>Dos trastornos alimenticios más comunes son la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa. Si usted padece de anorexia nerviosa tiene mucho miedo de engordar y aunque usted esté delgado(a) continua perdiendo peso. Si tiene bulimia nerviosa usted come mucho y luego elimina la comida vomitandola para deshacerse de ella. Mayormente las mujeres jóvenes son las que padecen de estos dos trastornos. Algunas personas dicen que estos dos trastornos existen debido a las presiones que tienen las mujeres para lucir delgadas. Las jóvenes sienten esa presión y para poder adecuarse al modelo de belleza que ven en los medios de comunicación, algunas desarrollan estos trastornos.</p>
Trastorno de adaptación	<p>Usted podría experimentar trastorno de adaptación si está haciénd o sintiendo cosas debido al estres. Lo que hace o siente le da la sensación de que no puede llevar una vida normal. Podría tener este trastorno si se encuentra demasiado estresado. El trastorno de adaptación usualmente no dura más de seis meses.</p>

Parte 2: Los recién llegados y las enfermedades mentales

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

El estrés es nuestra respuesta a una situación que va más allá de nuestra habilidad y recurso para manejarla. Es sentirse bajo presión por todas las cosas que uno tiene que hacer. Si el estrés no se maneja adecuadamente puede causarle problemas de salud y le puede afectar su salud mental.

Le presentamos aquí algunas situaciones que pueden causarle mucho estrés:

- ▶ la muerte del esposo(a) o de algún familiar
- ▶ el rompimiento del matrimonio
- ▶ la separación de la familia
- ▶ el nacimiento de un niño
- ▶ la pérdida de sus ingresos
- ▶ ser la única persona en la familia que trabaja; y su familia se encuentra dispersa en varios países
- ▶ se preocupa por sus familiares que viven en una zona de guerra
- ▶ Perder su empleo

Distintas personas manejan el estrés de diferentes formas. Algunas personas pueden permanecer con calma y bien balanceadas aún en situaciones muy extremas. Pero es natural reaccionar ante el estrés. El estrés y la tensión son reacciones ante acontecimientos grandes en nuestra vida.

La forma en la que usted maneja el estrés puede afectar su salud mental. Es importante conocer como manejar el estrés. ¿Se preocupa mucho? Si el estrés le afecta fácilmente o éste se vuelve demasiado, debe de buscar ayuda y apoyo. Pida ayuda y apoyo a su familia y amigos. Si no la encuentra con ellos, pida ayuda a su médico.

CÓMO SE COMPARAN LOS RECIÉN LLEGADOS CON LAS PERSONAS NACIDAS EN CANADA

Estadísticas de Canadá (Statistics Canada) realizó un estudio investigativo llamado *Mental Health of Canada's Immigrants* (2002) (Salud Mental de Inmigrantes a Canadá). Encontraron que los inmigrantes a Canadá experimentan mayor estrés que las personas nacidas en Canadá.

Otro estudio hecho por la Asociación Canadiense de Salud Mental (Canadian Mental Association) (2003). Encontró que los inmigrantes y refugiados en Canadá son sometidos a mayor estrés que las personas nacidas en Canadá. Enumeramos aquí algunas de las causas que provocan estrés a inmigrantes y refugiados:

- ▶ no poder realizar el trabajo que hacían
- ▶ sentir que no son bien recibidos en Canadá
- ▶ experimentar racismo y discriminación
- ▶ darse cuenta que Canadá no valora sus habilidades y educación
- ▶ no hablar Inglés
- ▶ tomar otro rol en el ámbito familiar o comunitario
- ▶ estar separados de la familia y amigos
- ▶ no tener apoyo de la gente de su comunidad
- ▶ no ser respetados en su familia y comunidad o no tener el estatus social que tenían en su cultura
- ▶ tener estrés post-traumático debido a algo que sucedio antes de llegar a Canadá

También encontraron que para inmigrantes y refugiados es difícil obtener ayuda para problemas de salud mental. Algunas personas se sienten avergonzadas por la enfermedad mental y no piden ayuda. Otras personas desean tratar su enfermedad mental, pero se les dificulta recibir ayuda, debido a que hay pocos servicios disponibles y que además sean cultural y lingüísticamente apropiados.

EL ESTRÉS POR REASENTAMIENTO

Muchos recién llegados vivieron situaciones muy estresantes antes de llegar a Canada. A lo mejor experimentaron eventos extremos tales como desastres naturales, accidentes, guerra o tortura. Al llegar a Canada deben adaptarse a una nueva sociedad y cultura, se enfrentan a racismo y no tienen el apoyo que tenían en su país de origen. Esto significa que las personas recién llegadas se enfrentan a mucho estrés.

Tres clases de estrés son únicas en el proceso de asentamiento en un país nuevo: estrés migratorio, estrés por adaptarse a una cultura nueva y el estrés traumático. Estos tipos de estrés pueden llevarlo a adquirir una enfermedad mental.

Los tipos de estrés que mencionamos son más difíciles en los dos primeros años de haber llegado a Canadá. Para la mayoría de las personas el reasentamiento es mucho menos estresante después de tres o cinco años después haber llegado.

Estrés migratorio

Las personas experimentan estrés migratorio cuando tienen que reconstruir sus vidas. En el país nuevo tienen que buscar vivienda, encontrar y mantener empleo, asegurarse de que su familia cuente con casa, comida y ropa, conocer gente nueva y luchar con un nuevo idioma. A lo mejor tienen que vivir con un ingreso bajo o sus calificaciones profesionales no les son reconocidas. Podrían adquirir un estatus social y económico más bajo, contrario al estatus que tenían en su país de origen y también puede que se encuentren separados de su familia y amigos.

Estrés aculturativo

El estrés aculturativo es la tensión causada por tener que aprender toda una cultura nueva. Por ejemplo, las personas recién llegadas podrían experimentar racismo y discriminación, así como dificultades para encontrar un trabajo en el cual pueden utilizar sus conocimientos y habilidades; en el país nuevo, a lo mejor no son bien tratados como lo eran en sus países de origen. Puede ser que también enfrenten dificultades para encontrar servicios de salud mental que entiendan sus experiencias y cultura.

Estrés traumático

El estrés traumático es causado por eventos traumáticos. Algunos recién llegados sobreviven traumas de guerra, inmigración forzada, desastres y tortura.

AUYDA PARA VÍCTIMAS DE TORTURA

Si usted fue víctima de tortura podría necesitar consejería para sanar tanto el abuso físico como el abuso psicológico que ha vivido.

The Canadian Centre for Victims of Torture (CCVT) (El Centro Canadiense para Víctimas de Tortura) ayuda a las víctimas de tortura a integrarse con éxito a la sociedad Canadiense. Esta es una organización sin fines de lucro formada por doctores, abogados, trabajadores (as) sociales y grupos comunitarios. Si usted ha sido víctima de tortura llame al CCVT.

Organización	Contactarla en:
Canadian Centre for Victims of Torture (CCVT)	194 Jarvis Street, 2nd Floor Toronto, ON M5B 2B7 Telephono: 416-363-1066 www.ccvvt.org

LAS PERSONAS MAYORES (ANCIANOS) SIENTEN ESTRÉS ADICIONAL

La migración puede ser especialmente difícil para los ancianos(as). Ellos(as) tienen que empezar todo de nuevo en Canadá, aún cuando ya no son jóvenes. Tienen que hacer nuevas relaciones y depender de otras personas para todo. También tienen que hacer muchos ajustes para adaptarse tales como perder el estatus que tenían en su familia y sus comunidades, aprender un nuevo idioma y entender una cultura nueva.

EL ASENTAMIENTO ES MUY ESTRESANTE PARA LOS JÓVENES

Ser adolescente no es fácil. Además de sentir los cambios del crecimiento, tienen que adaptarse a los cambios de su cuerpo y su mente. La migración es difícil para los jóvenes porque el estrés que les da el asentamiento se suma a lo estresante que es el crecimiento. Además enfrentan muchas presiones y todos estos factores pueden causar estrés.

Algunos de los factores que los jóvenes recién llegados pueden experimentar son:

- ▶ ser excluidos de los grupos de sus compañeros
- ▶ querer pertenecer pero sentir que no tienen cabida
- ▶ vivir en ambientes o vecindarios inseguros
- ▶ estar separados de la familia y amigos
- ▶ estar con la incertidumbre de no saber por cuánto tiempo sus familiares vivirán en un refugio o un tercer país
- ▶ sentir dolor y culpabilidad por familiares que han fallecido
- ▶ la reunificación, con sus familiares con los cuales habían estado separados por mucho tiempo
- ▶ todo tipo de discriminación, incluyendo discriminación debido a su raza, cultura, etnicidad, país de origen, religión, idioma, capacidad, estatus migratorio u orientación sexual

- ▶ imagen negativa en los medios de comunicación acerca de su religión, cultura o de su grupo racial o étnico
- ▶ no hablar Inglés con fluidez
- ▶ asumir el rol de un adulto, como interpretación o traducción de Inglés para sus padres
- ▶ tener dificultades en la escuela debido a la interrupción previa de sus estudios
- ▶ no tener dinero
- ▶ recordar la guerra, violencia o desastres

Si el estrés no es manejado apropiadamente y no recibe el apoyo que necesita, los jóvenes pueden sentirse angustiados, abandonar la escuela, volverse agresivos o desarrollar enfermedades físicas. Pueden también hacer malas elecciones como integrarse a una pandilla o usar drogas o alcohol.

Lo que los padres o encargados pueden hacer para ayudar a los jóvenes a disminuir el estrés

- ▶ Compruebe si el estrés esta afectando la salud, el comportamiento, el pensamiento o sentimientos del adolescente.
- ▶ Escuche con atención. Esté atento a las señales del estrés.
- ▶ Aprenda a manejar el estrés usted mismo. Usted puede ser un buen ejemplo para su hijo adolescente.
- ▶ Hable con ellos acerca de sus experiencias.
- ▶ Anímelos a participar en deportes y otras actividades sociales y apóyelos cuando se involucran.
- ▶ Converse acerca los puntos de vista que ellos tienen. Sea accesible. Comparta con ellos sus puntos de vista.
- ▶ Brindéles un lugar seguro para discutir sus problemas. Averigue que es lo que piensan acerca de sus experiencias nuevas. Preguntales acerca de sus creencias espirituales y políticas.
- ▶ Ayúdeles a encontrar la forma en la que pueden participar en sus comunidades. Sugiérales ser voluntarios de algún refugio para personas sin hogar o de casas para ancianos o que sean mentores de un joven recién llegado.
- ▶ Platíqueles acerca de las experiencias que tuvieron antes de llegar a Canadá y acerca de los familiares que dejaron.

Si se siente agobiado pida ayuda. Hable con los maestros, el doctor o cualquier otro profesional.

LO QUE PUEDE HACER PARA DISMINUIR EL ESTRÉS

Algunas personas manejan el estrés con mayor facilidad que otras. Puede ser debido a que tienen un fuerte grupo de personas que las apoyan o no sienten el estrés de la manera en que otra gente lo hace. La mayoría de las personas deben de recordar que tienen que mantenerse activos para disminuir el estrés. Algunas cosas que pueden hacer son:

- ▶ Cuide su cuerpo. El cuerpo y la mente están relacionados. Usted puede:
 - ▷ Estar activo! Caminar, jugar boliche o fútbol ayudan a disminuir el estrés. Trate de encontrar a otras personas que les guste hacer las mismas cosas. Por ejemplo, afílese o comience un grupo de poesía o cultural o inicie un grupo para caminar.
 - ▷ Si usted es un profesional y no puede encontrar empleo en su campo, empiece un grupo de apoyo para profesionales con experiencia y estudios similares o hágase miembro de una red.
 - ▷ Coma saludable.
 - ▷ Duerma lo suficiente. Conozca su propio ritmo. Duerma cuando necesita dormir y manténgase activo cuando tiene energía.
- ▶ Todo a su paso. Esto significa:
 - ▷ Tratar de no hacer demasiado. Tómese su tiempo. Recuerde que usted sólo puede hacer una cosa a la vez.
 - ▷ Haga un plan para cada día.
 - ▷ Permitase tiempo para usted mismo.
- ▶ Si usted no habla Inglés, inscribese en un programa de ESL o en clases de LINC. LINC significa Instrucción de Lenguaje para Recién Llegados a Canadá (Language Instruction for Newcomers to Canada) y ESL significa Inglés como Segunda Lengua (English as a Second Language). Además de aprender Inglés puede:
 - ▷ Conocer nuevos amigos y personas con experiencias similares.
 - ▷ Aprender acerca de las costumbres Canadienses y sus sistemas, como escuelas, salud, trabajo y recursos.
- ▶ Manténgase conectado con otras personas. Usted puede:
 - ▷ Participar en su comunidad. Encuentre la forma de participar en un grupo social o hacerse miembro de una mezquita, templo, iglesia u otro grupo espiritual.
 - ▷ Trate de encontrar un grupo de apoyo. Busque un grupo que incluya a personas que comportan sus preocupaciones y experiencias.

- ▷ Visite la agencia local de asentamiento. Busque una que trabaje específicamente en su lengua o grupo cultural.
- ▷ Platique con su familia y amigos acerca de las cosas que le molestan.
- ▶ Tener una actitud sana. Esto significa:
 - ▷ No culparse por cosas que salieron mal.
 - ▷ Recuerde que usted no tiene control de cada problema. Deje ir los problemas que no puede controlar.
 - ▷ Recuerde que los fracasos son parte importante de nuestra vida. Aprenda de ellos y recuerde que la condición en la que está no significa que usted es débil o un fracasado.
 - ▷ Trate de tener cada día al menos un pensamiento positivo.

COMO HACER FRENTE AL ESTRÉS SI TIENE UN PROBLEMA DE SALUD MENTAL

Aquí le presentamos algunas cosas que usted puede hacer para disminuir el estrés:

- ▶ Recuerde que la mejor persona que puede manejar su enfermedad es usted. Desarrollar fuerza interior le ayudará a mejorarse y a mantenerlo(a) sano(a).
- ▶ Intente clasificar algunos problemas que surgieron debido a la enfermedad.
- ▶ Haga un plan para mejorarse. Piense todo lo que puede hacer para permanecer sano.
- ▶ Si esta bajo tratamiento, sea paciente. Puede que no se sienta mejor inmediatamente. Espere unas semanas.
- ▶ Aprenda a conocer las señales que lo harán sentirse mal nuevamente.

CUANDO EL ESTRÉS SE CONVIERTE EN UNA CRISIS

A veces estamos bajo mucho estrés y nos sentimos abrumados, fuera de control e incapaces de hacer frente a ésta situación. Esto es una **crisis**. Una crisis puede aumentar a través del tiempo y el estrés se va acumulando más y más. Una crisis puede también suceder inesperadamente, cuando una persona enfrenta una situación de mucho miedo y no puede ver el modo de resolverla. Este tipo de crisis es llamada crisis psicosocial, porque por lo general es provocada por situaciones, eventos o problemas del ambiente social de la persona. La crisis psicosocial puede ser provocada por cualquier cosa en la vida de la persona. Algunos ejemplos de las cosas que pueden causar esta crisis son: cuando una persona no se siente segura; cuando

pierde su vivienda; tiene problemas en el trabajo o en la relación de pareja y cuando tiene preocupaciones de dinero.

Otra clase de crisis es la “psiquiátrica”. Esto significa que los síntomas de la enfermedad mental causan serios problemas en la vida de la persona. La crisis psiquiátrica sucede cuando una persona atraviesa por una etapa de sicosis. Típicamente, la sicosis incluye delirios (ideas falsas acerca de lo que está pensando o no sabe quién es usted) y alucinaciones (ver o escuchar cosas que no están ahí). La sicosis no permite a las personas funcionar normalmente. En una crisis psiquiátrica hay peligro de que la persona pueda hacerse daño ella misma o dañar a los demás.

Si siente que usted o alguien más está perdiendo contacto con la realidad, usted necesita **buscar ayuda inmediatamente** para prevenir una crisis psiquiátrica.

¿Cómo saber cuándo estoy en crisis?

Usualmente usted sabe cuando necesita ayuda y apoyo adicional. Cuando siente que las cosas empeoran hasta el grado de que usted no puede afrontar la situación, es tiempo de buscar ayuda. Por supuesto que usted no tiene que esperar hasta que las cosas se han salido de control para buscar ayuda.

Cuando usted está en una crisis es difícil vivir día a día. Posiblemente tiene dificultades para dormir o comer, podría no ser capaz de llevarse bien con otras personas y ser incapaz de concentrarse en cosas de la casa, el trabajo o escuela.

SALUD MENTAL Y CIUDADANÍA

¿MI SALUD MENTAL AFECTARÁ EL PROCESO DE MI SOLICITUD PARA CIUDADANÍA?

No. Una persona que tiene un problema de salud mental puede solicitar la ciudadanía. Una persona puede obtener la ciudadanía Canadiense si reúne todos los otros requisitos.

Algunas personas que sufren enfermedades mentales no pueden aprender un nuevo idioma o estudiar y recordar la información. En estos casos, podría ser que no les pidan que demuestren sus conocimientos de Inglés o Francés o probar lo que saben acerca Canadá y lo que significa ser un ciudadano.

Puede pedir que lo dispensen para no hacer el examen de ciudadanía se si siente que no puede memorizar información debido a su enfermedad. Cuando llene la solicitud para la ciudadanía,

responda “Yes” (Si) a la pregunta #2 (Tengo Necesidades Especiales – “I have Special Needs”). El Ministerio de Ciudadanía e Inmigración (Ministry of Citizenship and Immigration) le enviará un Formulario llamado Medical Opinion Form (Formulario de Opinión Médica) y su psiquiatra deberá llenar el formulario.

Su Community Legal Clinic (Clínica Legal Comunitaria) o su trabajador(a) puede ayudarle a llenar y presentar el formulario. Para encontrar una Clínica Legal Comunitaria, puede llamar al 211 Toronto las 24 horas del día, 7 días a la semana. El servicio del 211 Toronto es gratuito y confidencial y ofrece asistencia en diferentes idiomas. Para ponerte en contacto con 211 de Toronto:

Organización	Contactarla en:
211 Toronto	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Vaya a www.211toronto.ca ▶ Marque el 211 si vive en los códigos de área 416 o 647 ▶ Fuera de Toronto o desde un teléfono público, llame al 416-397-4636 <p>Para solicitar a alguien que hable su propio idioma, diga el nombre de su idioma con voz clara.</p>

Si usted es un refugiado...

El Refugiado de la Convención (Convention Refugee) **debe** presentar su solicitud para residencia permanente en los primeros seis meses después de haber llegado a Canadá. Los familiares y trabajadores comunitarios realmente deben de trabajar fuerte para ayudar a los refugiados a cumplir el plazo.

Si usted tiene antecedentes penales...

Si usted es acusado de un delito, solicite ayuda de inmediato. Los cargos penales pueden afectar nuestras vidas, no importa cuán pequeño es el cargo que le han hecho. Si usted es un solicitante de refugio, hable inmediatamente con un abogado de inmigración. Obtenga asesoría sobre lo que debe hacer. También, pida ayuda a su trabajador de salud mental y explíquelo su situación migratoria. Además, hay Trabajadores de Apoyo a la Salud Mental de la Corte (Mental Health Court Support Workers) que pueden ayudarle con el proceso judicial. Para obtener más información acerca de los Trabajadores de Apoyo de Salud Mental de la Corte, consulte la guía.

