



nami

juntos por la salud mental

National Alliance on Mental Illness

¡avanzamos!

otoño 2007



**Como podemos vivir
sanamente**

Diabetes: ganando la batalla

**Autoevaluación: Competencia
Cultural de NAMI**

La revista ¡Avanzamos! es publicada trimestralmente por:

NAMI
Colonial Place Three
2107 Wilson Blvd.
Ste. #300
Arlington, VA 22201
Tel: 703-524-7600
Fax: 703-524-9094

Mike Fitzpatrick, M.S.W., DIRECTOR EJECUTIVO
Majosé Carrasco, M.P.A., EDITORA GENERAL
George Kibler, DIRECTOR ARTÍSTICO
Joaquín Maldonado, Ph.D., EDITOR DE COPIA

EQUIPO EDITORIAL:
Lorener Brayboy, Majose Carrasco, M.P.A.,
Ana Ferrara, Lynne Saunders y Marin Swesey

COLABORADORES:
Lorener Brayboy, Edward A. Delgado-Romero, Ph.D., Ken Duckworth, M.D., Adela Henao, Patricia Larkins Hicks, Ph.D., Jim McNulty y Gilberto Perez, M.S.W.

La Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales, (NAMI, por sus siglas en inglés) es la organización comunitaria más grande dedicada a mejorar la calidad de vida de los pacientes de enfermedades mentales severas y de sus familiares. Fundada en 1979, NAMI es la voz nacional de la salud mental, una organización con afiliadas en cada estado y en más de 1.100 ciudades

NAMI Website: www.nami.org/espanol
Línea de Ayuda: 1-800-950-6264

¡Avanzamos! es la revista trimestral de NAMI que sirve de enlace comunicativo entre NAMI y sus miembros de habla hispana. **Para suscribirse gratuitamente** a la versión impresa de esta revista, visite la tienda de NAMI (NAMI store) en www.nami.org; no obstante, si prefiere recibir la versión electrónica, puede suscribirse en: www.nami.org/subscribe.

Queridos Lectores:

Los miembros de NAMI saben que la salud mental es un aspecto fundamental de la salud corporal en general. Sin embargo, frecuentemente, tanto los profesionales de salud mental como nosotros mismos, nos enfocamos únicamente en las enfermedades mentales con las que estamos lidiando. Esta actitud es comprensible ya que estas enfermedades alteran nuestras vidas drásticamente. Así pues, muchas veces sólo nos preocupamos por combatir los síntomas que se padecen, por lidiar con la fragmentación de los servicios de salud mental o por luchar en contra del estigma, entre otros aspectos. Es importante que no descuidemos otros aspectos de nuestra salud. Por esto, dedicamos esta edición de “Avanzamos” a reflexionar sobre lo que debemos hacer para llevar una vida sana.

A este respecto, la Asociación Nacional Latina de Psicología nos ofrece consejos sobre cómo vivir saludablemente y el director médico de NAMI nos habla afondo sobre la diabetes, una enfermedad que afecta a miles de latinos a lo largo de todo el país. Además, incluimos un artículo sobre el programa de NAMI “Corazones y Mentes”, ya que su objetivo principal es ayudar a los usuarios de salud mental a mantenerse saludables, y también exploramos el programa “Bienvenidos” del Northeastern Center en Indiana, el cual se dedica a la reducción del uso y abuso del alcohol y de las sustancias controladas.

Por otra parte, en esta edición me enorgullece anunciar que la oficina nacional de NAMI está en proceso de evaluar su nivel de competencia cultural. Los resultados de esta evaluación nos ayudarán a seguir progresando en nuestro objetivo de servirles a todos, más allá de las diferencias culturales. De esta forma, podremos asegurar que NAMI realmente es la voz de la nación sobre la salud mental, una voz que representa la gran diversidad étnico-cultural de este país.

Como siempre, quiero darles las gracias a todos nuestros colaboradores, en especial a las personas con enfermedades mentales y a los familiares que han compartido con nosotros sus experiencias personales.



Antes de despedirme, quiero invitarlos a que nos escriban a macenter@nami.org. Esperamos recibir sus comentarios y sus opiniones, al igual que las noticias sobre la salud mental en la comunidad latina que quieran compartir.

Saludos,
Majosé Carrasco

.....

Letter from the Editor: *This issue of Avanzamos focuses on health and how important it is for consumers and families to pay particular attention to healthy living. This issue highlights NAMI's Hearts and Minds program which focuses on living a healthy lifestyle, offers tips from the National Latino Psychological Association, and includes an in depth look at diabetes among people with mental illness. Additionally, this issue highlights the Bienvenidos program from Indiana, NAMI's Cultural Competence Assessment, and offers consumer and family personal stories.*

Pasando de lo bueno a lo grandioso: autoevaluación de la competencia cultural

POR PATRICIA LARKINS HICKS, PH.D. PRESIDENTA DEL GRUPO DE MANEJO DE RESULTADOS Y MAJOSÉ CARRASCO, M.P.A., DIRECTORA DEL CENTRO DE ACCIÓN MULTICULTURAL DE NAMI

En los últimos cinco años, NAMI se ha esforzado en convertirse en una organización verdaderamente diversa. NAMI ha progresado significativamente en esta área ya que ha auspiciado eventos e implementado iniciativas dirigidas a los afro-americanos, los asiático-americanos, los nativo-americanos, los latinos, los homosexuales, las lesbianas, los bisexuales y las comunidades transgénero (en inglés GLBT).