Algunas cosas que pueden afectar la ciudadanía son:

Usted **no puede solicitar la ciudadanía Canadiense** si:

- ▶ le han dicho que será deportado;
- ▶ recientemente lo han acusado de un delito;
- ▶ está en la cárcel o con libertad condicional o está cumpliendo su período de prueba;
- ▶ si durante los últimos cuatro años estuvo por algún tiempo en la cárcel o con libertad condicional;
- ▶ si durante los últimos tres años fue declarado culpable de un crimen el cual puede ser castigado con una pena de prisión.

Usted **no puede obtener la ciudadanía Canadiense** si:

- ▶ está en la cárcel, con libertad condicional o está cumpliendo su período de prueba;
- ▶ ha sido acusado de un delito que puede ser castigado con pena de prisión;
- ▶ está en juicio por un delito que puede ser castigado con una pena de prisión;
- ▶ está en proceso de un recurso de apelación y de la decisión.

Por cualquiera de estas razones, debe de comunicarse con el **Programa de Salud Mental de Apoyo del Tribunal** (Mental Health Court Support Program) si usted tiene problemas de salud mental y es acusado de un delito. Más información sobre el programa se incluye en la Parte 7 de esta guía.

Parte 3: Cómo obtener ayuda

Las enfermedades mentales deben ser tratadas tan pronto como sea posible. Las investigaciones muestran que conseguir asistencia temprana le ayudará en su tratamiento. Si usted puede reconocer los signos de la enfermedad mental, puede recibir ayuda antes de que empeore. Aprenda a reconocer los síntomas cuando estos se presentan nuevamente. Pida ayuda si usted siente que no está saludable. Al solicitar ayuda, usted averiguará si usted padece de una enfermedad mental o no.

Recuerde que algunos de los síntomas de la enfermedad mental pueden ser la manera normal de lidiar con el estrés de nuestra vida diaria. O podrían ser causados por una enfermedad física que tiene. Si usted tiene los síntomas durante mucho tiempo y pareciera que no se van, usted puede tener un problema que de alguna manera necesita ser tratado. Usted debe obtener asesoría. Hable con su médico.

BUSQUE AYUDA TAN PRONTO COMO SEA POSIBLE

Las enfermedades mentales pueden ser tratadas. Es más probable mejorar si se inicia un tratamiento temprano. Muchas veces, si una enfermedad mental es tratada en la etapa inicial, puede no empeorar.

El tratamiento temprano es especialmente importante para los jóvenes que sufren sicosis.

AYUDA! QUE HACER EN CASO DE EMERGENCIA

¿Necesita ayuda ahora mismo?

¿Se siente que puede hacerse daño o lastimar a otros?

¿Tiene miedo de que alguien que conoce pueda lastimarse así mismo o a otras personas?

Esto es lo que puede hacer.

- ▶ Ir a la **sala de emergencias** de su **hospital** local.
- ▶ Llame a su **psiquiatra, si lo tiene** o a su **médico de familia**. Pregunte si puede verle ahora. Su médico puede ayudarle a ingresar a un hospital.
- ▶ Llame a su **trabajador de salud mental** (mental health worker). Dígale que necesita ayuda.
- ▶ Llame a la **Línea de Crisis Móvil** (Mobile Crisis Line). Están abiertos las 24 horas del día, 7 días a la semana. Ellos le pueden ayudar. Ellos también pueden llegar a donde usted está, si los necesita. Además pueden informarle sobre otros programas de apoyo.

En el centro de **Toronto**, llame 416-929-5200

En **Etobicoke** o **North York**, llame 416-498-0043

En **Scarborough** o **East York**, llame 416-289-2434

- ▶ **Llame al 911** si la vida de alguien está en peligro. Pida una ambulancia o a la policía para que le ayuden a llegar al hospital. Explíqueles la situación lo más claro posible. Cuando usted llama al 911, la operadora va a decir: “Emergencia. ¿Necesita policía, bomberos o una ambulancia?”. Si usted no habla Inglés, trate de tener un familiar o amigo que le ayude. Si esto no es posible, trate de explicar con calma que no habla Inglés. Con voz clara **dígales el idioma que usted habla**. Si la operadora del 9-1-1 no entiende su idioma, va a tratar de averiguar en que idioma usted le esta hablando. Si le hace preguntas, repita únicamente el nombre de su idioma. Por ejemplo, diga “Español”.

¿QUIÉN PUEDE AYUDARME?

Cuando usted desea obtener asesoría sobre la salud mental, hable con alguien de confianza. Usted puede hablar con su médico de familia, un consejero o una enfermera del Centro Comunitario de Salud de su área. Ellos pueden tener la capacidad de ayudarle.

Si no le pueden ayudar, lo referirán a un psiquiatra que puede diagnosticar y tratar su enfermedad mental.

Es posible que usted quiera hablar con alguien que hable su idioma y entienda su cultura. Community Resource Connections of Toronto puede ayudarle a encontrarlos. También busque en la sección de *Recursos* de esta guía.

PERSONAS QUE PUEDEN AYUDAR

¿Quién?	¿Qué pueden hacer?	¿Dónde trabajan?
Doctor de familia	<ul style="list-style-type: none"> ▶ diagnóstica su enfermedad ▶ receta medicamentos ▶ sabe si usted tiene una enfermedad física que parece ser una enfermedad mental 	<p>La mayoría de los médicos tienen su propia clínica. Esta es llamada práctica privada.</p> <p>Si usted no tiene un médico de familia, diríjase a su Centro Comunitario de Salud de su localidad o a una Agencia de Salud Mental Comunitaria.</p>
Psicólogo	<ul style="list-style-type: none"> ▶ diagnóstica su enfermedad ▶ trata sus emociones y acciones ▶ no puede recetar medicamentos para tratarlo(a) ▶ usan terapia 	<p>Algunos psicólogos tienen sus propias clínicas y algunos trabajan en hospitales o Centros de Salud Comunitaria.</p>
Psiquiatra	<ul style="list-style-type: none"> ▶ diagnostican su enfermedad. ▶ Tratan su enfermedad de diferentes maneras incluyendo los medicamentos 	<p>Algunos psiquiatras tienen su propia clínica, otros trabajan en los hospitales y algunos trabajan en hospitales psiquiátricos.</p>
Enfermero(a)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ identifica su condición ▶ le informa acerca de su condición ▶ no puede darle ningún diagnóstico o tratamiento para su enfermedad 	<p>Las enfermeras(os) trabajan en todo tipo de hospitales y en centros de salud comunitaria.</p>
Trabajador(a) social	<ul style="list-style-type: none"> ▶ identifica su condición ▶ le informa acerca de su condición ▶ no pueden darle ningún diagnóstico o tratamiento para su enfermedad 	<p>Las trabajadoras(es) sociales trabajan en todo tipo de hospitales, en centros de salud comunitaria y en otras agencias que brindan servicios sociales.</p>
Administrador(a) de Caso o Trabajador Individual de Apoyo	<ul style="list-style-type: none"> ▶ identifica su condición ▶ le informa acerca de su condición puede darle información acerca de recursos ▶ no pueden darle ningún diagnóstico o tratar su enfermedad 	<p>Los administradores de casos o los trabajadores de apoyo trabajan en las agencias comunitarias de salud mental o en los centros comunitarios de salud.</p>

COSAS PARA RECORDAR

Cuando encuentre a alguien con quien hablar, haga buen uso del tiempo que tiene con ellos. Aquí le sugerimos algunas cosas que puede hacer para prepararse.

Antes de reunirse con un profesional de la salud mental:

- ▶ Edúquese acerca de los problemas de salud mental. Hay muchas fuentes de información. Busque en la sección de *Recursos* de esta guía, otros lugares para obtener información sobre la salud mental.
- ▶ Entender como la enfermedad mental es vista en su cultura particular. Trate de elegir un experto en salud mental que comprenda su cultura.
- ▶ Si prefiere, busque a alguien que entienda su idioma y cultura. Si no, solicite un intérprete que conozca su idioma y cultura. Asegúrese que ellos entienden lo difícil que es ser recién llegado(s) a Canadá.
- ▶ Observe lo que está pensando y sintiendo. Muchas personas se avergüenzan de tener una enfermedad mental. La vergüenza puede afectar lo que dice y lo que hará.
- ▶ Antes de cada visita, haga una lista de lo que quiere hablar y de las preguntas que tiene. Lleve esa lista el día de la cita.

Cuando se reúna con el profesional de salud mental:

Asegúrese de que usted puede hablar acerca de sus síntomas. Los expertos en salud mental decidirán que enfermedad tiene, basados en la forma en como respondió a sus preguntas. También le darán el apoyo que necesita para hacerle frente a los problemas que está experimentando.

- ▶ Escuche la forma como ellos le hablan. Observe si al parecer ellos piensan de que sólo hay una cosa que usted puede hacer. Recuerde que frecuentemente hay más de una manera de tratar la enfermedad mental.
- ▶ Cuando vaya a la cita, vaya acompañado(a) de alguien que lo puede apoyar. Puede ser un amigo o alguien que está capacitado para abogar por usted.
- ▶ Recuerde que usted tienen el derecho de ser tratado bien.
- ▶ Si usted no se siente cómodo o si después de la visita aún tiene preguntas, recuerde que usted puede obtener una segunda o tercera opinión.

Recuerde estas cosas siempre que esté recibiendo tratamiento por enfermedades mentales. No importa con quién esté hablando, recuerde que el trabajo de ellos (as) es **ayudarle**.

Usted tiene derecho a ser tratado bien. También tiene derecho de esperar que la gente esté abierta, amable y sea honesta con usted.

COMO ENCONTRAR SERVICIOS EN TORONTO

Muchas organizaciones proporcionan servicios de salud mental o le pueden ayudar a ponerse en contacto con servicios de salud mental. Estos incluyen:

- ▶ Hospitales y agencias comunitarias que proporcionan servicios de salud mental al público en general.
- ▶ Agencias que ofrecen servicios de salud mental específicamente para un grupo étnico o comunidades culturales o en un idioma específico.
- ▶ Agencias de asentamiento que ofrecen programas y servicios para los recién llegados a Canada. Estas también pueden ponerlo en contacto con servicios de salud mental y otros servicios. Existen más de 150 agencias de asentamiento en Toronto.
- ▶ Centros Comunitarios de Salud (Community Health Centres) o CHCs, brindan atención médica a las personas que tienen dificultades para obtener la ayuda que necesitan. Muchos recién llegados tienen dificultades para encontrar cuidados de la salud, debido a que no hablan Inglés, no tienen mucho dinero o porque en su cultura, la salud es tratada de forma diferente de como lo es en Canadá. Otras personas no pueden obtener atención médica porque no tienen estatus legal en Canada.

Existen más de 20 Centros Comunitarios de Salud en Toronto. Es importante saber que muchas personas necesitan los servicios de estos Centros pero el financiamiento que reciben es limitado. Esto significa que los CHCs tienen largas listas de espera o no pueden recibir a nuevos clientes.

Para encontrar alguno de estos servicios póngase en contacto con el 211 de Toronto, marcando el 211 desde el teléfono de su casa. Desde un teléfono público marque el 416-397-4636. Puede buscar información en línea, en su sitio de Internet www.211toronto.ca.

Usted también puede encontrar una agencia en la sección de *Recursos* de esta guía.

COMO ENCONTRAR AYUDA EN SU IDIOMA

Para obtener ayuda con la salud mental es importante encontrar un servicio que hable su idioma y entienda su cultura. Esto puede ser muy difícil.

Algunas agencias en Toronto ofrecen servicios en diferentes idiomas. A veces, depende de alguien que habla su idioma trabaje en la agencia. Si prefiere ser atendido(a) en su idioma, pregunte a la agencia si tienen un trabajador(a) que hable su idioma o si lo pueden poner en contacto con otro servicio que hable su idioma.

Al llamar tiene que ser paciente. Es posible que tenga que esperar para que lo atiendan ya que muchas personas estarán esperando recibir atención en su idioma. Pero una vez que lo llamen, puede ser que lo pongan en la lista de espera para ser atendido por un profesional de salud mental. La agencia puede hacerle una cita para que se reúna con alguien. Podría reunirse con un miembro del personal que le preguntará que tipo de ayuda usted necesita y le dirá lo que la agencia puede ofrecerle. A esto se le llama **Intake** (Admisión).

Para encontrar información sobre servicios de salud mental en su idioma, llame al:

Organización	Contactarla en:
Canadian Mental Health Association (CMHA):	416-789-7957 Extensión 282
Community Resource Connections of Toronto (CRCT):	416-482-4103 Extensión 316
Centre for Addiction and Mental Health (CAMH):	416-595-6111
Mental Health Service Information 211 Toronto	1-866-531-2600 Marque 211 desde el teléfono de su casa o 416-397-4636 desde un teléfono público Vaya al sitio Internet: www.211toronto.ca

¿DÓNDE PUEDO OBTENER AYUDA PARA MI VIDA DIARIA?

Algunas personas que han padecido una enfermedad mental durante mucho tiempo, con frecuencia se las arreglan con muy poco dinero. Es posible que hayan perdido su trabajo o que tengan problemas para conseguir un trabajo que les pague bien. Esto significa que tendrán problemas para pagar por vivienda, comida y ropa. Hay servicios y organizaciones para

ayudarles. Esta sección incluye información sobre algunos de esos servicios. También puede buscar en el libro de CRCT, *Making Choices* (Tomando Decisiones) o en el sitio de Internet de CRCT: www.crct.org.

RECIBIENDO SUFICIENTE COMIDA

Si usted no tiene suficiente comida, puede obtener alimentos en el banco de comida (food bank). Hay muchos bancos de comida en Toronto. Cada uno está abierto en días y horarios diferentes. Para encontrar un banco de comida cerca de usted **llame al 211**. Desde un teléfono público, llame al **416-397-4636**.

Si usted requiere de alimentos **halal**, llame al Muslim Welfare Centre (Centro de Bienestar Musulmán de Toronto). Este Centro proporciona alimentos “halal” para individuos o familias, incluyendo a refugiados y a nuevos inmigrantes que están desempleados, recibiendo asistencia social o beneficios de desempleo. Llame al **416-335-9994** para conocer los horarios o puede llamar a la administración al teléfono **416-754-8116**.

OBTENIENDO EL DINERO SUFICIENTE PARA VIVIR

Para muchas personas que padecen una enfermedad mental es difícil conseguir trabajo a tiempo completo. A veces, la personas con enfermedad mental no pueden trabajar. Si no puede trabajar a tiempo completo algunas de las cosas que puede hacer son las siguientes.

- ▶ Conseguir un trabajo que sea a tiempo parcial. Trabaje las horas que pueda. También busque trabajos que sean flexible para que puede trabajar las horas que le convengan.
- ▶ Consiga trabajo en los servicios de salud mental. Algunas agencias de salud mental, especialmente las agencias a cargo de personas que han tenido una enfermedad mental, proporcionan oportunidades de empleo para personas con problemas de salud mental. Vea la lista en la sección *Recursos* de esta guía.
- ▶ Consiga trabajo en una empresa dirigida por personas que han tenido una enfermedad mental. Estas se llaman empresas de consumidores/sobrevivientes.
- ▶ Obtenga trabajo en una organización que ha creado puestos de trabajo para las personas que han tenido una enfermedad mental. Estas se encuentran en la página web de Ontario Canadian Mental Health Association en www.mentalhealthworks.ca.

- ▶ Solicite la ayuda económica de Ontario Disability Support Program (ODSP). Esta es una ayuda financiera del gobierno a largo plazo para personas que no pueden trabajar. Para conocer más acerca de como solicitar la ayuda de ODSP, busque en la sección *Recursos* de esta guía o en su página web: <http://www.accesson.ca/en/mcss/programs/social/odsp/index.aspx>. Busque bajo “Program and Services”.
- ▶ Solicite Ontario Works. Esta es una ayuda financiera a corto plazo para personas que están desempleadas y que no tienen otros ingresos. Usted puede solicitar esta ayuda si su solicitud de ODSP está en proceso y no puede trabajar de forma temporal o si usted es una persona joven que asiste a la escuela y que ha abandonado su casa. Para mayor información, llame a Ontario Works al teléfono 416-392-2956. Puede leer más en línea sobre Ontario Works en la página web, http://www.accesson.ca/en/mcss/programs/social/odsp/income_support/apply_Income.aspx bajo “Income and Employment Supports”.
- ▶ Averigüe si puede solicitar los beneficios por discapacidad del Canada Pension Plan. Usted puede entrar en su sistema de información a través de la página web: www.sdc.gc.ca, luego haga un clic en “Persons with Disabilities”.

Conseguir trabajo o apoyo financiero puede tomarle mucho tiempo. Pida ayuda. Si tiene a un encargado(a) de su caso, pídale que le ayude.

PAGAR POR MEDICAMENTOS

Si no tiene mucho dinero, no será capaz de poder pagar por sus medicamentos. Algunas cosas que puede hacer son:

- ▶ Si está recibiendo asistencia de Ontario Works o ODSP, debe solicitar la “drug card” (tarjeta para medicamentos). Usted puede obtener ayuda para pagar por sus medicinas.
- ▶ Puede obtener una solicitud para Trillium Drug Program (Programa de Medicamentos Trillium) en cualquier farmacia o imprimir una solicitud la cual puede encontrar en la página web: www.health.gov.on.ca/english/public/pub/drugs/trillium.html
- ▶ Usted puede contactar a la compañía productora de sus medicinas y buscar ayuda.

Puede pedirle a la persona que está a cargo de su caso que le ayude con esto. En caso de no tener a una persona a cargo de su caso, puede llamar directamente a Trillium Drug Program, al teléfono 1-800-575-5386. Ellos cuentan con traductores, en caso que usted lo necesite. También puede llamar al CRCT, CMHA – Toronto o CAMH. (Busque los números telefónicos en la sección *Recursos*).

ENCONTRAR UN LUGAR PARA VIVIR

Pagar por un lugar para vivir es lo más caro para la mayoría de la gente. En las grandes ciudades como Toronto, la vivienda cuesta mucho. Si usted no tiene muchos ingresos, sus opciones de elegir donde vivir son pocas.

Sin embargo, para personas con problemas de salud mental hay disponibles diferentes tipos de vivienda. Algunas organizaciones sin fines de lucro ofrecen alojamiento diseñado para personas con enfermedad mental. A estas opciones se les llama **supportive housing** o **supported housing** (viviendas de apoyo o viviendas asistidas).

¿Qué es Supportive Housing (viviendas de apoyo)?

Supportive housing es una organización sin fines de lucro que ofrece alojamiento permanente y permite a los inquilinos ser independientes. Ofrece trabajadores de apoyo que le ayudan a permanecer en su vivienda. El apoyo puede ser flexible y puede cambiar de acuerdo con sus necesidades. La mayor parte de supportive housing que está disponible es en edificios con espacios compartidos, incluyendo la cocina y el baño. También hay apartamentos independientes.

El apoyo de supported housing es flexible y puede cambiar a medida que cambian sus necesidades. Los servicios de apoyo también son “portátiles”, lo cual significa que si usted decide mudarse, puede seguir recibiendo apoyo en la nueva ubicación.

¿Quién puede vivir en las viviendas de apoyo (supportive housing)?

Por lo general, la gente puede solicitar vivir en supportive housing si uno o más de las siguientes cosas es aplicable a ellos:

- ▶ Han sido diagnosticados con una seria enfermedad mental;
- ▶ Han tenido un número mínimo de ingresos a una o más instalaciones psiquiátricas;
- ▶ Han gastado una cantidad mínima de tiempo en uno o más centros psiquiátricos.

Las organizaciones sin fines de lucro ofrecen alojamiento con diferentes niveles de apoyo.

- ▶ **High support** (apoyo grande) ofrece personal de apoyo las 24 horas del día, a menudo en situaciones de convivencia en grupo. Por ejemplo, incluyen Homes for Special Care (Casas de Cuidados Especiales) las cuales están diseñadas para pacientes que van saliendo de alguno de los hospitales psiquiátricos provinciales (como el Centre for Addiction and Mental Health, Queen Street Division o el Whitby Mental Health Centre). Homes for Special Care están diseñadas para pacientes que salen de hospitales psiquiátricos y ellos son los que pueden solicitar este tipo de alojamiento, en el cual también se les proporciona alojamiento y comida (alimentos).
- ▶ **Medium support** (soporte medio) brinda personal de apoyo todos los días, pero no durante la noche.
- ▶ **Low support** (poco apoyo) ofrece personal de apoyo una vez por semana.
- ▶ **On call** (de guardia) significa que hay personal disponible cuando usted los necesita. Se supone que en este tipo de vivienda los inquilinos no necesitan mucho apoyo o cuentan con otros soportes.
- ▶ **Variable support** (apoyo variable) significa que de vez en cuando el apoyo puede variar, dependiendo de sus necesidades y preferencias.

En el cuadro de la página siguiente se incluye información acerca del tipo de vivienda que usted puede encontrar en Toronto. Sólo las agencias sin fines de lucro ofrecen supportive housing (vivienda de apoyo).

Si desea saber más acerca de sus opciones, vea *The Housing Guide 2004–2006: A Comprehensive Guide for People with Mental Health and Substance Abuse Concerns* (Guía de Vivienda 2004–2006: Una guía completa para las personas con salud mental y preocupaciones de Abuso de Sustancias). Usted puede obtener una copia de dicha guía en el Centre for Addiction and Mental Health (CAMH) por \$24.95 llamando al 416-595-6059. También puede buscar la guía en www.camh.net/housingguide.

MÁS INFORMACIÓN SOBRE VIVIENDA

¿De quién es?	¿Qué es?	¿Cuánto cuesta?	¿Cómo puedo encontrar vivienda para alquilar?
Propietarios Privados	Usted puede rentar una habitación en una casa o en un edificio propiedad de una persona o empresa.	Los propietarios basan el precio del alquiler en lo que la propiedad está valorada. Este tipo de renta es llamada market rent (precio de mercado)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ busque por rótulos de aviso de alquiler fuera del lugar a rentar ▶ lea los anuncios clasificados de los periódicos ▶ Explore el sitio web the Craigslist ▶ busque en las páginas amarillas por compañías propietarias de edificios que trabajan para ayudar
Toronto Community Housing	<p>Social housing (Vivienda social) cuyo propietario es el gobierno. Es para personas con bajos ingresos. Usted puede solicitar el alquiler de un apartamento o casa si usted es:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ recipiente de Ontario Works o ▶ recibe ODSP o ▶ no gana lo suficiente para cubrir el alquiler y el costo de vida. 	<p>El precio del alquiler se basa en sus ingresos. Usted nunca pagará por la renta más del 30% de sus ingresos.</p> <p>El costo del alquiler es bajo porque el gobierno ayuda a pagarlo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ llame a Housing Connections al 416-981-6111, este teléfono es automatizado. Usted será puesto en la lista de personas que esperan vivienda social. <p>Es posible que tenga que esperar desde unos meses hasta varios años para conseguir un lugar para vivir. Si usted tiene una enfermedad mental puede ser que lo pongan en una lista de espera más corta</p>
Agencias sin fines de lucro	En Toronto existen más de 120 agencias que rentan vivienda a personas con enfermedades mentales. Además brindan apoyo a las personas que viven en sus edificios. A este tipo de vivienda se le llama supportive housing (vivienda de apoyo) porque es el lugar en donde vive el que le brinda apoyo.	Su alquiler sera más asequible que la renta de mercado.	<ul style="list-style-type: none"> ▶ llame a 211 Toronto (marque 211) o al 416-397-4636 <p>Visite la página web: www.211Toronto.ca</p>

RESPUESTAS A PREGUNTAS COMUNES SOBRE LA VIVIENDA

Desalojos (Evictions)

P: ¿Tiene el dueño reglas a seguir si él o ella me quiere desalojar?

R: Si. Usted no puede ser desalojado al menos que su propietario lo solicite al Tribunal y reciba una orden que permita que él o ella lo desalojen.

El propietario puede darle aviso para que usted se mude por las razones siguientes:

- ▶ usted no paga el alquiler;
- ▶ con frecuencia paga tarde el alquiler;
- ▶ la propietaria del inmueble o esposo(a) del dueño o el hijo necesitan el apartamento;
- ▶ usted o sus invitados cometen actos ilegales en el inmueble;
- ▶ usted o sus invitados dañan el edificio;
- ▶ usted o sus invitados crean problemas al propietario o a otros inquilinos en el edificio.

Hay otras razones por las cuales el arrendatario podría desalojarlo. Si el propietario le da un Notice of Termination (Aviso de Terminación) significa que quiere desalojarlo. Obtenga asesoramiento legal inmediatamente.

Si usted recibe una Notice of Termination no tiene que salir en la fecha de Aviso. Usted tiene el derecho de impugnar la convocatoria. Pero sólo tendrá 5 días para responder por escrito. El propietario y el inquilino deben tratar de llegar a un acuerdo. Si no puede pagar un abogado en el Tribunal puede obtener un abogado que le ayudará. A estos se les llama **duty counsel** (abogados de oficio).

Privacidad

P: ¿Puede el propietario entrar en mi apartamento cuando él o ella quiera?

R: No. El propietario sólo puede entrar a su apartamento si él o ella le avisa por escrito, 24 horas antes de entrar.

Los propietarios deben dar este aviso para realizar reparaciones o para permitir que un comprador potencial, asegurador o hipotecario, pueda ver el apartamento. Asimismo, deberán darle un aviso para entrar por cualquier otra razón que se encuentre plasmada en los términos del contrato de arrendamiento.

Sin embargo, algunas veces se le permite al arrendatario entrar a su apartamento sin avisarle a usted por escrito. Las únicas veces que pueden hacer esto son:

- ▶ en caso de emergencia;
- ▶ si usted da su consentimiento cuando llegan a su puerta;
- ▶ si su contrato o acuerdo con el arrendatario dice que él o ella pueden entrar para limpiar;
- ▶ para mostrar el apartamento a un nuevo inquilino, si es que usted le ha notificado al arrendatario que se va a mover o si el dueño le ha dado una Notice of Termination.

Discriminación

P: Cuando traté de alquilar un apartamento el superintendente me dijo que el edificio ya tiene demasiados inmigrantes. Es esta discriminación en contra de la ley?

R: Si. El Ontario Human Rights Code (Codigo de Ontario sobre los Derechos Humanos) dice que es contra la ley que los propietarios se niegen a alquilarle debido a su raza, sexo, edad, color, nacionalidad, religión o lugar de origen. Asimismo, no pueden discriminarlo porque usted es discapacitado, soltero(a), casado(a), vive en unión libre, recibe asistencia pública, gays o lesbianas o porque uno o varios de sus hijos viven con usted.

Si siente que ha sido discriminado obtenga ayuda! Llame a:

- ▶ the Ontario Human Rights Commission (La Comisión de Derechos Humanos de Ontario): 416 326-9511.
- ▶ the Centre for Equality Rights in Accommodation (CERA) (El Centro de Igualdad de Derechos en Alojamiento): 416 944-0087
- ▶ su Clínica legal local.

En desacuerdo con el propietario

Sus derechos como inquilino se incluyen en Residential Tenancies Act, 2007 (Ley de Protección de Inquilinos) la cual aborda muchos temas, como por ejemplo que algunos servicios en su edificio le sean retirados, tarifa del parqueo, la eliminación de derechos, subarrendamiento del apartamento o asignación de la tenencia. Si no está de acuerdo con el propietario o tiene problemas de acoso, de aumento del alquiler, del mantenimiento u otros problemas, platique con otros inquilinos de su edificio o póngase en contacto con su asociación de inquilinos. Usted también puede obtener ayuda de otros lugares tales como:

- ▶ **Community Legal Clinics** (Clínicas Legales Comunitarias) por lo general brindan ayuda y asesoría a inquilinos de bajos ingresos. Usted puede encontrar la clínica legal comunitaria más cercana a usted bajo “Legal Aid” o “Legal Clinic” en las páginas blancas de la guía telefónica o bajo “Lawyers” en las páginas amarillas. También puede llamar al 211 para pedir información de la clínica más cercana. (Desde un teléfono público, llame al 416-397-4636).
- ▶ **Inspectores** asegúrese que los edificios estén seguros. Para solicitar una inspección, llame al departamento local encargado de las normas de propiedad de la alcaldía, la oficina municipal o concejal. Busque bajo “Buildings and Inspections” (Edificios e Inspecciones) en la sección de Local Municipal Government (Gobierno Local Municipal), páginas azules de su directorio telefónico.
- ▶ **Ontario Rental Housing Tribunal (ORHT)** (Tribunal de Viviendas de Ontario) tiene mucha información general acerca de problemas entre el arrendador y el arrendatario. También cuenta con un listado de las oficinas **ORHT** en Toronto. www.orht.gov.on.ca
(416) 645-8080 or 1 888-332-3234.
- ▶ **Federation of Metro Tenants’ Associations** (Federación de Asociaciones de Inquilinos de Metro) ofrece información y asesoramiento a los arrendatarios y también puede ayudarle a organizar asociaciones de inquilinos.
(416) 921-9494
- ▶ **Community Resource Connections of Toronto (CRCT)** (Unión comunitaria de Recursos de Toronto) puede también ayudarle a obtener más información.

¿CÓMO PUEDO MANTENERME SALUDABLE?

Estar sano significa sentirse bien en su cuerpo. Estar mentalmente sano es sentirse bien en su mente. Es difícil sentirse bien en su mente cuando usted no se siente bien en su cuerpo. También es difícil sentirse bien en su cuerpo cuando usted no se siente bien en su mente. Aquí hay algunas cosas que puede hacer.

Para sentirse saludable:

- ▶ Coma bien. Si usted no puede comprar alimentos sanos, preguntele a otras personas en dónde puede encontrar precios accesibles. Puede también buscar otros recursos como los bancos de comida.

- ▶ Haga ejercicio regularmente. Caminar es una de las mejores formas de hacer ejercicio y no cuesta nada. Incluso puede ahorrar dinero si usted camina a los lugares que necesita ir, en lugar de abordar un autobús o manejar.
- ▶ Duerma y descansase lo suficiente. Dormir es importante para sentirse bien. Trate de hacer y cumplir un horario para dormir.

Para sentirse mentalmente saludable:

- ▶ Involúcrese en actividades que usted disfruta y es hábil. Se sentirá seguro y positivo.
- ▶ Establezca metas que usted valora y pueda alcanzar. Trabajar para lograr sus metas.
- ▶ Si usted está recibiendo los servicios de un terapeuta, pídale ayuda para sentirse confidente.
- ▶ Haga cosas en compañía de otras personas. Disfrute tiempo con su familia y amigos o con gente que comparta su mismo interés.
- ▶ Pida apoyo a su familia y amigos. Se sorprenderá de lo mucho que disfruta la gente ayudarle para que su vida tenga sentido.
- ▶ Haga trabajo voluntario. Estar involucrado como voluntario le puede dar un sentido de propósito. Todos necesitamos sentirnos útiles.
- ▶ Aprenda a reducir el estrés. Intente hacer algunas de las ideas que presentan en la página 16 de esta guía, bajo el título “Lo que puede hacer para disminuir el estrés”.
- ▶ Aprenda a identificar como se siente y hacerle frente a sus estados de ánimo. Esté en paz consigo mismo.
- ▶ Participe en un grupo de auto-ayuda. Hablar con otras personas cuya situación es similar a la suya le ayudará. Comparta sus proplemas. Para obtener una lista de estos grupos, busque en la sección de *Recursos* de esta guía.

Parte 4: El tratamiento de las enfermedades mentales

Una vez que sepa que enfermedad mental tiene, podría tener algunas opciones acerca de como tratarla. La mejor manera de elegir es aprender más sobre su condición. Esta guía es un buen lugar para empezar. También puede obtener mucha información acerca de organizaciones de salud mental. Sus sitios web y materiales impresos incluyen detalles sobre tratamientos que pueden ayudarle. La información también puede hablar de los problemas con diferentes tipos de tratamiento. Alguna información ha sido traducida a diferentes idiomas. Para encontrar estas organizaciones, busque en la sección *Recursos* de esta guía.

Hay tres tipos de tratamiento para enfermedades mentales: tratamiento “hablado”, tratamiento con medicinas o a través de terapias medicinales y tratamientos holísticos o complementarios. En esta sección le daremos información general acerca de cada tipo de tratamiento. Esperamos que le ayude a decidir el tratamiento que le gustaría probar.

La mayoría de profesionales de la salud mental recomienda una combinación de enfoques. Esto puede incluir terapias de conversación, terapias con medicamentos y una amplia gama de otros enfoques. Muchos profesionales también recomiendan que las personas **cambien sus hábitos**, como comer más saludable, dormir lo suficiente y mantenerse activo.

Cuando usted está hablando con su profesional de la salud mental (por ejemplo, psiquiatra, psicólogo, médico, enfermera), hágales saber si usted está usando cualquiera de los tratamientos, para que ellos puedan asegurarse de que los diferentes tratamientos se complementan entre sí. Por supuesto, cada cultura utiliza métodos que son esenciales para su modo de enfrentar el estrés de la vida diaria y enfermedades mentales. Así que trate de utilizar los enfoques tradicionales que le son más familiares. Estos tienden a ser los enfoques que ha traído consigo desde su tierra natal a Canadá.

Use un método de prueba y error. A lo mejor la primera experiencia no le sea satisfactoria. Siempre hágale saber al profesional de salud mental si usted piensa que su tratamiento está funcionando o no. Digale a él o ella si el enfoque que está usando le hace sentir mejor o peor.

Antes de ir a ver a un profesional de salud mental, asegúrese de pensar cuidadosamente acerca de lo que quiere obtener de ellos. La mejor manera de hacerlo es sentarse, pensar cuidadosamente hacer una lista de preguntas. Mantenga la lista delante de usted cuando se reúna con el profesional. Esto le ayudará a recordar lo que quiere preguntarle.

TRATAMIENTOS DEL “HABLADO”

Los tratamientos “hablados” curan la enfermedad mental a través de hablar. Las personas que tienen una enfermedad mental, platican con alguien que las guían y les ayudan a cambiar la manera de pensar y comportarse. Los Terapeutas del habla pueden ser consejeros, psiquiatras, psicoterapeutas o psicólogo(a)s.

La terapia hablada (psicoterapia) funciona mejor si usted encuentra a alguien que comprenda su experiencia, idioma y cultura. También funciona mejor si la persona es alguien en quien usted confía. Trate de encontrar un terapeuta que hable su idioma. Hay muy pocos terapeutas que aparte del Inglés hablan otros idiomas. Los terapeutas que trabajan en otros idiomas podrían tener largas listas de espera.

Para encontrar un médico póngase en contacto con:	Contactarla en:
The College of Physicians and Surgeons of Ontario	416-967-2626 www.cpsso.on.ca
Asimismo, la organización a continuación puede dirigirlo a donde entrar a un médico:	Contactarla en:
Mental Health Service Information	1-866-531-2600
211 Toronto	Marque 211 o 416-397-4636 www.211toronto.ca

INFORMACIÓN GENERAL SOBRE LOS PRINCIPALES TIPOS DE TRATAMIENTO “HABLADO”

Nombre	Cómo Trabaja	Tratamiento
Terapia Cognitiva	Le ayuda a cambiar lo que usted está pensando.	El terapeuta ayuda al cliente a ver cuando sus pensamientos no son ciertos y si estos son causados por su enfermedad. Por ejemplo, si usted está deprimido puede tener pensamientos negativos y poco realistas sobre sí mismo. Los pensamientos negativos contribuyen a que se sienta más deprimido(a). El terapeuta le ayudará a ver que estos pensamientos son causados por la depression.
Terapia Conductual	Le ayuda a cambiar las cosas que hace y a dejar de hacer cosas que empeoran su situación.	El terapeuta le ayudará a cambiar las cosas que hace y que contribuyen a que su situación empeore. Por ejemplo, si usted evita salir de casa porque tiene miedo de sentirse desamparado(a) en un lugar público, ellos le ayudarán a probar cosas que le harán sentir temor, hasta que se sienta seguro(a) cuando salga en público.
Terapia Psico-dinámica	Le ayuda a entender su infancia y desarrolla ideas saludables acerca de usted mismo.	El terapeuta ayuda al cliente a recordar los conflictos de su infancia. Por ejemplo, usted puede estar deprimido(a) y sentirse mal consigo mismo(a) porque su padres le criticaron mucho cuando era un niño(a). El terapeuta le ayudará a recordar lo que escuchaba cuando era un niño (a) y le ayudará a ver quien es hoy.
Psicoterapia Interpersonal	Ayuda a sanar las relaciones.	El terapeuta ayuda al cliente a ver como las separaciones en las relaciones están conectadas con la depression y le ayudan a construir relaciones más sanas.

¿Cuál es la diferencia entre psicólogos, consejeros y psiquiatras?

Los psicólogos y consejeros utilizan enfoques similares a la terapia hablada (psicoterapia), pero no están autorizados para recetar medicamentos. Sólo los psiquiatras y su médico de familia tienen licencia para prescribir medicamentos para las enfermedades mentales. Si usted necesita un medicamento, un psicólogo o consejero trabajará con su médico o psiquiatra para encontrar el mejor tratamiento para usted. Aunque la mayoría de psiquiatras se concentran en la gestión médica de las enfermedades mentales, muchos de ellos también ofrecen una combinación de terapia hablada (psicoterapia) y medicamentos.

Elegir entre el consejero y el terapeuta

Si usted decide que quiere intentar un tratamiento hablado, usted debe elegir el terapeuta que mejor trabaja para usted. Hable con varios y después decida el terapeuta con el que quiere trabajar. Usted debe encontrar a alguien en quien usted confíe y se sienta cómodo(a). ¿Se siente más cómodo con un hombre o una mujer? ¿Habla su idioma y entiende su cultura? Recuerde que ellos le ayudarán mejor cuando usted confía en ellos. También es importante preguntar acerca de la experiencia que tienen, la formación, la educación y las calificaciones. Asegúrese de que el terapeuta que usted elija es un miembro de un colegio reglamentado.

Cuando usted está eligiendo un terapeuta, usted debe también pensar en su presupuesto. Sólo los médicos psiquiatras y los de familia son cubiertos por el OHIP. Si usted tiene un plan de seguro de salud en el trabajo, averigüe si le cubrirán el tratamiento. Asegúrese de que le pagará el tipo de terapeuta que necesita.

¿Qué sucederá en mi primera visita?

En su primera cita, el psiquiatra o psicólogo le pedirá que le describa su problema y que les cuente en detalle acerca de su vida personal. Le preguntarán cosas como: cuando empezó su problema, lo que hace mejor o peor, cómo le afecta en su trabajo, cómo son sus relaciones, y que tipo de vida social tiene. Las preguntas sobre su vida personal pueden incluir preguntas acerca de su experiencia durante su crecimiento, su educación y su historia de trabajo, su estado civil y las relaciones interpersonales y si usa medicinas, alcohol o drogas. El terapeuta utilizará una o más sesiones para obtener esta información. También le puede pedir que se haga algunas pruebas psicológicas.

INFORMACIÓN GENERAL SOBRE LOS PRINCIPALES TIPOS DE TRATAMIENTO HABLADO:**Tipo de Terapeuta****¿Cómo se capacitan? ¿Qué hacen?**

Psiquiatra

Los psiquiatras reciben formación médica y han elegido especializarse en identificar y tratar los trastornos mentales. Ellos están capacitados para utilizar las pruebas de laboratorio, los scans cerebrales y otras pruebas para ver si otras condiciones médicas, tales como los niveles bajos de hormonas o una lesión cerebral podrían ser las causas de los problemas mentales. En Canadá, todos los psiquiatras están capacitados tanto en el uso de los medicamentos como en múltiples formas de psicoterapia (terapia hablada).

Psicólogos

Los psicólogos estudian como las personas piensan, sienten y se comportan, desde el punto de vista científico. Aplican este conocimiento para ayudar a las personas comprender, explicar y modificar su comportamiento. Por lo general, ellos son capacitados en una variedad de terapias diferentes. Puede diagnosticar la enfermedad mental y decidir que tipo de tratamiento necesita.

En Canadá, las personas deben tener una licencia para ejercer la psicología. Si ellos están capacitados para usar terapia, usualmente se les llama psicólogos clínicos o psicólogos consejeros. A los psicólogos les llaman “doctor” porque tienen un doctorado o una maestría. Ellos no están entrenados como médicos, por lo que no pueden recetar medicamentos.

Usted tiene que pagar para ver un psicólogo. OHIP pagará el costo si usted es atendido(a) por un psicólogo en un hospital, centro penitenciario, clínica de salud comunitaria o en una escuela. Los honorarios también pueden ser cubiertos parcialmente por planes de seguro de salud, Workplace Safety and Insurance Board (WSIB) o algún otro programa de seguro privado.

Tipo de Terapeuta	¿Cómo se capacitan? ¿Qué hacen?						
Psicoterapeutas	<p>Psicoterapeutas son profesionales de salud mental que ofrecen un tipo de psicoterapia. Por lo general están bien familiarizados con otras formas de terapia hablada (psicoterapias).</p> <p>Cualquier profesional de salud mental puede llamarse así mismo psicoterapeuta. Por esta razón siempre debe verificar las credenciales y la educación de los psicoterapeutas. Pregunte si él o ella pertenece a un colegio reglamentado. Si él o ella no pertenece no contrate sus servicios.</p> <p>Algunos profesionales de salud mental que ofrecen psicoterapia son:</p> <table border="0" data-bbox="474 500 1336 597"> <tr> <td>Psiquiatras</td> <td>Enfermeras psiquiatras registradas</td> </tr> <tr> <td>Trabajadores Sociales Clínicos</td> <td>Terapeutas de Matrimonio</td> </tr> <tr> <td>Terapeutas de Familia</td> <td>Psicólogos Clínicos</td> </tr> </table>	Psiquiatras	Enfermeras psiquiatras registradas	Trabajadores Sociales Clínicos	Terapeutas de Matrimonio	Terapeutas de Familia	Psicólogos Clínicos
Psiquiatras	Enfermeras psiquiatras registradas						
Trabajadores Sociales Clínicos	Terapeutas de Matrimonio						
Terapeutas de Familia	Psicólogos Clínicos						
Consejeros(as)	<p>Los consejeros(as) son personas que tienen formación y habilidades para brindar consejería. Pueden tener diferentes conocimientos y por lo general se especializan en una forma particular de terapia. Los consejeros(as) pueden tener una Maestría en Trabajo Social.</p>						
Enfermero(a) Especializado(a)	<p>Especialistas en Enfermería se han capacitado como enfermeros(as) y luego reciben más entrenamiento o adquieren experiencia especializada en un tipo particular de trabajo de salud mental. Por ejemplo, las Enfermeras(os) Especialistas(os) en Conducta/Comportamiento están entrenadas(os) en Técnicas de Terapia del Comportamiento.</p>						
Trabajador(a) Social Especializado(a)	<p>Trabajadores Sociales Especializados son trabajadores sociales totalmente entrenados y con formación adicional o experiencia en una forma de tratamiento psicológico.</p>						
Terapeuta Ocupacional	<p>Los Terapeutas Ocupacionales están capacitados para ayudar a las personas a aprender habilidades que les ayuden a recuperarse. Ellos pueden ayudar a las personas a adquirir habilidades prácticas para quehaceres del hogar o el trabajo o a que aprendan cosas útiles como la forma de manejar la ansiedad o como relajarse. Por lo general, trabajan en un hospital o como parte de un equipo de la comunidad.</p>						
Terapeuta del Habla y Lenguaje	<p>Los Terapeutas de Habla y Lenguaje se concentran en los problemas relacionados con la comunicación (por ejemplo, hablar, leer, etc.). Ellos han tenido una formación especializada en esta área.</p>						

MEDICAMENTOS O TERAPIAS CON MEDICINAS

Las compañías han creado muchos medicamentos para tratar enfermedades mentales. Sólo los médicos y psiquiatras pueden recetar medicamentos para tratar enfermedades mentales.

¿Cómo actúan los medicamentos?

Los medicamentos tratan las enfermedades mentales cambiando los químicos en su cuerpo y su cerebro.

¿Hay algún problema con este tratamiento?

Muchas veces, los medicamentos pueden causar otros problemas en su cuerpo. Estos son llamados efectos secundarios. Por ejemplo, muchas medicinas que tratan la depresión, causan dolores de cabeza o diarrea y hacen que la gente se sienta mareada o con mucho sudor. Algunos medicamentos para los trastornos de ansiedad, hacen que las personas se sienta cansadas y mareadas o causan tensión en su corazón y los pulmones

Antes de empezar a tomar cualquier medicamento, pregunte si tiene efectos secundarios. Algunos efectos secundarios son causados por el consumo de diferentes medicamentos al mismo tiempo. Asegúrese de informar a su médico, psiquiatra o farmacéutico si está tomando

- ▶ cualquier otro medicamento
- ▶ hierbas u otros remedios tradicionales

¿Qué puede hacer?

Lo mejor que puede hacer sobre los efectos secundarios es hablar con su médico, psiquiatra o farmacéutico. Dígame sobre los efectos secundarios. Recuerde, usted es la única persona que sabe como el medicamento le está afectando.

- ▶ Pregunte si puede hacer algo acerca de los efectos secundarios.
- ▶ Pregunte por qué los medicamentos le hacen sentir de la manera que usted se siente.
- ▶ Pregunte si está tomando la dosis correcta del medicamento. Usted puede estar tomando demasiado o no lo suficiente.
- ▶ ¿Bebe usted alcohol, café, té o sodas? Pregunte si estas bebidas pueden empeorar los efectos secundarios. Averigüe si es seguro beber alcohol o café mientras está tomando medicamentos.
- ▶ Dígame acerca de su dieta y su estilo de vida. Lo que usted come, y cuando come, puede afectar la forma en que usted debe tomar el medicamento.

- ▶ Si está tomando una droga ilegal o una droga de la calle, dígaselo a su médico. Las drogas ilegales pueden interferir con el tratamiento.

Usted también puede obtener más información acerca de cualquier medicamento que está tomando. En esta guía encontrará un listado de los libros que incluyen información sobre las drogas. La lista está en la sección de *Recursos* de esta guía.

TRATAMIENTOS HOLÍSTICOS O COMPLEMENTARIOS

Los tratamientos holísticos se conocen también como terapias tradicionales, terapias alternativas o tratamientos complementarios. Estos incluyen el Ayurveda, Acupuntura, remedios tradicionales a base de hierbas, homeopatía y naturopatía. La gente proporciona todos estos tratamientos en Toronto.

¿Cómo funcionan los tratamientos holísticos?

Estos tratamientos trabajan con toda la persona y su entorno. Algunos de estos tratamientos son originarios de culturas específicas y están relacionados a prácticas espirituales. Algunos han existido durante siglos.

Algunas personas se sienten más cómodas con tratamientos holísticos porque tratan a la persona como un todo. En Canadá, algunas personas creen que estos tratamientos son menos confiables que la psicoterapia o medicamentos porque son menos “científicos”. Se trata de un prejuicio cultural en la sociedad Canadiense. No significa que estos tratamientos no funcionen.

No se puede tratar eficientemente la enfermedad mental a menos que se trate a la persona como un todo. Los tratamientos de conversación y los tratamientos farmacológicos pueden funcionar mejor si se combinan con otros tratamientos. Después de todo, todos somos personas completas y complejas, no gente parcial. Para estar bien, necesitamos cuerpos, mentes y almas sanos.

¿Hay algún problema con estos tratamientos?

Desafortunadamente, muchos tratamientos holísticos no están cubiertos por el OHIP. Esto significa que usted tendrá que pagar por el tratamiento. Usted tendrá que preguntar el costo del tratamiento. Si tiene seguro de salud en su trabajo, averigüe si le cubrirá el costo de este tratamiento.

Otro problema con el tratamiento holístico es que muchos tipos de tratamiento no están regulados por el gobierno y la calidad del tratamiento no es consistente. Los tratamientos holísticos, alternativos o complementarios, son útiles si son hechos por un profesional capacitado y con experiencia. Sin embargo, en algunos casos, pueden ser perjudiciales, si es tratado por alguien que no tiene experiencia. Por esta razón, es difícil elegir a donde ir para el tratamiento holístico. Usted necesita asegurarse de que la persona que usted elija tiene mucha experiencia, es bien conocida y tiene una buena reputación. Haga su selección con cuidado porque hay falsos curanderos que se aprovechan de las personas necesitadas.

Algunas hierbas medicinales pueden interferir con medicamentos que son recetados por su médico o psiquiatra. Asegúrese de informar a su médico o psiquiatra acerca de todos los diferentes tratamientos que está utilizando.

¿Qué puede hacer?

- ▶ Tenga cuidado con la selección que haga.
- ▶ Pregunte a su alrededor antes de decidir qué servicios utilizar.
- ▶ Cheque sus websites
- ▶ Hable con personas que han utilizado estos servicios.
- ▶ Si usted tiene un trabajador de salud mental, pídale a él o ella que le ayude a encontrar un servicio adecuado.

INFORMACIÓN GENERAL SOBRE ALGUNOS TRATAMIENTOS INTEGRALES O COMPLEMENTARIOS.		
	¿Qué es?	Tratamiento
Ayurveda	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Un sistema de preservación de la salud desarrollada hace varios miles de años en India. 	Utiliza diferentes enfoques incluyendo yoga, medicamentos, ejercicio y dieta.
Acupuntura y otras medicinas tradicionales de China	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Antiguos tratamientos desarrollados en China. ▶ basada en la creencia de que la salud física y mental están conectadas, por lo tanto las dos deben ser tratadas al mismo tiempo. 	La acupuntura utiliza agujas finas para estimular los puntos de energía en el cuerpo. La acupuntura moderna también utiliza electricidad, imanes y los láser. La medicina china tradicional, utiliza también hierbas y ejercicios.
Homeopatía	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Basado en la creencia de que “semejante cura lo semejante”. ▶ Basado en la creencia de que la enfermedad se produce cuando la “fuerza vital” se altera. La “fuerza vital” es la energía vital del cuerpo. 	Usa información detallada sobre el estilo de vida y la historia del paciente y trata a la persona como un todo en lugar de sólo la enfermedad. Se supone que los medicamentos homeopáticos no tienen los efectos secundarios desagradables que tienen otros fármacos.
Naturopatía	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Un enfoque que no utiliza medicamentos o cirugía. 	El objetivo fundamental es ayudar al cuerpo a curarse a sí mismo. Naturópatas usan ejercicio y algunos alimentos y vitaminas. Algunos naturópatas también ponen imanes en la piel para aumentar el flujo de sangre a una parte del cuerpo.

Parte 5: El tratamiento para las enfermedades mentales graves

Hay veces en que las personas con enfermedad mental necesitan estar en un hospital psiquiátrico. Si usted siente que no está bien y que necesita ayuda, vaya a un hospital. Un médico lo atenderá y hará una evaluación. Si el doctor dice que debe ser admitido y usted decide ingresar, usted es llamado **un paciente voluntario**. Un paciente voluntario **es una persona que es ingresada en un centro psiquiátrico por su propia voluntad**.

En ocasiones, alguien con una enfermedad mental puede ser enviado a un hospital psiquiátrico, aunque la persona no quiera. Esto se conoce como **paciente involuntario**.

¿Cómo me convierto en un paciente involuntario?

Usted se convierte en paciente involuntario una vez que su médico lo evaluó y firmó un Certificado de Admisión Involuntaria, Formulario 3 (Certificate of Involuntary Admission – Form 3) o un Certificado de Renovación, Formulario 4 (Certificate of Renewal – Form 4).

La Ley de Salud Mental (Mental Health Act) establece dos razones por las que una persona puede ser considerada como paciente involuntario:

1. La persona es un peligro para ella misma, otras personas o sin intención puede lastimarse;
2. La condición de la persona ha empeorado y debe ser hospitalizada.

En Ontario existen dos tipos de hospitales para el tratamiento de pacientes con enfermedades mentales. La mayoría de los hospitales generales disponen de departamentos de psiquiatría o departamentos de salud mental. También hay algunos hospitales psiquiátricos, tales como el Centre for Addiction and Mental Health ubicado en el Centro de Toronto y el Whitby Mental Health Centre.

¿QUIÉN PUEDE REFERIR A UNA PERSONA AL HOSPITAL?

- ▶ Un **médico** puede solicitar el ingreso de un paciente al hospital para una evaluación psiquiátrica. Se debe llenar un **Form 1** (Formulario 1). El Formulario explica por que el paciente debe ser internado en el hospital. Es una forma de evaluación psiquiátrica.

- ▶ Un **oficial de policía** puede ingresar a una persona en un hospital psiquiátrico, si ellos creen que la persona es un peligro para ella misma u otras personas.
- ▶ Un **Juez de Paz** puede ordenarle a una persona que se haga una evaluación psiquiátrica, si cree que la persona es un peligro para ella misma u otras personas. Se debe llenar una orden llamada **Form 2** (Formulario 2).
- ▶ Si una persona está siendo juzgado por un delito y los abogados piensan que tiene una enfermedad mental, un **juez** puede ordenar que la persona sea examinada en un hospital psiquiátrico.

¿CÓMO AYUDAN LOS HOSPITALES A LAS PERSONAS CON ENFERMEDAD MENTAL?

Los hospitales ofrecen tres tipos de servicios:

- ▶ consulta y evaluación
- ▶ tratamiento hospitalario, y
- ▶ tratamiento comunitario.

Para ser atendido en un hospital debe tener cobertura de salud. Debe presentar en cada sita su Ontario Health Card (OHIP) o la prueba de que usted tiene algún otro tipo de cobertura. En una emergencia, usted puede recibir tratamiento aun cuando usted no tiene ningún tipo de cobertura.

La consulta y la evaluación

Los hospitales pueden darle a usted y a su familia una opinión experta sobre un problema de salud mental. Cada hospital se centra en un tipo de problema. Por ejemplo, uno puede tener una clínica de la ansiedad y otro tendrá una clínica para pacientes de edad avanzada. Para ser evaluado en un hospital, debe ser referido por un médico.

En el hospital usted se reunirá con un médico o con un equipo de profesionales. Si la clínica esta en un hospital vinculado a la Universidad de Toronto, también puede reunirse con un estudiante. Usted puede ser entrevistado y evaluado. Probablemente tendrá de una a tres citas.

El hospital enviará los resultados de la evaluación a la persona que lo remitió. También le dirán lo que ellos recomiendan para su tratamiento. A veces, su médico lo tratará con el apoyo del hospital. A esto se le llama **shared care** (cuidado compartido).

En caso de emergencia, puede ser evaluado en un hospital sin ser referido por un médico. Si usted está teniendo una crisis de salud mental o una emergencia y no puede ver a su médico o psiquiatra, puede ir a la Unidad de Emergencia de su hospital local. El personal de la Unidad de Emergencia evaluará si debe ser admitido a la sala de psiquiatría del hospital.

Tratamiento en el hospital

Cada hospital ofrece algunos servicios para los clientes que viven en la comunidad. Estos pueden incluir clínicas, apoyo individual o terapia, grupos de apoyo o terapia o programas de tratamiento durante el día. Los servicios son proporcionados por diversos profesionales como enfermeras(os), trabajadores sociales, terapeutas ocupacionales, farmacéuticos, médicos y psiquiatras. En algunos hospitales, también puede ser tratado por estudiantes que son supervisados por uno de estos profesionales.

Cada hospital ofrece programas para grupos específicos o necesidades, como los grupos de adiciones o clínicas de la esquizofrenia. Cada programa tiene un proceso para aceptar a la gente en el programa. Estos pueden incluir una entrevista o un formulario de remisión que su médico lo completa. Algunos hospitales permiten que usted mismo se refiera al programa, algunos necesitan que un profesional lo refiera y algunos piden que su médico lo refiera. Existen largas listas de espera para muchos de éstos programas.

Si el Inglés no es su primer idioma y no se tiene cómodo para expresarse en Inglés, pida al profesional que lo está tratando, un intérprete cultural. La mayoría de los hospitales cuentan con servicios de interpretación. Si la interpretación no es posible para usted, pida hablar con el Asesor de Derecho o un Defensor (Rights Advisor or Advocate) en la Oficina de Psychiatric Patient Advocates.

Para encontrar el hospital más cercano, llame a cualquiera de estos números:

Organización	Contactarla en:
211 Toronto	Marque 211 o 416-397-4636
Mental Health Service Information	1-866-531-2600
The Centre for Addiction and Mental Health	416-535-8501

Tratamiento con base comunitaria

Los hospitales tratan a los pacientes en la comunidad con servicios de extensión, tales como equipos móviles y equipos de Tratamiento Asertivo Comunitario (Assertive Community Treatment – ACT or PACT). Los servicios de extensión son ofrecidos en su casa o en entorno comunitario. A veces, los hospitales trabajan con agencias de la comunidad, como albergues, para prestar este servicio. Algunos programas informales, tales como *drop-ins* y algunos son sólo para las personas que han sido referidas.

Los servicios de *outreach* son por lo general para las personas con problemas graves de salud mental como la esquizofrenia o para grupos de personas que tienen dificultades para obtener tratamiento, como las personas sin hogar. Los servicios son proporcionados por psiquiatras y otros profesionales de la salud mental, y pueden incluir una evaluación, tratamiento, apoyo y consejería.

Hay pocos programas de tratamiento con base comunitaria. Sin embargo, los hospitales cada vez más están diseñando sus servicios para incluir *outreach*.

ORDENES DE TRATAMIENTO COMUNITARIO

La Orden de Tratamiento Comunitario (Community Treatment Order – CTO) es una orden de un médico para que una persona pueda recibir tratamiento o atención y supervisión en la comunidad. El tratamiento o la atención y supervisión se basan en un plan comunitario, en el cual se enfatizan los medicamentos, citas médicas y otros aspectos de la atención que el médico cree que son necesarios para permitir a la persona vivir en la comunidad en lugar de un hospital.

Cuánto dura una CTO?

La Orden puede durar hasta seis meses. Al final de ese tiempo expirará a menos que un médico renueve el tratamiento. Si usted no está de acuerdo con el CTO usted puede solicitar una revisión por el Consejo de Consentimiento y Capacidad (Consent and Capacity Board).

¿Puede cualquier persona ser tratada con un CTO?

No. Las CTOs son para las personas cuya enfermedad se puede tratar con medicamentos. Con una CTO, el paciente contará con el apoyo de la comunidad para que pueda salir del hospital y permanecer fuera del hospital.

¿Cuáles son las condiciones que permiten el empleo de una CTO?

La gente sólo puede utilizar la CTO si las seis reglas y condiciones se cumplen. Las normas y condiciones se especifican en la ley. Para poder ser puestos bajo los cuidados de una CTO, **las seis de estas condiciones se deben de cumplir:**

1. La persona debe tener una enfermedad mental grave. Durante los últimos tres años tuvo que haber sido paciente de un centro psiquiátrico por lo menos dos o más veces o por un total de 30 días o más o haber estado en una CTO en el pasado.
2. Un plan de tratamiento en la comunidad debe haber sido desarrollado con el aporte de la persona y el de su Sustituto de Toma de Decisiones (Substitute Decision Maker). Otras personas que deben haber aportado al plan incluyen el médico de la persona y cualquier otra persona involucrada en su tratamiento.
3. El médico debe haber examinado a la persona en las 72 horas previas a que el plan se haya suscrito. Deben creer que:
 - ▶ La persona está sufriendo una enfermedad mental que requiere tratamiento continuo o cuidados y supervisión mientras viven en la comunidad.
 - ▶ Si la persona no es actualmente un paciente del centro psiquiátrico, él o ella deben cumplir las condiciones para una evaluación psiquiátrica (Formulario 1).
 - ▶ Si la persona no está recibiendo tratamiento continuo o cuidados y supervisión en la comunidad, lo que es probable, debido a la enfermedad de él o ella, y que se puede lastimar seriamente ella misma o puede lastimar a alguien más o se pondrá mucho más enfermo mentalmente y físicamente.
 - ▶ La persona es capaz de seguir el plan y
 - ▶ El tratamiento o cuidados y supervisión incluidos en el plan están disponibles en la comunidad.
4. El médico ha hablado con todas las personas que se nombran en el plan de tratamiento en la comunidad.

5. El médico está satisfecho de que la persona y su Sustituto (Substitute Decision Maker) han consultado a un Asesor de Derecho (Rights Adviser) y se encontraban informados de los derechos legales de la persona.
6. La persona o su Sustituto ha dado su consentimiento al plan.

SERVICIOS COMUNITARIOS DE SALUD MENTAL

En los últimos 40 años, Canadá ha pasado de un enfoque institucional (hospitales) a un enfoque comunitario. La mayoría de los países occidentales han hecho este gran cambio. Si vemos hacia atrás, en los primeros años de los 1960, miles de personas en Ontario estaban en los hospitales psiquiátricos. Muchos estaban en el hospital por largos períodos de tiempo. En la actualidad, sólo unos pocos cientos de personas se mantienen en los hospitales por mucho tiempo.

Actualmente, la gente cree que mantener a las personas en el hospital por mucho tiempo les perjudica más de lo que les ayuda. Nuevos medicamentos hacen que sea más fácil manejar la enfermedad mental fuera del hospital. Cuando las personas con problemas de salud mental están en la comunidad, están más cercanas a las actividades diarias de la sociedad. Esto les ayuda más que mantenerlos aislados en un hospital.

Estos cambios significan que los apoyos basados en la comunidad son más importantes que nunca. Estos servicios existen para apoyarlo a usted y a su familia con todos los problemas que surgen a causa de su enfermedad mental o problemas de salud mental. También le ayudan a entender más acerca de su salud mental y las opciones que usted tiene para su tratamiento.

Los principales tipos de organismos comunitarios de salud mental y los apoyos son los administradores de casos (o trabajadores individuales de apoyo o trabajadores comunitarios de apoyo), los equipos de Tratamiento Comunitario Asertivo, los Centros Drop-In y los Grupos de Auto-ayuda (Self-Help Groups).

La primera vez que usted llame por teléfono a una agencia comunitaria de salud mental, pida hablar con un **Trabajador de Admisión** (Intake Worker). Ellos le harán algunas preguntas por teléfono o le pedirán que venga a una cita. Usted debe contarles lo más que pueda acerca de su salud mental, el apoyo que tiene y cualquier otro problema que está teniendo. También

La sección de CTO es tomada de: *Psychiatric Patient Advocate Offices Rights Guides* (April 2003). Está disponible en línea en: www.ppao.gov.on.ca.

debe decirles si usted quiere ser tratado por alguien que hable su idioma y entienda su cultura. Cuanta más información ellos tengan, más le pueden ayudar. Después de la entrevista, los profesionales de salud mental revisarán la información y decidirán qué hacer y cómo le pueden ayudar a satisfacer sus necesidades. También podrían referirlo a otros programas que sean de mayor beneficio a sus necesidades. Si lo hacen, no se desanime.

Los administradores de casos o los trabajadores comunitarios de apoyo

Los administradores de casos o los trabajadores comunitarios de apoyo son los profesionales de salud mental que trabajan en una agencia comunitaria de salud mental, un hospital u otro establecimiento de salud mental. Ofrecen apoyo, estímulo, orientación y retroalimentación para ayudarle a alcanzar sus metas, a sobrellevar y a recuperarse de una enfermedad mental. También le pueden enseñar habilidades y ayudarle a encontrar maneras de resolver problemas. Los administradores de casos no pueden diagnosticar su enfermedad mental, sino que le ayudan a entender acerca de sus medicamentos y su enfermedad. Además, pueden ayudarle a obtener servicios de salud mental y otros apoyos vitales. Trabajan de cerca con la gente en la comunidad. Su función es:

- ▶ evaluar sus necesidades;
- ▶ proporcionarle apoyo continuo;
- ▶ observar su situación;
- ▶ dependiendo de su necesidades e intereses lo vinculan con otros servicios;
- ▶ trabajan con usted para desarrollar un plan de servicio individual en cual incluye sus metas;

El administrador de caso pasa suficiente tiempo con cada persona para llegar a conocerla como una “persona integral” en lugar de como cliente. También suelen dar apoyo de manera informal, como reunirse para hablar en un café, en su casa o cualquier otro lugar de la comunidad que usted prefiera y acuerde con su administrador de caso.

Equipos de Tratamiento Comunitario Asertivo

Assertive Community Treatment Teams – ACTT (Equipos de Tratamiento Comunitario Asertivo) apoyan a las personas que necesitan ayuda intensiva todos los días. El equipo incluye generalmente un psiquiatra, algunos(as) enfermeros(as), trabajadores(as) sociales, terapeutas ocupacionales, trabajadores de salud mental y los consejeros o mentores. Adicionalmente, también podrían incluir a trabajadores de adicción y trabajadores vocacionales. Un equipo de tratamiento asertivo comunitario trata de ofrecerle a la persona una amplia gama de soportes.

Centros de Acogida (Drop-In Centres)

Los Centros de Acogida (Drop-in Centres) son lugares en donde la gente puede reunirse informalmente. La mayoría de los centros de acogida son lugares en donde la gente puede socializar y participar en actividades educativas y de recreación. La mayoría de los centros de acogida son para personas pobres. Algunos son para personas de bajos ingresos que han tenido una enfermedad mental. Para encontrar un centro de acogida cerca de usted, contactese con el 211 de Toronto (Llame al 211 0 416-397-4636) o visite su sitio web en: www.211toronto.ca.

Grupos de Auto-ayuda (Self-Help Groups)

Hay muchos grupos que operan en Toronto para que las personas que están lidiando con problemas similares pueden ayudarse a sí mismos y entre sí. Estos se llaman apoyo entrecompañeros o grupos de auto-ayuda. Muchos grupos son de habla Inglés, pero usted podría encontrar un grupo de apoyo en su idioma.

Un grupo de auto-ayuda para personas con problemas de salud mental es el Programa de Apoyo de Pares (Peer Support Program). Están dirigidos por personas que han tenido una enfermedad mental. El programa no da apoyo emocional a las personas individualmente, sino que le ayudará a encontrar el apoyo que necesita en un ambiente de grupo. Para ponerse en contacto con el Peer Support Program, llame al CMHA en Toronto al 416-789-7957 o visite su página web en: www.toronto.cmha.ca.

Para encontrar otros tipos de apoyo y grupos auto-ayuda, llame al Self-Help Resource Centre of Greater Toronto (Centro de Recursos de Auto-ayuda del Gran Toronto) al 416-487-4355. Su página web es: www.selfhelp.on.ca. También puede buscar en la sección de *Recursos* de esta guía.

Parte 6: Sus derechos

EL DERECHO A LA CONFIDENCIALIDAD

Todo profesional que trata su salud mental no tiene permiso de compartir ninguna información suya. Toda la información que ellos tienen sobre usted es completamente confidencial. Esto significa que ellos no pueden compartir su información con nadie, a menos que usted dé su consentimiento o la ley ordene compartir su información. La única vez que se compartirá su información sin su consentimiento es cuando su salud o su seguridad está en riesgo, o si la salud y la seguridad de alguien más está en riesgo.

EL DERECHO A LA PRIVACIDAD

A los profesionales que tratan su salud mental se les permite recoger información sobre su salud y su tratamiento. A esto se le llama información personal de salud. El profesional que le trata puede dar su información personal de salud a otros profesionales que le atienden. Pero **no** pueden dar esta información a nadie más sin su permiso.

Si un tribunal ha decidido que usted no está mentalmente competente para tomar sus propias decisiones, usted tendrá un Sustituto (Substitute Decision Maker). Esta persona es la única que puede darle permiso a un profesional para que comparta su información médica personal.

Su derecho a la privacidad es un derecho muy importante. La corte más alta de Canadá – la Corte Suprema – decidió que en Canadá la gente tenga este derecho. Esta ley se llama The Personal Health Information Protection Act, 2004 – PHIPA (La Ley de Protección a la Información Personal de Salud) y regula la recolección, uso y divulgación de información médica personal.

EL DERECHO DE ACCESO

Usted tiene el derecho de ver **toda** la información que cualquier profesional de la salud mental tenga acerca de usted. Esta información es de **su** propiedad. La única vez que no puede ver esta información es cuando existe la posibilidad de que usted u otra persona pueda ser perjudicada.

Si usted está preocupado por su confidencialidad o privacidad, usted tiene derecho de preguntar a cualquier agencia o profesional sobre las políticas de privacidad y confidencialidad que tiene.

EL DERECHO A PRESENTAR UNA QUEJA

Cada profesional de salud mental forma parte de un colegio profesional o una agencia. Los colegios tienen reglas acerca de como sus miembros debe actuar con los pacientes o clientes. También tienen reglas acerca de que hacer cuando los pacientes se quejan de un miembro. Todos los médicos, psiquiatras, trabajadores sociales y psicólogos pertenecen a colegios profesionales. Las agencias en donde ellos estan empleados también tienen políticas para tratar las quejas de los clientes.

Si usted siente que un profesional de salud mental lo ha tratado de una manera que no es apropiada, usted tiene derecho a presentar una queja. Póngase en contacto con su asociación profesional o con la dirección del programa. Si usted no habla Inglés o Francés el colegio le proporcionará un intérprete. También puede pedirle a su clínica comunitaria legal que le ayude con su queja.

Para averiguar donde presentar una queja llame a Community Resource Connections of Toronto, 416-482-4103.

Ejemplo: Las quejas sobre médicos

El Colegio de Médicos se llama “The College of Physicians and Surgeons of Ontario”. Si usted tiene una queja acerca de un doctor, usted debe presentar su queja por escrito. Puede utilizar el formulario para quejas que lo encuentra en el sitio web: [www.cpsso.on.ca/Info Public/compform.htm](http://www.cpsso.on.ca/Info_Public/compform.htm).

Una vez recibida su queja, el Colegio se comunicará con usted y le dirá lo que sigue.

El Colegio de Médicos y Cirujanos de Ontario (The College of Physicians and Surgeons of Ontario) no tiene una política acerca de como trabajar con personas que no hablan o leen Inglés o Francés pero le ayudará. Lo que harán depende de lo que trate la queja. Por ley, deben tomar su queja con seriedad y hacer una investigación.

Para obtener mayor información, llame al The College of Physicians and Surgeons of Ontario al 416-967-2615.

MÁS ACERCA DE SUS DERECHOS

Aquí le presentamos información acerca de sus derechos en diferentes situaciones.

¿TIENE UNA QUEJA SOBRE UN ADMINISTRADOR DE CASO O UN TRABAJADOR COMUNITARIO DE APOYO?

Si usted no está satisfecho con los servicios proporcionados por la persona a cargo de su caso o trabajador de apoyo comunitario, llame a la agencia y pida hablar con un jefe. Explíquelo lo que le preocupa. Pregunte acerca del su proceso sobre las quejas. Si usted no está satisfecho, solicite ayuda a un familiar o una agencia de defensa (advocacy).

¿ESTÁ SIENDO ATENDIDO POR UN PSICOTERAPEUTA O CONSEJERO?

Si usted está viendo a un terapeuta o un consejero, usted tiene el derecho de presentar una queja si su consejero o terapeuta actúa de manera no profesional. Usted también tiene el derecho a la privacidad. Su consejero o terapeuta no puede compartir información acerca de usted. Para proteger su privacidad y para protegerse, asegúrese de que su terapeuta o consejero pertenezcan a un Colegio reglamentado.

Si quiere saber más sobre sus derechos, usted debe leer un folleto creado por el Proyecto de los Derechos del Cliente (Client Rights Project). Habla de lo que usted puede hacer para asegurarse de que su relación con su consejero o terapeuta sea saludable. Está disponible sólo en Inglés y Francés.

El Proyecto de los Derechos del Cliente cree que la gente suele iniciar el tratamiento cuando se siente vulnerable y confusa, por lo que no puede participar activamente en el proceso. Esto significa que el terapeuta tiene todo el poder en la relación y usted puede ser dirigido por las necesidades del terapeuta en lugar de sus necesidades.

El Proyecto de Derechos del Cliente dice que hay cosas que usted puede hacer para aumentar su poder en la relación con su consejero o terapeuta. Estas son algunas de las cosas que puede hacer:

- ▶ Antes de reunirse con el terapeuta, hable con algunas personas que han utilizado los servicios del terapeuta. Pregúnteles que tipo de actitudes y enfoques tiene el terapeuta.
- ▶ La primera vez que se reúna con el terapeuta, hable sobre el tratamiento. Pregunte si alguna parte del tratamiento puede hacerle daño y averigüe lo que

puede hacer sobre los efectos secundarios. Después usted puede decidir si desea ese tratamiento.

- ▶ Hable acerca de las ideas del terapeuta. Puede que no sean las mejores. No se asuste. Usted tiene el derecho a decidir si sus ideas coinciden con las suyas.
- ▶ Si no se siente cómodo con alguna cosa que el terapeuta quiere hacer, diga “no”. Usted tiene el derecho.
- ▶ Pida al terapeuta no le toque. Usted tiene el derecho.
- ▶ Recuerde que usted puede decidir cuando debe terminar la terapia.

Para obtener una copia del folleto del Proyecto de los Derechos del Cliente, llame 416-531-7182 el correo electrónico es: client.rights@sympatico.ca .

¿ES USTED MENOR DE 16 AÑOS DE EDAD?

Si usted es menor de 16 años de edad y está en el hospital como paciente involuntario, no puede salir a menos que un médico le de permiso. Si no está de acuerdo con su médico usted puede pedir el consentimiento a la Junta de Consentimiento y Capacidad (Consent and Capacity Board) que revise su caso cada tres meses.

¿ES USTED INCAPAZ DE CONTROLAR SUS PROPIOS ASUNTOS?

El Guardián Público y Fidecomiso (Public Guardian and Trustee) apoya a personas adultas que necesitan ayuda para manejar su asuntos. También apoya a las familias de personas que no pueden cuidar de sus propios asuntos. Esto es lo que hacen:

- ▶ ayudan a los adultos a obtener apoyo;
- ▶ investigan casos de abuso o negligencia;
- ▶ ayudan a las personas a tomar decisiones sobre el cuidado de la salud;
- ▶ ayudan a las personas a manejar sus finanzas;
- ▶ administran el cuidado personal.

¿ES USTED PACIENTE EN UN HOSPITAL?

Los pacientes en los hospitales tienen el mismo derecho que los demás. También tienen otros derechos.

El derecho a salir del hospital

Si usted tomó la decisión que lo ingresen en el hospital, puede salir en cualquier momento. Si usted es un cliente involuntario, no puede salir hasta que el médico piense que usted no se hará daño a si mismo o a otra persona. Usted debe esperar hasta que su médico le da permiso para salir.

El derecho de negarse a recibir tratamiento

Usted puede rechazar el tratamiento en el hospital psiquiátrico si su médico piensa que usted entiende lo que significa estar en tratamiento y lo que significa estar de acuerdo o en desacuerdo con el tratamiento.

El derecho de saber sobre las leyes

Usted tiene el derecho a saber sobre la Ley de Salud Mental (The Mental Health Act). Usted también tiene el derecho de saber como los médicos toman la decisiones sobre un tratamiento.

El derecho de practicar su religión, mientras está en el hospital

Usted tiene el derecho a las prácticas regulares y normales de su religión. Esto incluye la adoración, la dieta, la oración y otras disciplinas religiosas de su fe. Usted también tiene derecho a la visita, la dirección y el apoyo que ofrece su comunidad. El Capellán o guía espiritual y religiosa le ayudará a hacer los arreglos necesarios para otros servicios del hospital para acomodar sus necesidades con respecto a sus prácticas de fe. (PPAO *Rights Guides* 2003).

El derecho a hablar con un Asesor de Derechos

Si algo cambia en su condición de paciente tiene el derecho de hablar con un Asesor de los Derechos (Rights Advisor). Su trabajo es informarle sobre sus derechos y le dirá lo que puede hacer si usted no está de acuerdo con la forma en que el hospital lo está tratando. Los Asesores de los Derechos (Rights Advisors) trabajan en todos los hospitales de Ontario que tratan a las personas con enfermedad mental. Si usted no habla Inglés o Francés, él tendrá un intérprete cuando hable con usted.

Si desea obtener más información sobre los Asesores de los Derechos, llame al Psychiatric Patient Advocate Office (PPAO) al 416-327-7000 fuera de Toronto llame 1-800-578-2343 o visite la página web: www.ppaov.on.ca. También acesar a PPAO's Infoguide and Rights Guides. Estas guías proveen información general acerca de los derechos de las personas.

¿QUÉ DICE LA LEY ACERCA DE LAS ENFERMEDADES MENTALES GRAVES?

En Ontario, las decisiones sobre la salud mental son controladas por una ley llamada: Ley de Salud Mental de Ontario (The Mental Health Act of Ontario). La ley es larga y escrita en lenguaje jurídico. La Ley también dice:

- ▶ como los pacientes de salud mental de Ontario deben ser atendidos y tratados;
- ▶ los derechos y las responsabilidades de los pacientes de salud mental en Ontario;
- ▶ los derechos y responsabilidades de las personas que trabajan en salud mental en Ontario;
- ▶ Lo que los proveedores de salud deben hacer cuando alguien trata a un paciente en un centro psiquiátrico o en un hospital;
- ▶ Quién está autorizado a decidir que una persona debe permanecer en el hospital debido a su enfermedad mental.

Si desea una copia de la Ley de Salud Mental de Ontario (The Mental Health Act of Ontario), usted puede:

- ▶ leerla en línea en: www.e-laws.gov.on.ca
- ▶ comprar una copia en la librería de Ontario Government ubicada en el: 880 Bay Street (En la esquina de Grosvenor St.)
- ▶ ordenar una copia al Service Ontario Publications, llamando al 416-326-5300 or 1-800-268-7540

La ley únicamente está disponible en Inglés y Francés y está escrita en un lenguaje bien legalista. Si puede encontrar a alguien que hable muy bien el Inglés, pídale que se la explique.

¿Qué significa la ley para usted?

La Ley dice como parar a la gente que tiene una enfermedad mental para que no se haga daño a sí mismo o a otras personas. También dice como asegurarse de que la gente no permanezca en el hospital sin una buena razón.

Razón por lo cual está en el hospital	¿Cuánto tiempo estaré en el hospital?	¿Qué más debo saber?
Estoy aquí bajo el Formulario 1 (Form 1)	Usted debe permanecer hasta 3 días.	El Formulario 1 no es legal a menos que el hospital le de el Formulario 42. El Formulario 42 dice que tiene derecho de contactar a su abogado.
Pedí que me ingresarán y he estado aquí por 3 días	El doctor y el equipo de tratamiento hablarán con usted para decidir el tiempo que durará su admisión.	
Pedí que me ingresarán , he estado por 3 días y ahora mi doctor quiere que permanezca ingresado como paciente involuntario	Puede que tenga quedarse por dos semanas . Puede irse si su médico cree que usted no se hará daño a si mismo ni a otras personas.	Su doctor debe de llenar el Formulario 3. El Formulario 3 no es legal a menos que el hospital le da un Formulario 30. En el se esbozan los criterios para su admisión. Rights Advice es proporcionado por Rights Advisory. Esto es importante porque el Formulario 3 no es suficiente para entender sus derechos. El Rights Advisor lo visitará para explicarle sus derechos y ayudarle si no está de acuerdo con su doctor. Si su doctor no llena el Formulario 3, usted puede irse.
Mi doctor lleno el Formulario 3 pero yo quiero irme a mi casa.	Puede ser que se quede por dos semanas más.	Si usted no está de acuerdo con el Formulario 3, debe llenar el Formulario 16. Al hacerlo, el Consent and Capacity Board se reunirá dentro de los siguientes 7 días para escuchar su caso.
Mi doctor lleno el Formulario 3 hace dos semanas.	Su doctor puede firmar de nuevo un F4. El tercer F4 y el siguiente F4s, todos expiran después de 3 meses.	Su doctor debe llenar el Formulario 4. El Formulario 4 no es legal a menos que el hospital le de un Formulario 30 . El Formulario 30 le dice sus derechos. Si su doctor no llena el Formulario 4, se convierte en un paciente voluntario.
Mi doctor lleno un Formulario 4 hace un mes.	Puede permanecer por uno o dos meses más.	Su doctor puede llenar otro Formulario 4 Si su doctor no llena otro Formulario 4, se convierte en un paciente voluntario.

¿CUÁLES SON LOS FORMULARIOS QUE USA EL HOSPITAL Y PARA QUÉ SON?

	¿Cómo se llama?	¿Cómo se usa el Formulario?
Formulario 1	Solicitud del médico para una evaluación psiquiátrica	Los médicos llenan el Formulario si piensan que una persona puede lastimarse a sí misma o a otras personas. Un Formulario 1 se puede utilizar para enviar el paciente a un hospital psiquiátrico. El Formulario 1 no permite que nadie sea detenido en la cárcel o en cualquier otra institución. Sólo puede ser utilizado para enviarle a un hospital psiquiátrico. Una vez que el médico completa la evaluación usted debe ser liberado, admitido(a) como paciente voluntario(a) o informal o admitido como paciente involuntario.
Formulario 3	Certificado de Admisión Involuntaria	Los médicos rellan el Formulario si piensan que una persona no debe salir del hospital, ya que pueden lastimarse a sí mismo o a otras personas. Un Formulario 3 se utiliza para mantener a un paciente en el hospital como paciente involuntario.
Formulario 4	Certificado de Renovación	Los médicos llenan este Formulario si piensan que una persona debe de permanecer en el hospital como un paciente involuntario.
Formulario 16	Solicitud a la Junta (Board) para revisar el estatus involuntario del paciente, bajo la Subsección 39 (1) de la Ley	Usted llena este Formulario si piensa que no debe de permanecer en el hospital como un paciente involuntario.
Formulario 30	Aviso al paciente bajo la Subsección 38(1) de la Ley	El hospital debe darle este Formulario cuando usted está bajo el Formulario 3 o Formulario 4. Explica que usted tiene el derecho de hablar con un abogado.
Formulario 42	Aviso a la Persona bajo la Subsección 38(1) en virtud de la Ley de Aplicación para la Evaluación Psiquiátrica del artículo 15 o una Orden en virtud de la Subsección 32 de la Ley	El hospital debe darle este Formulario inmediatamente cuando usted es retenido en un centro psiquiátrico para una evaluación bajo el Formulario 1 o Formulario 3. Explica sus derechos como un paciente involuntario.
Formulario 47	Orden para Examinaciones Secciones 33.3(1) y 33.4(3) del Acta	Este Formulario es para los pacientes que están bajo Orden de Tratamiento Comunitario. Los médicos llenan el Formulario cuando creen que un paciente no está siguiendo la Orden de Tratamiento Comunitario. Los médicos utilizan este Formulario para solicitar a la policía llevar el paciente al hospital para un examen.

¿CUÁLES SON LAS REGLAS PARA MANTENER A UNA PERSONA EN EL HOSPITAL?

La Ley de Salud Mental de Ontario incluye reglas sobre cuánto tiempo la gente puede estar en el hospital. Cuánto tiempo usted permanece en el hospital depende del motivo por el cual está allí.

Usted puede obtener una copia de todos estos Formularios en la página web del Ontario Ministry of Health and Long Term Care en: www.health.gov.on.ca. También puede obtener información detallada acerca de estos Formularios en el Psychiatric Patient Advocates Office's Infoguides at: www.ppao.gov.on.ca. Las infoguides están en Inglés por lo que se sugiere que tenga a alguien que hable bien el Inglés para que le explique la información detallada a usted.

¿QUÉ ES LA JUNTA DE CONSENTIMIENTO Y CAPACIDAD (THE CONSENT AND CAPACITY BOARD)?

La Junta de Consentimiento y de Capacidad es un órgano independiente creado por el gobierno provincial de Ontario, bajo el Health Care Consent Act (Ley de Consentimiento y Capacidad Cuidados de la Salud). Los miembros del Consejo incluyen psiquiatras, abogados y miembros del público en general. Su función es asegurarse de que los derechos de las personas con enfermedad mental estén en equilibrio con la necesidad del público a estar seguro. La Junta lleva a cabo audiencias en virtud de la Mental Health Act, la Health Care Consent Act, la Personal Health Information Protection Act y la Substitute Decisions Act.

QUIÉN LE PUEDE AYUDAR CON SUS DERECHOS

Para obtener una lista de grupos e individuos que pueden ayudarle busque bajo "Advocacy" en la sección *Recursos* de esta guía.

Parte 7: Las Enfermedades Mentales y el Sistema de Justicia Penal

Si usted tiene una enfermedad mental y está acusado de un delito, **solicite ayuda**. Los cargos criminales son graves. Incluso un delito menor puede afectar su vida.

Si no es ciudadano, el ser acusado de un delito grave puede significar que usted se enfrentará a graves problemas legales. Si usted es un refugiado, su solicitud de residencia permanente puede verse afectada; si usted es un residente premanente y quiere solicitar la ciudadanía y se le encuentra culpable de un delito grave, no podría aplicar para la ciudadanía y podría ser deportado(a).

Un delito grave es aquel que se castiga con diez o más años en la cárcel.

El sistema judicial es muy complejo por lo que cualquier persona que sea acusada de un delito debe recibir ayuda. (Para obtener más información consulte la sección sobre: *Salud Mental y ciudadanía*).

Si tiene antecedentes penales, una de las cosas que puede hacer es una solicitud para eliminar esos antecedentes. Si ha sido acusado de un delito, usted tiene antecedentes penales. Para solicitar indulto (o perdón) debe de llenar los formularios de la solicitud. Las solicitudes están disponibles en la sección de Clemency and Pardons (Clemencia e Indultos) de Parole Board of Canada (NBP) [Junta de Libertad Condicional de Canadá]. Asegúrese de enviar todos los documentos requeridos para evitar demoras en el proceso de la solicitud.

CÓMO SOLICITAR UN PERDÓN:

La Junta Nacional de Libertad Condicional publica una Guía de Solicitud de perdón que explica detalladamente el proceso e incluye todas las formas que usted necesitará. Hay compañías privadas que ofrecen su ayuda en la obtención de perdón para los individuos (de pago), pero el proceso es bastante sencillo y diseñado para permitir a las personas a solicitar por su cuenta. El folleto también está disponible en el sitio Web de la Junta Nacional de Libertad Condicional en <http://www.npb-cnlc.gc.ca>. Para solicitar un indulto o eliminar su contacto con antecedentes penales: Pardons INFO línea 1-800-874-2652

Organización

Pardons Information Line

Contactarla en:

1-800-874-2652

<http://pbc-clcc.gc.ca/prdons/servic-eng.shtml>

Las personas que padecen alguna enfermedad mental pueden obtener ayuda del Mental Health Court Support Services (Servicios de Apoyo de la Salud Mental de la Corte). Usted no tiene que pagar por estos servicios. El programa es financiado por el Ministerio de Salud y el Ministerio de la Procuraduría General.

Corte	Quien puede ayudar	Numero de teléfono
Old City Hall Provincial Court (Antiguo Ayuntamiento Tribunal Provincial)	CRCT Mental Health Court Workers o CRCT Court Support Program Manager	416-364-8394
Consolidated Mental Health Courts (Room 102) (Tribunal Consolidado de Salud Mental – Sala 102)	CRCT Mental Health Court Workers o CRCT Court Support Program Manager Sala 20	416-364-8394
College Park Provincial Court	Community Resource Connections of Toronto (CRCT) Sala 263 y 265	416-598-8103 o 416-598-8108
Metro West Provincial Court	Canadian Mental Health Association (CMHA) West Toronto Sala de juzgado 203, Sala 146	416-745-5775
Metro North Provincial Court	COTA Health	416-667-0933
Metro East Provincial Court	Canadian Mental Health Association – Toronto (CMHA)	416-285-4177

¿CÓMO PUEDO ENCONTRAR LOS SERVICIOS DE APOYO EN SALUD MENTAL DE LA CORTE?

Si usted es acusado de un delito menor, póngase en contacto con los Servicios de Apoyo en Salud Mental de la Corte (Mental Health Court Support Services). Ellos le ayudarán a cualquiera persona de Toronto. Diferentes programas de salud mental ofrecen los Servicios de Apoyo en Salud Mental de la Corte en muchos tribunales provinciales. Aquí está una lista de números de teléfono en Toronto.

¿QUÉ HACEN LOS TRABAJADORES DE APOYO DE SALUD MENTAL DE LA CORTE?

Los Trabajadores de Apoyo de Salud Mental de la Corte (Mental Health Court Support Workers) pueden ayudarle de muchas maneras. Tienen la posibilidad de trabajar estrechamente con usted para:

- ▶ darle asesoramiento y apoyo;
- ▶ abogar en su nombre;
- ▶ ponerlo en contacto con servicios y programas de apoyo;
- ▶ ayudándole a adquirir sus necesidades básicas como vivienda y alimentación a través de conectarlo con servicios y programas de apoyo adecuados;
- ▶ revisar sus cargos e informarle si los cargos son graves o leves;
- ▶ cuando ellos lo consideren conveniente lo pueden recomendar para el Programa de Diversión de Salud (Mental Health Diversion Program).

Cuando se reúna con un Trabajador de Salud Mental de Apoyo de la Corte se le preguntará acerca de su situación y lo que usted necesita. Evaluarán su estado de salud mental y averiguarán si usted está recibiendo tratamiento. Ellos le ayudarán a encontrar apoyo y servicios a corto plazo. Si necesita apoyo a largo plazo, lo referirán a un administrador del caso o a un trabajador de apoyo individual.

El Trabajador de Salud Mental de Apoyo de la Corte también determinará si usted es elegible para el Mental Health Diversion Program.

¿QUIÉN PUEDE PONERSE EN CONTACTO CON LOS SERVICIOS DE APOYO DE SALUD MENTAL DE LA CORTE (MENTAL HEALTH COURT SUPPORT SERVICES)?

Cualquier persona puede hacerlo. Puede solicitar ayuda para sí mismo. Si su amigo(a) o un miembro de su familia está acusado(a) de un crimen, usted puede contactar a el Programa de Diversión de Salud Mental.

Otras personas que pueden referirlo al Programa incluyen a la policía, su abogado, el abogado de oficio, el fiscal, un juez o una agencia comunitaria.

¿QUÉ HACEN LOS SERVICIOS DE APOYO A LA SALUD MENTAL DE LA CORTE (MENTAL HEALTH COURT SUPPORT SERVICES)?

Los Servicios de Apoyo a la Salud Mental de la Corte también apoyan a otras personas y al sistema judicial. Estas son algunas de las cosas que hace:

- ▶ brinda apoyo e información a los familiares y amigos de personas cuyos casos se envían al Programa de Diversión de Salud Mental;
- ▶ educa al público sobre la enfermedad mental, los servicios que existen para las personas con enfermedades de salud mental y como funciona el sistema de salud mental;
- ▶ ofrece asesoría e información a los jueces, abogados y otras personas que trabajan en los tribunales.

¿EN QUE CONSISTE EL PROGRAMA DE “MENTAL HEALTH DIVERSION”?

El Programa de Diversión de Salud Mental es como los tribunales de Ontario manejan algunos casos de cargos penales en contra de personas que padecen una enfermedad mental. Los casos se revierten y los cargos son retirados o el fiscal podría **suspender los cargos**. Se trata de la suspensión de los procedimientos judiciales por un año. El fiscal puede reactivar los cargos dentro del período de un año de suspensión. Después del período de un año los cargos son retirados automáticamente. El objetivo del Programa es tratar la enfermedad mental de las personas para proporcionar el apoyo que necesitan y conectarlas con servicios en lugar de criminalizar la enfermedad.

Si usted ha sido acusado de un delito menor (que no sea doméstico, sexual o haber causado daño corporal) y tiene o piensa que está luchando con un problema de salud mental, entonces podría ser elegible para el Programa.

Para calificar a este programa, se reunirá con un trabajador de Servicios de Apoyo a la Salud Mental de la Corte quien revisará sus cargos, le explicará el programa y desarrollará con usted un plan de reversión.

¿QUÉ ES UN PLAN DE DIVERSIÓN?

Cuando hable con el Trabajador de Apoyo de Salud Mental de la Corte (Mental Health Court Support Worker), él le preguntará lo que usted necesita. Le aconsejará sobre lo que puede

hacer para evitar ser acusado con otros crímenes, cómo mejorar su salud mental y cómo encontrar apoyo en la comunidad

El Trabajador de Apoyo de Salud Mental de la Corte hará una lista de las cosas que hablaron y hará un plan junto con usted. A éste se le llama plan de diversión. El plan podría decir lo que debe ser evaluado y tratado por un psiquiatra. También podría decir qué cosas pueden apoyar a satisfacer sus necesidades básicas como vivienda, comida y ropa. Asimismo, podría incluir que otros servicios en la comunidad podrían apoyarlo(a) por corto tiempo o durante un período más largo.

¿Cómo funciona el Programa de Diversión de Salud Mental?

- ▶ Diversión (revertir) es voluntario y de usted depende aceptarlo; en su lugar puede elegir un juicio.
- ▶ Al aceptar el programa, **usted no se declara culpable, y no tendrá antecedentes penales.**
- ▶ Si acuerda participar en el programa, por ley acepta su responsabilidad por el delito cometido. **No se declara culpable y no tendrá registro por antecedentes penales.**
- ▶ Su caso será evaluado para tener la certeza de que usted es elegible.
- ▶ Usted y el trabajador de salud mental acordarán la forma de apoyar su salud mental.

¿Se mantiene un registro después del proceso de reversión?

Se mantendrá un registro que diga que a usted se le concedió el programa revertido, sin embargo no tendrá antecedentes penales. Si le preguntan que si alguna vez ha sido “culpable” o “convicto” de un delito con certeza puede responder “NO”.

¿Qué voy a hacer si acepto el programa revertido?

En la mayoría de los programas de reversión de salud mental, usted únicamente tiene que seguir el plan revertido. A veces su abogado defensor(a) o abogado(a) de inmigración le podrían pedir que haga algo apropiado que ayude a su caso, especialmente si usted tiene una audiencia de inmigración. Esto puede implicar:

- ▶ hacer una donación a una institución caritativa de su elección;
- ▶ realizar trabajo voluntario;
- ▶ escribir una carta pidiendo disculpa.

¿Necesito abogado para el proceso de reversión?

No. El trabajador de Apoyo de Salud Mental de la Corte es la persona que abogará por usted y también lo apoyará con este proceso.

¿Cuánto tiempo dura el proceso de reversión?

El proceso de salud mental revertido (Programa de Diversión de Salud Mental) puede tomar de 3 a 6 meses; en raros casos puede tardar hasta un año.

MI CASO ESTÁ EN PROCESO DE JUICIO Y YO NO SOY CIUDADANO. ¿QUÉ SERÁ DE MÍ?

Si se le declara culpable de un delito grave **puede ser deportado**. Esto es cierto si usted es un residente permanente o un refugiado. Un delito grave es uno en el que usted está encarcelado(a) por más de seis meses o se le castiga con diez años o más en la cárcel.

Si usted ha sido acusado de algún delito **hable con su abogado**. Dígale que usted no es ciudadano Canadiense. Pregúntele si su caso puede ser enviado al Programa de Diversión de Salud Mental. Si usted no tiene abogado hable con el abogado de oficio de la Corte. También puede pedirle a ellos que lo pongan en contacto con un trabajador de apoyo de salud mental.

Si el fiscal considera que la acusación es grave, puede ser que su caso no sea enviado al Programa de Diversión de Salud Mental. Si el tribunal decide que usted no es criminalmente responsable debido a una enfermedad mental o no se le encuentra culpable, no puede ser deportado. Sin embargo, el tribunal lo puede obligar a permanecer en un hospital psiquiátrico o a seguir un tratamiento.

¿Qué pasará si se me condena?

Si usted no es ciudadano Canadiense y la Corte decidió que usted es culpable de un delito grave.

	Qué va a pasar	¿Qué debe hacer usted?
Paso 1: Entrevista	El Ministerio de Inmigración y Ciudadanía de Canadá le puede pedir venir a una entrevista, se le preguntará acerca de su crimen y de los lazos que tiene en Canadá.	<p>Si se le pide una entrevista, usted debe ir.</p> <p>Si usted no puede ir en el momento que lo citan, usted debe comunicarse con la oficina de Inmigración y hablar con ellos.</p> <p>Usted puede ir acompañado con un familiar, un amigo o un trabajador de salud mental para la entrevista. Usted también debe llevar prueba de que usted está tratando de mejorar. Por ejemplo, usted puede llevar una nota de su médico, una carta que diga que usted es voluntario o que está trabajando medio tiempo.</p>
Paso 2: Audiencia	<p>Paso 2 es una audiencia de admisibilidad. La División de Inmigración de la Junta de Inmigración y Refugiados llevará a cabo esta audiencia. Ellos</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ le preguntarán sobre el crimen de que es acusado ▶ le preguntaran que decidió el Tribunal ▶ le preguntaran sobre su estatus migratorio. <p>Si usted está apelando la decisión del Tribunal, deberá informar a la Junta de Inmigración y Refugiados.</p>	<p>Si eres de un país donde teme ser perseguido, debe informar a la Junta en esta audiencia, incluso si nunca ha hecho una petición de refugio. Usted debe reclamar el estatus de refugiado en esta audiencia ante la Junta quien decide si debe ser deportado. Si un miembro de la familia ha patrocinado su solicitud de Residencia Permanente hace mucho tiempo es aún más importante que usted reclame el estatus de refugiado. Su solicitud de protección de refugiado será procesada por una parte diferente de la Junta de Inmigración y Refugiados, denominada División de la Condición de Refugiado.</p>

	¿Qué va a pasar?	¿Qué debe hacer usted?
Paso 3: Decisión	<p>Si la Audiencia de Admisibilidad decide que el Tribunal Penal lo encuentre culpable de un delito grave, el Consejo emitirá una orden para que usted sea deportado. Un miembro de la Junta le dirá que usted tiene el derecho de apelar esta decisión. Usted debe solicitar una apelación dentro de los 30 días. Es fácil solicitar una apelación. Usted debe llenar un formulario llamado “Aviso de Apelación”.</p> <p>Cuando la División de Inmigración haga su decisión y si a usted ha sido condenado y su pena es de dos años o más, en este caso no puede apelar la decisión.</p>	
Paso 4: Apelación	<p>En la Audiencia, la División de Apelación de Inmigración escuchará su apelación y considerará si usted va a ser deportado o no. Aquí hay alguna lista de las cosas que se consideran cuando toman su decisión:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ la clase de crímenes de los cuales usted es culpable ▶ cuántas veces a usted lo han encontrado culpable ▶ cuáles son los chances de mejorarse ▶ cuánta familia usted tiene en Canadá ▶ cuánto tiempo usted ha vivido en Canadá ▶ qué apoyo usted tiene de la comunidad ▶ qué tan establecido está usted en Canadá ▶ qué es lo mejor para sus hijos ▶ qué pasará con su familia en Canadá si es deportado ▶ qué le pasaría a usted si lo regresan a su país de origen. 	

	¿Qué va a pasar?	¿Qué debe hacer usted?
Después de la Audiencia	<p>Al finalizar la audiencia, la División de Apelación puede hacer una de las tres siguientes decisiones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Negar su apelación. Esto significa que será deportado. 2. Pueden permitirle su apelación. Esto significa que no será deportado. 3. Ellos pueden poner su deportación en espera. Esto se conoce como la suspensión de la deportación. Se le pedirá que haga ciertas cosas como condiciones para no ser deportado. Por ejemplo, puede que tenga que estar de acuerdo para continuar el tratamiento, para mantener su trabajo, asistir a la escuela y no cometer más crímenes. Su apelación le será permitida si sigue estas condiciones por un período de tiempo determinado, generalmente de dos a cinco años. Si usted no cumple con las condiciones su apelación puede ser negada y será deportado. 	

Parte 8: Cómo ayudar a alguien con enfermedad mental

ENFERMEDAD MENTAL Y SU FAMILIA

La mayoría de la gente pasa mucho tiempo con sus familias. Cuando somos niños nos pasamos casi todo nuestro tiempo con nuestros familiares. Pasamos cada vez menos tiempo con ellos cuando somos adolescentes. Cuando somos adultos, la mayoría de nosotros forma nuestra propia familia y mantenemos vínculos estrechos con la familia de nuestra infancia.

Para algunas familias esto puede cambiar después de llegar a Canadá. A veces la mayor parte de su familia se queda en su país de origen o en países diferentes. La familia aquí en Canadá es sólo una pequeña parte de toda la familia. Esto es muy difícil para las personas que vienen de países en donde las familias están compuestas por un gran grupo de parientes. En Canadá, deben sobrevivir sin contar con este apoyo que tenían en su tierra natal. Esto puede ser muy estresante.

Cuando una persona tiene dificultades de salud mental, puede tener un gran efecto en las personas cercanas a ellos y las personas que se preocupan por ellas. Las personas afectadas pueden incluir miembros de la familia y a los amigos, vecinos, compañeros de trabajo y otros. Cuando alguien cercano a usted está en peligro o cuando están cambiando de manera que parezca extraño, puede que usted no sepa qué hacer. Esto puede ser difícil y aterrador.

Las personas que están más cerca de alguien con problemas de salud mental pueden:

- ▶ estar confundidas acerca de los cambios en el estado de ánimo de la persona o en como la persona actúa;
- ▶ sentirse confundido acerca de lo que debería hacer;
- ▶ tener miedo de pedir ayuda por el estigma en nuestra sociedad;
- ▶ necesitan tiempo para tratar el diagnóstico, siempre y cuando uno es hecho;
- ▶ se inquietan por los tratamientos y lo que depara el futuro.

Ellos también pueden tener algunas de estas reacciones y sentimientos:

- ▶ una sensación de pérdida y tristeza porque el cambio en la persona ha sido tan dramático;
- ▶ enojo por lo injusto de la situación;

- ▶ se sienten incapaces de aceptar los cambios;
- ▶ la necesidad de encontrar explicaciones de lo que está mal.

COMO FAMILIAS SE VEN AFECTADAS POR ENFERMEDAD MENTAL

Cuando usted se entera de que alguien cercano a usted tiene problemas de salud mental, usted encontrará que su propia situación también ha cambiado. Los familiares a menudo terminan asumiendo muchos roles, cuando están cuidando a un pariente que no está bien. Pueden encontrarse haciendo el papel de una(o) enfermera(o), un consejero, defensor, trabajador de crisis, trabajador de atención domiciliaria o un proveedor de ingresos.

A menudo, cuando llegan a ayudar a sus familiares, los familiares que cuidan del paciente saben lo que sus familiares con problemas mentales necesitan, pero no se dan cuenta de cuáles son sus propias necesidades. Cuando las familias no se cuidan sí mismas no es bueno para nadie.

Los proveedores de servicios, el gobierno y el público en su gran mayoría asumen que la familia puede y debe hacer sacrificios enormes. No se dan cuenta de las muchas demandas que ponen sobre la familia y lo irrazonable que es suponer que las familias deben de sacrificarse tanto. Esta falta de comprensión y apoyo para las familias es uno de los inconvenientes del sistema en Ontario. Por ejemplo, miembros de la familia a menudo no están incluidos en los planes de tratamiento, incluso cuando su familiar quisiera que se incluyera.

Las familias que llevan enormes responsabilidades y obligaciones y sin ni siquiera con un apoyo básico pueden sufrir agotamiento emocional. Pueden llegar a retirarse de su pariente. Afortunadamente, hay ayuda.

APOYOS PARA LAS FAMILIAS

Grupos de apoyo familiar

Los grupos de apoyo familiar proporcionan valiosa ayuda. Estos grupos incluyen:

- ▶ grupos de familia de auto-ayuda y que están abiertos a todas las familias;
- ▶ educación familiar y programas de apoyo en los hospitales;
- ▶ educación y grupos de apoyo a cargo de agencias de la comunidad;

- ▶ grupos organizados en torno a un diagnóstico particular o una clase de trastornos, como la Asociación de Trastornos del Humor de Toronto (Mood Disorders Association) y la Sociedad de Esquizofrenia de Ontario (Schizophrenia Society of Ontario); y
- ▶ grupos para personas que hablan un idioma en particular.

Estos grupos de familia enfatizan que los familiares necesitan los siguientes servicios y apoyos:

- ▶ información sobre la recuperación de la salud mental, problemas de salud mental, opciones de tratamiento y apoyos básicos;
- ▶ apoyo del sistema de salud mental en tiempos de crisis y durante todo el tiempo de la recuperación;
- ▶ programas que ayudan a miembros de la familia con sus cuidados a sus familiares con problemas mentales, para que éstos cuiden de sí mismos; y
- ▶ programas que permiten a las familias apoyarse mutuamente.

Los grupos familiares también abogan para mejorar los servicios de salud mental y para poner fin a la discriminación contra las personas con problemas mentales. A menudo, las familias se encuentran atrapadas – entre sus familiares y un sistema especializado de atención por un lado y la comunidad y el público en general por el otro. Las familias pueden ayudar a promover un ambiente más positivo para el cuidado de la salud mental.

Recursos

Muchos libros, folletos y videos también están disponibles. Algunos de los lugares en donde usted puede encontrar estos recursos incluyen:

- ▶ su biblioteca local;
- ▶ organizaciones de familia;
- ▶ Canadian Mental Health Association-Ontario Division;
- ▶ The Centre for Addiction and Mental Health-sitio Clarke;
- ▶ Gerstein Science Library of the University of Toronto, de información técnica;
- ▶ Social Work Department, the Ministry of Health; y
- ▶ los departamentos locales de salud pública.

Lamentablemente, casi toda esta información está disponible sólo en Inglés.

¿CÓMO PUEDEN LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA AYUDAR A ALGUIEN CON UNA ENFERMEDAD MENTAL

Las familias pueden realmente ayudar a las personas que tienen enfermedades mentales. Ellos pueden detectar los primeros signos de la enfermedad mental. También pueden ayudar a una persona a obtener ayuda y tomar decisiones acertadas sobre el tratamiento. Las familias pueden ayudar a una persona con problemas mentales, dándoles todo el apoyo necesario durante el tratamiento. Todas estas cosas serán de ayuda para una persona que está tratando de superar una enfermedad mental.

Hablar con su médico de familia podría ser la primera cosa que hace. Su médico de familia podría:

- ▶ referir a su familiar a un psiquiatra o un hospital;
- ▶ recetar medicamentos y decirle lo que puede hacer y sobre cualquier efecto secundario negativo.

Cuando usted genera una relación de confianza con un médico, enfermera(o) del sistema público de salud o su proveedor de servicios de salud mental, todos comienzan a trabajar en equipo en el cuidado del miembro de la familia que está enfermo. Miembros de la familia que proveen cuidados deben prestar atención a sus propias necesidades y decirle al médico, enfermera de salud pública o proveedor de servicios de salud mental como el estrés está afectando a todos los miembros de la familia.

Aquí hay algunas cosas que los miembros de la familia pueden hacer para ayudar a una persona con problemas de salud mental.

- ▶ Averigüe cuáles son los síntomas de la enfermedad que la persona no puede controlar. Pueden ser:
 - ▷ creer cosas que no son ciertas;
 - ▷ pensar en cosas que no tienen sentido;
 - ▷ comer y dormir en horas extrañas;
 - ▷ ver cosas que nadie más ve;
 - ▷ hacer cosas en público que no son apropiadas.Trate de aceptar esto como parte de su enfermedad.
- ▶ Aprenda a leer las señales de advertencia de suicidio. Estas incluyen:
 - ▷ cierre de su cuenta bancaria, regalar cosas que poseen o hacer cualquier cosa que demuestre que no va a estar con vida por mucho tiempo;
 - ▷ hablar mucho sobre cómo cometer suicidio;
 - ▷ sentir desesperanza la mayor parte del tiempo.

- ▶ Preste atención si una persona amenaza con suicidarse. Si usted piensa o ve que van a maltratarse/dañarse ellas mismas, **llamen al 911**. Y en caso de emergencia traten de hacer lo siguiente:
 - ▷ Mantenga la calma!
 - ▷ Escuche a la persona en crisis – Lo que están diciendo puede ser la información que usted necesita para resolver la crisis;
 - ▷ Al escuchar usted está asegurando a su ser querido que usted está tratando de ayudarle;
 - ▷ Recuerde su seguridad – Si usted es el foco de la ansiedad de la persona, deje que otra persona hable con ellos;
 - ▷ Reduzca las distracciones – Déle espacio a la persona, apague el televisor o la radio y asegúrese que sólo poca gente está ayudando con la crisis.
- ▶ Creer que la recuperación es una posibilidad para todos.
- ▶ Use un lenguaje de esperanza y posibilidad.
- ▶ Tenga esperanza cuando su familiar no pueda hacerlo. Comprenda que la recuperación es un proceso personal.
- ▶ Anime a su familiar que se mantenga activo(a) y productivo(a), por ejemplo, votando, haciendo voluntariado, buscando de trabajo, asistiendo a la escuela y organizando actividades de la familia.
- ▶ Sea realista. No hay que esperar demasiado o muy poco. Concéntrese en sus puntos fuertes.
- ▶ Saber cuánto puede lastimar a alguien cuando la gente los juzga por tener una enfermedad mental. Trate de ayudar a otros miembros de su familia a entender lo mucho que el juzgar, puede perjudicar a la persona que está tratando con una enfermedad mental.
- ▶ **No trate** de forzar a alguien a tomar **medicamentos o tratamiento**. Nadie tiene derecho a hacer eso, ni siquiera un miembro de la familia.
- ▶ Ayude a toda la familia a aprender como el estigma de la enfermedad mental puede afectar a todos. Recuerde que la persona con una enfermedad mental sigue siendo la misma persona. El único cambio es que están teniendo dificultades para hacerle frente a la vida en la forma en que solía hacerlo.
- ▶ Cuídese a sí mismo. Asegúrese de seguir viviendo su propia vida, aun cuando parece difícil o anormal. Por ejemplo, siga yendo a trabajar, hacer voluntariado, haga tiempo para su aficiones y haga cualquier viaje que había planeado.

- ▶ Cuando la persona se está recuperando de un episodio, deje que lleven su vida a ritmo propio. Trate de hacer cosas **con** ellos no **para** ellos. Anímelos a hacer cosas por sí mismos. Esto les ayudará a sentirse más seguro.
- ▶ Saber cuándo debe hacer algo. Preste atención a los síntomas de la persona. Si parece estar empeorando, pida ayuda. Llame a su trabajador de salud mental y otros apoyos.
- ▶ Involúcrese con un apoyo local o un grupo de auto-ayuda. Para obtener una lista de grupos de auto-ayuda, busque en la sección de *Recursos* de esta guía.

Recuerde que el apoyo familiar es importante para la recuperación de la persona que está lidiando con problemas de salud mental. El apoyo de la familia ayudará a la persona vivir a todo su potencial y hacerle frente a la enfermedad.

ABOGAR PUEDE CONTRIBUIR

Todos sabemos las personas que trabajan para mejorar algo. Esto se llama **advocacy (defensa)**. Una persona que hace este tipo de trabajo se llama un defensor. Algunos de nosotros actuamos como defensores informales ya sea para nosotros mismos o para otras personas. Defensores informales pueden ser amigos, familiares, personas que trabajan en las agencias, administradores de casos individuales o trabajadores de apoyo, trabajadores sociales o su médico de familia.

En materia de salud mental, “advocacy” significa trabajar sobre los siguientes temas:

- ▶ Mejorar la calidad de los servicios de salud mental.
- ▶ Asegurarse de que los servicios de salud mental están disponibles y abiertos a las personas que los necesitan.
- ▶ Asegurarse de que los derechos de las personas sean completamente respetados dentro del sistema de servicios de salud mental en el sistema judicial y en la comunidad en general.
- ▶ Asegurarse que los proveedores de servicios y el público en general no lo discrimine a usted, ni a nadie más.
- ▶ Cambiar cualquier situación o condición para mejorar la vida de las personas que tienen una enfermedad mental o que tenían enfermedades mentales en el pasado.

Algunas veces la defensa es individual. Por ejemplo, es posible que usted esté defendiéndose usted mismo, tratando de conseguir un mejor tratamiento de la salud mental dentro del sistema de servicios o asegurarse que su terapeuta lo trate con respeto. La defensa individual (advocacy) también incluye a alguien que trabaje en su nombre. Por ejemplo, alguien podría tratar de ayudar a su trabajador de Ontario Disability Support Program para que comprenda mejor su enfermedad. Algunas personas defensoras de personas con enfermedad mental incluyen a los administradores de casos, los trabajadores comunitarios de apoyo, alguien con sus propios problemas mentales, un paciente defensor o un médico.

Algunas defensorías tratan con temas más amplios. Esto es llamado **systemic advocacy** (Abogacía sistémica). Por ejemplo, la gente puede estar tratando de convencer a Ontario Disability Support Program (ODSP) de que sean más flexibles en cuanto a pagos o negociando con los empleadores para que contraten a personas con antecedentes de enfermedad mental.

Abogar de forma sistémica (Systemic advocacy) puede ser llevada a cabo por individuos activos o por grupos organizados. Uno de esos grupos es la Coalición de Negocios Alternativos de Ontario (Ontario Coalition of Alternative Businesses – OCAB). Es una organización que aboga por la creación de oportunidades de negocio y trabajo para las personas que han tenido enfermedades mentales.

Le puede ser útil saber acerca de grupos e individuos que se dedican a hacer trabajo de defensa. Lo que ellos hacen puede mejorar su vida de manera importante. Puede encontrar una lista de grupos de defensa en la sección de *Recursos* de esta guía.

Parte 9: Recursos para más información

INFORMACIÓN GENERAL SOBRE LA SALUD MENTAL Y SERVICIOS:

- ▶ Llame al **Community Resource Connections of Toronto**
416-482-4103
www.crct.org
- ▶ Lea *Making Choices: CRCT's Guide to Adult Mental Health Services and Supports in Toronto*. Usted puede pedir una copia llamando al **416-482-4103** o visite: **www.crct.org**
- ▶ Llame al **Mental Health Services Information Ontario**
1-866-531-2600
www.mhsio.on.ca
Dan información gratuita acerca de los servicios de salud mental y apoyo las 24 horas del día, 7 días a la semana. La información está disponible en más de 140 idiomas.
- ▶ En el sitio de Ontario Ministry of Health and Long-Term Care website:
www.health.gov.on.ca. Busque “Mental Health” (salud mental) en la ventana de búsqueda. El sitio incluye información general sobre temas de salud mental, la atención y cuestiones jurídicas relacionadas con la salud mental en Ontario. También incluye la Ley de Salud Mental (Mental Health Act).
- ▶ Buscar en el sitio de **Psychdirect**. Se trata de un programa de educación y de información del Department of Psychiatry and Behavioral Neurosciences at McMaster University in Hamilton, Ontario. El programa tiene como objetivo educar la gente sobre temas de salud mental para reducir el estigma asociado a problemas de salud mental y para animar la detección precoz y la intervención. Su sitio de las últimas investigaciones sobre la salud mental.
www.psychdirect.com
- ▶ Para encontrar cualquier tipo de servicio en Toronto, **llame al 211** (or 416-397-4636) o visite **www.211toronto.ca**. Para encontrar servicios de salud mental entrar en “Salud Menta” en la ventana de búsqueda.

ORGANIZACIONES DE SALUD MENTAL

- ▶ Para una lista de recursos sobre la salud mental, lea *Making Choices: CRCT's Guide to Adult Mental Health Services and Supports in Toronto*. Está disponible la página web de CRCT.
- ▶ The **Centre for Addiction and Mental Health** (Centro de Adicciones y Salud Mental) en Toronto tiene mucha información sobre la salud mental. Ellos imprimen libros y folletos en muchos idiomas.
- ▶ **Across Boundaries, An Ethnoracial Mental Health Organization** lo puede poner en contacto con apoyo y servicios relacionados con su cultura e idioma.
- ▶ La página web de la sucursal de Ontario del **Canadian Mental Health Association** tiene mucha información sobre los servicios de la salud mental. Sus folletos (Fact Sheets) son excelentes resúmenes de muchos temas de la salud mental.
- ▶ La página web de **Mood Disorders Association of Ontario** tiene folletos (Fact Sheets) pequeños que son fácil de entender sobre muchas enfermedades mentales.
- ▶ La página web de la oficina nacional de **Canadian Mental Health Association** tiene información sobre asuntos de la salud mental en Canadá.

www.crct.org
416-482-4103

www.camh.net
416-595-6059

www.acrossboundaries.ca
416-787-3007

www.ontario.cmha.ca
416-977-5580

www.mooddisorders.on.ca
416-486-8046

www.cmha.ca
416-484-7750

SERVICIOS DE SALUD MENTAL EN SU IDIOMA

Organización

Número
de teléfono

SERVICIOS EN ESPAÑOL

Spanish Mental Health Program (SMHP) [Programa en Español de Salud Mental] –
Psiquiatría General, Salud Mental Comunitaria y Adicciones.

416-603-5747

AYUDA PARA LOS RECIÉN LLEGADOS

- ▶ Para información general sobre asentamiento, visite **www.settlement.org**. Allí encontrará información sobre empleo, asuntos legales en patrocinar re inmigración, como encontrar una agencia de asentamiento y mucho más.
- ▶ **Across Boundaries** es una agencia de salud mental étnico-racial que puede conectarle a programas que entienden su cultura e idioma.
- ▶ The **Centre for Addiction and Mental Health** ha traducido su hoja de información sobre la salud mental también publicaron: *Alone in Canada: 21 Ways to Make it Better – a self-help guide for single newcomers*. Está disponible en la página web en Dari, Urdu, Somali y Tamil.
- ▶ The **Canadian Centre for Victims of Torture** ayuda a las personas a curarse de la tortura. Su sitio de web tiene información práctica sobre la recuperación y enlaces a servicios en Toronto.
- ▶ **Catholic Cross Cultural Services** provee servicios de asentamiento para inmigrantes y refugiados por medio de consejería, alcance comunitario, educación, talleres y también participa en LINC.
- ▶ **Community Resource Connections of Toronto** ha traducido información acerca de la salud mental en muchos idiomas. También ha publicado *Navigating Mental Health Services Guide: a Guide for Newcomer Communities*. Está disponible en línea en los idiomas: Árabe, Chino (Tradicional y Simplificado), Dari, Inglés, Farsi, Pashto, Somali, Tamil, Urdu y Español. CRCT también proporciona servicios de salud mental en diferentes idiomas.
- ▶ **COSTI Immigrant Services** brinda asistencia con el proceso de asentamiento con información y referencia, apoyo, orientación, servicios de salud mental y clases de LINC – Language Instruction for Newcomers to Canada (Enseñanza del Idioma para Recién Llegados a Canada).

www.settlement.org

www.acrossboundaries.ca
416-787-3007

www.camh.net
416-535-8501

www.ccvvt.org
416-363-1066

www.cathcrosscultural.org
416-757-7010

www.crct.org
416-482-4103

www.costi.org
416-658-1600

Northwood Neighbourhood Services brinda asistencia con el proceso de asentamiento con información, apoyo, orientación, patrocinios, programas para niños, traducción e interpretación, servicios de salud mental y clases de LINC – Language Instruction for Newcomers to Canada.

www.northw.ca
416-748-0788

SERVICIOS EN ESPAÑOL PARA RECIÉN LLEGADOS:

- ▶ **Centre for Spanish Speaking People** proporciona varios servicios de asentamiento, información, traducción y interpretación, adicción, consejería, consejería familiar, consejería sobre violencia doméstica, talleres familiares, talleres de búsqueda de empleo, ancianos y servicios para jóvenes.
- ▶ **El York Hispanic Center** (Centro Hispano de York) ofrece servicios de asentamiento, información, referencias, consejería, traducción e interpretación, llenado de formularios, talleres educativos, asistencia para encontrar vivienda, asesoría legal, clínica de Legal Aid (Ayuda Legal) para asesoramiento; capacitación en la obtención de habilidades para la búsqueda de empleo, consejería y orientación laboral. Los servicios son para la comunidad de habla hispana o personas de origen hispano y de América del Sur.
- ▶ **The Spanish Mental Health Program (SMHP)** es un equipo multidisciplinario que incluye un psiquiatra, un psicólogo, tres médicos, un encargado de casos y un trabajador de apoyo familiar. El programa brinda servicios a la gente que habla hispana que vive en Toronto o en el área del gran Toronto y ciudades del Sur Oeste de Ontario.

Servicios:

Evaluación psiquiátrica, gestión de medicamentos, terapia breve centrada en soluciones, Terapia Cognitiva y de Conducta, manejo de casos de enfermedades mentales graves, apoyo familiar e educación y remisión a recursos comunitarios cuando lo necesita.

www.spanishservices.org
416-533-8545

416-651-9166

<http://www.uhn.ca/clinicservices/clinics/psychiatry/programs/GPA/Clinics/SMHP.asp>
416-603-5747

SERVICIOS DE ADICCIÓN

- ▶ **Drug and Alcohol Registry of Treatment (DART)** es una línea de información que proporciona información acerca de drogas y servicios para el tratamiento de alcohol en Ontario, las 24 horas del día.
- ▶ **Metro Addiction Assessment Referral Service** provee evaluación en persona, breve consejería si es requerida, información de las opciones para tratamiento de adicciones, remisión y consulta profesional. MAARS provee intérpretes culturales.

www.dart.on.ca
1-800-565-8603
1-800-565-8604

416-599-1448

GRUPOS DE AUTO-AYUDA (SELF-HELP GROUPS)

- ▶ The **Self Help Resources Centre of Greater Toronto** puede decirle si hay grupos de personas que tienen los mismos intereses y preocupaciones que usted. Ellos también pueden darle información acerca de como iniciar un grupo de auto-ayuda.
- ▶ The **Consumer/Survivor Information Resource Centre** produce un boletín de noticias que habla de lo que está sucediendo en la comunidad consumidores/sobrevivientes en Toronto. El boletín también tiene información sobre oportunidades de trabajo y educativas.
- ▶ The **Mood Disorders Association of Ontario** tiene discusiones de grupo en línea para personas que estan tratando con diferentes problemas de salud mental.

www.selfhelp.on.ca
416-487-4355

csinfo@camh.net
416-595-2882

www.mooodisorders.on.ca
416-486-8046

ORGANIZACIONES DE FAMILIA

- ▶ **Family Association for Mental Health Everywhere** provee educación, información, defensa, y consejería individual de apoyo, reuniones mensuales educativas, grupos de apoyo para niños, jóvenes, familiares, parejas y esposos(as).
- ▶ **Family Outreach and Response Program** asiste a familias con apoyo individual, información e referencia, grupos de apoyo y eventos educativos.
- ▶ **Family Service Association of Toronto**, una agencia de multiservicios que incluyen consejería y apoyo para individuos, parejas y familias y grupos de apoyo.
- ▶ **Family Support Program – Toronto East General Hospital** ofrece una serie de grupo de ocho semanas para familiares y amigos de las personas diagnosticadas con un trastorno psicótico mayor.

www.fameforfamilies.com
416-207-5032

www.familymentalhealthrecovery.org
416-535-8501 ext 2011

www.fsatoronto.com
416-595-9618

416-461-2000 ext 223

ABOGAR-DEFENSA (ADVOCACY)

- ▶ The **Ontario Peer Development Institute** brinda apoyo e información a individuos y a grupos de consumidores/sobrevivientes en Ontario.
- ▶ The **Psychiatric Patient Advocate Office (PPAO)** contrata a personas que abogan por los pacientes y trabajan en todos los hospitales psiquiátricos en Ontario. El sitio web incluye mucha información acerca de derechos y defensoría.
- ▶ The **Ontario Council of Alternative Businesses (OCAB)** aboga por oportunidades de negocio y trabajo para personas que han tenido una enfermedad mental.

www.opdi.org
416-484-8785

www.ppao.gov.on.ca
416-327-7000

ocab@on.aibn.com
416-504-1693

- ▶ The **Client Rights Project** ha producido un boletín que habla acerca de los derechos que usted tiene cuando está viendo a un consejero o terapeuta. Para obtener una copia de Client Rights Project Booklet, llame o envíe un correo electrónico.

client.rights@sympatico.ca
416-531-7182

FUENTES DE INGRESOS

- ▶ Si usted no trabaja permanentemente o por mucho tiempo, usted puede solicitar el programa de **Ontario Disability Supports Program (ODSP)**.
- ▶ Si usted continúa trabajando, pero no puede trabajar debido a enfermedad, pongase en contacto con **Workplace Safety and Insurance Board**.
- ▶ Si usted ha trabajado en el pasado, usted puede solicitar los beneficios por discapacidad de **Canada Pension Plan**.
- ▶ Usted puede solicitar ayuda económica a corto plazo a **Ontario Works (OW)** si se encuentra desempleado y no está recibiendo beneficios de Employment Insurance (Seguro de Desempleo), no puede trabajar y está esperando los beneficios de Ontario Disability Supports Program o si usted es joven que está estudiando pero ha abandonado su casa.

<http://www.accesson.ca/en/mcss/programs/social/odsp/index.aspx>
416-325-5666

www.wsib.on.ca
416-344-1000

www.sdc.gc.ca
1-800-277-9914

http://www.accesson.ca/en/mcss/programs/social/odsp/income_support/apply_Income.aspx
416-392-8623

VIVIENDAS

- ▶ Para poder **ingresar a la lista de espera para vivienda social**, llame a Toronto Social Housing Connections.
- ▶ Para conocer acerca de vivienda para personas con problemas de salud mental, lea ***Housing Guide 2004/2006***, publicada por el Centre Addiction and Mental Health. Puede descargar una copia gratuita del sitio web:

**www.housingconnections.ca
416-981-6111**

**www.camh.net/housingguide
416-595-6059**
(Si ordena una copia por teléfono
cuesta \$24.95.)

TRABAJO Y CAPACITACIÓN

- ▶ Para obtener asesoría sobre temas de salud mental y el lugar de trabajo, visite el sitio web de **Mental Health Works** (Trabajo de Salud Mental). Este es un proyecto de la Ontario Branch of the Canadian Mental Health Association (Asociación Canadiense de Salud Mental, Sucursal de Ontario).
- ▶ Para saber acerca de trabajos para las personas con problemas de salud mental, llame al **Ontario Council of Alternative Businesses** – OCAB (Consejo de Ontario de Negocios Alternativos).
- ▶ **Human Resources and Skills Development Training Canada** (Recursos Humanos y Desarrollo de Capacitación Canada) cuenta con un sitio web que ayuda a conectar a las personas con posibles trabajos. El proyecto se llama: Possibilities Project (Proyecto de Posibilidades).

**www.mentalhealthworks.ca
416-977-5580 ext. 4120**

**ocab@on.aibn.com
416-504-1693**

www.poss.ca

LIBROS SOBRE LOS MEDICAMENTOS

Muchos libros incluyen información detallada sobre los muchos medicamentos psiquiátricos disponibles – cómo se utilizan y sus efectos secundarios. Aquí le ofrecemos los nombres de tres.

Gorman, Jack (1998) *The Essential Guide to Psychiatric Drugs 3rd Edition* St. New York: Martin's Press

Preston, John D., Talaga, Mary C., and O'Neal, John H. (2003) *Consumer's Guide to Psychiatric Drugs – Revised Edition* Gretna, LA: Wellness Institute

Townsend, Mary C. (1995) *Drug Guide for Psychiatric Nursing 2nd Edition* Philadelphia: F.A. Davies Company

FUERA DE ONTARIO

- ▶ Para encontrar materiales sobre la salud mental para los recién llegados en otras partes de Canadá, visite el sitio web de Health Canada. Para centrarse en la salud mental, escriba “Mental Health” en la ventanilla de búsqueda.
- ▶ El sitio web de la oficina nacional de la Canadian Mental Health Association (Asociación Canadiense de Salud Mental) tiene mucha información sobre temas de salud mental en Canada.

www.hc-sc.gc.ca
Toll free: 1-866-225-0709

www.cmha.ca
416-484-7750

Los recursos mencionados en esta guía no constituye un respaldo por CRCT ni son estos recursos exhaustivos. Nada está implícito por una organización por no haber sido referida.

Parte 10: Puntos que recordar

A menudo la gente tiene miedo de hablar sobre salud mental, porque hay muchas ideas erróneas sobre la enfermedad mental.

Es importante conocer la realidad para eliminar la discriminación y para empezar a tratar a las personas que sufren de enfermedades mentales con respecto y dignidad. Estas son cosas que se mencionan en diferentes partes de esta guía. Sin embargo, queremos repetir este importante mensaje y le dejo con estos mitos y hechos.

MITOS Y REALIDADES SOBRE SALUD MENTAL

Mito: No hay esperanza para las personas con enfermedad mental.

Realidad: Las personas con enfermedades mentales llevan una vida activa y productiva. Como nunca antes actualmente hay más tratamientos, estrategias y apoyo de la comunidad. Más están en camino.

Mito: Las personas con enfermedades mentales son violentas e impredecibles.

Realidad: En realidad, casi cada persona que tiene una enfermedad mental no es más violenta que cualquier otra persona. De hecho, son muchos más propensos a ser víctimas de la violencia que a ser violentos. Usted probablemente conoce a alguien con una enfermedad mental y ni siquiera se da cuenta.

Mito: No puedo hacer nada por alguien que tiene una enfermedad mental.

Realidad: Usted puede hacer muchas cosas empezando por su manera de actuar y su forma de hablar. Usted puede crear un entorno que les alimenta a través de la construcción de fortalezas de la persona y promueve la buena salud mental. Por ejemplo:

- ▶ Usted puede evitar usar sobre nombres a las personas con palabras como “loco”, “wacko”, “maníaco” o por su diagnóstico. En lugar de decir que alguien es uno “esquizofrénico” decir “una persona con esquizofrenia”.
- ▶ Usted puede aprender la realidad acerca de la salud mental y a compartirla con los demás especialmente si oye algo que no es cierto.
- ▶ Usted puede tratar a las personas con enfermedades mentales con respecto y dignidad como lo haría con cualquier otra persona.

Mito: Las enfermedades mentales no me pueden afectar.

Realidad: Enfermedades mentales son muy comunes – ellas afectan a casi todas las familias en Canada. La enfermedad mental no discrimina. Puede afectar cualquier persona.

Mito: La enfermedad mental es lo mismo que un retraso en el desarrollo.

Realidad: Los dos son trastornos diferentes. Un retraso en el desarrollo significa que la función intelectual de una persona es limitada y se encuentra con algunas dificultades en la vida diaria. Las personas con enfermedades mentales tienen una serie de funciones intelectuales al igual que la población general. Su condición causa un cambio en su pensamiento, su humor y su manera de actuar. No afecta a su intelecto.

Mito: La enfermedad mental es causada por un carácter débil.

Realidad: La enfermedad mental es causada por una combinación de factores biológicos, psicológicos y sociales. La investigación ha demostrado que factores genéticos y biológicos están asociados con la esquizofrenia y la depresión. Influencias sociales tales como la pérdida de un ser querido o un trabajo puede dar lugar a diversas otras enfermedades.

Mito: Las personas con necesidades de salud mental, incluso aquellas que han recibido tratamientos eficaces y se han recuperadas no son buenos trabajadores.

Realidad: Los empleadores que han contratado a personas con enfermedad mental dicen que son puntuales y tienen buena asistencia. También dicen que las personas con enfermedad mental están motivadas, hacen un buen trabajo y permanecen en sus puestos de trabajo lo mismo o más que otros empleados. Los estudios realizados por el Instituto Nacional de Salud Mental (National Institute of Mental Health – NIMH) y la Alianza Nacional para los Enfermos Mentales (National Alliance for the Mentally Ill – NAMI) muestran que no hay diferencias en la productividad cuando las personas con enfermedades mentales son comparadas con otros empleados.

Mito: Una vez que las personas desarrollan la enfermedad mental más nunca se recuperarán.

Realidad: Los estudios demuestran que la mayoría de las personas con enfermedades mentales mejoran y muchos se recuperan por completo. Esto significa que la gente tiene la capacidad de vivir, trabajar, aprender y participar plenamente en sus comunidades. Para algunas personas, la recuperación significa vivir plenamente y productivamente. Para otros, la recuperación significa que sus síntomas han disminuido o terminado.

La ciencia ha demostrado que tener esperanza es importante para la recuperación de una persona.

Mito: **Las personas con enfermedad mental son pobres o menos inteligentes.**

Realidad: Muchos estudios muestran que la mayoría de las personas con enfermedad mental tienen una inteligencia promedio o superior a la media. Las enfermedades mentales como la enfermedad física, puede afectar a cualquier persona no importa lo inteligente que sea, la clase social a la que pertenece o cuál es su nivel de ingresos

Mito: **La enfermedad mental es causada por una debilidad personal.**

Realidad: Una enfermedad mental no es defecto de carácter es una enfermedad. No tiene nada que ver con ser débil o falta de fuerza de voluntad. Aunque las personas con enfermedad mental pueden jugar un papel importante en su recuperación, ellos no eligieron enfermarse. No son personas haraganas sólo porque no se pueden mejorar cuando ellas en realidad lo quieren.

Esta sección ha sido adaptada de: *The Elimination of Barriers Initiative: Myths & Facts About Mental Health*, producido por Substance Abuse and Mental Health Services Administration, Maryland, USA. Está disponible, llame al (240) 276-1330 Y *Understanding Mental Illness*, producido por the Canadian Mental Health Association, disponible en línea en el sitio: www.cmha.ca.

Parte 11: Referencias

Varios recursos escritos juegan un papel clave en el desarrollo de la guía ya sea en términos de contenido o de formato y estilo. Estos son:

American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (AACAP) – Fact sheets.

Canadian Mental Health Association, Ontario (2005) *Being There: When Mental Illness Strikes Someone Near You* Toronto

Canadian Mental Health Association, Toronto (no date) *Understanding Mental Illness: Resource Manual* Toronto

Canadian Psychiatric Research Foundation (no date) *When Something's Wrong: Ideas for Families* Toronto

Centre for Addiction & Mental Health (2003) *Challenges and Choices: Finding Mental Health Services in Toronto* Toronto

Client Rights Project (1998) *Client Rights in Therapy and Counselling: A Handbook of Client Rights and Therapist Responsibility* Toronto

Community Resource Connections of Toronto (2006) *Making Choices: CRCT's Guide to Adult Mental Health Services and Supports in Toronto* Toronto

Frances, Allen and First, Michael B. (1999) *Am I Okay? A Layman's Guide to the Psychiatrist's Bible* New York: Touchstone.

© 2006 Mind, reprinted from 'Understanding Mental Illness' by permission of Mind (National Association for Mental Health), www.mind.org.uk

Psychiatric Patient Advocate Office, Info Guide – (April 2003)

Ontario Ministry of Health and Long-Term Care (no date) *Rights and Responsibilities: Mental Health and the Law* Toronto

Substance Abuse and Mental Health Services Administration (2005) *The Elimination of Barriers Initiative: Myths & Facts About Mental Health*,

U.S. Department of Health and Human Services (2005) *Recovering Your Mental Health: A Self-Help Guide* Rockville, Md.

Para obtener mayor información sobre recursos de salud mental, o una copia de esta guía, póngase en contacto con Community resource Connections of Toronto al teléfono (416) 482-4103, o visite nuestro sitio web para descargar una copia <http://www.crct.org>

Este proyecto fue financiado por



CRCT

Community Resource Connections of Toronto

366 Adelaide St. East Suite 230,
Toronto, Ontario M5A 3X9

Tel: (416) 482-4103

Fax: (416) 482-5237

Web: www.crct.org

E-mail: crct@crct.org