Por otra parte, NAMI ha desarrollado recursos informativos en una variedad de idiomas, como inglés, español, chino, portugués e italiano. La organización ha auspiciado cuatro grupos multiculturales para el desarrollo de líderes, mantiene relaciones directas con organizaciones multiculturales de salud mental y está trabajando en la traducción al español de sus programas más reconocidos.

El plan estratégico de NAMI del 2007 al 2010 refleja este compromiso. La primera meta del plan está dirigida a que NAMI se convierta en una organización dinámica y bien manejada que incluya a una membresía diversa. Uno de los objetivos que se debe lograr con esta meta es evaluar los índices organizacionales. Dado que una de las ocho estrategias es darles poder a las personas en las comunidades culturalmente diversas, NAMI está orgullosa de desarrollar una evaluación de competencia cultural en la Oficina Nacional.

La *competencia cultural*, como han determinado las autoridades académicas, es una serie de comportamientos, actitudes y reglas que se establecen en una organización para que pueda trabajar eficientemente en situaciones interculturales. La autoevaluación de la competencia cultural de NAMI, por un período de seis meses, examinará la capacidad de la organización para poder cumplir con las necesidades

de comunidades que son cultural y lingüísticamente diversas. El *Grupo de manejo de resultados* (Outcomes Management Group) le provee consultoría a NAMI en este aspecto. Además, NAMI ha establecido un *Equipo de evaluación de competencia cultural* para dirigir el proceso y asegurarse de que se obtengan datos correctos, completos y representativos de manera culturalmente apropiada en todas las áreas de la organización. El equipo está constituido por representantes de la junta nacional de directores, del grupo de directores ejecutivos, de los consejos de veteranos, de los consumidores y presidentes y de otros grupos NAMI.

NAMI planea examinar los indicadores claves de sensibilidad cultural dentro de la organización. Entre estos se encuentran el liderazgo, la visión-misión, la composición del personal, los conceptos culturales, la capacitación y el desarrollo del personal, el clima laboral, la comunicación, la evaluación del desempeño, el manejo de los resultados, la política reglamentaria y los procedimientos, la colaboración, los servicios, los programas y los productos. Parte fundamental de esta evaluación es determinar la percepción, las prácticas y la satisfacción tanto del personal como de los usuarios, de los familiares y de otros participantes claves.

El resultado de esta evaluación será un reporte completo en el que se identificarán las fortalezas de NAMI y se proveerán recomendaciones. NAMI usará estos hallazgos para construir sobre las fortalezas identificadas y para planificar las estrategias sobre el uso de los recursos, formando asociaciones que satisfagan más eficientemente las necesidades de las comunidades culturalmente diversas.

- 2 Mensaje de la editora
- 3 Pasando de lo bueno a lo grandioso: autoevaluación de la competencia cultural
- 4 Entrevista con Isabel Vidales de San Diego, CA
- 5 Como podemos vivir sanamente
- 6 Diabetes: ganando la batalla
- 8 Programa "Corazones y Mentes"
- 9 Nuestra historia
- 10 Se lanza el «Centro de Adiestramiento y Capacitación Bienvenido» en Ligonier, Indiana

Usted está invitado a unirse a este proceso; el cual marca una continuación importante en el propósito de NAMI de convertirse verdaderamente en la voz nacional de las enfermedades mentales, una voz que refleje la rica diversidad de nuestro país. Si usted desea compartir sus comentarios o recibir nuevas noticias, por favor envíe un correo electrónico a MACenter@nami.org.

From Good to Great: NAMI's Cultural Competent Assessment Project

Goal #1 of NAMI's 2007-2010 Strategic Plan calls for NAMI to become a dynamic, well-run organization that engages a diverse membership. One of the tasks to accomplish this goal is to assess organizational indices. Given that one of NAMI's eight strategies is to empower people from diverse communities, NAMI is proud to embark on a cultural competence assessment of the national office. NAMI's six-month, cultural competence self-assessment will examine the organization's capacity to meet the needs of culturally and linguistically diverse communities. For more information please contact macenter@nami.org.

Entrevista con Isabel Vidales de San Diego, CA

POR JIM MCNULTY, DIRECTOR DEL CENTRO STAR DE NAMI

Isabel formó parte del primer grupo de mentores capacitados en la versión en español del curso de usuarios *De Persona a Persona*.

Jim: ¿Cómo estás, Isabel?

Isabel: Acabo de ver el vídeo en español de *Persona a Persona* que hicimos en St. Louis el año pasado. ¡Estoy tan entusiasmada! El valor del vídeo consiste en que reúne en un sólo sitio a hispanohablantes que procedente de Suramérica, Centroamérica, México y los Estados Unidos. Estas personas tienen diferentes estilos de vida, pero el curso y el vídeo mostraron que todos comparten la misma experiencia con una enfermedad mental.

Una de las características más importantes de los programas educativos de NAMI, como el programa de *Persona a Persona* es que les enseña a las personas que es importante preguntar. Sin el conocimiento es imposible entender muchas cosas. Por eso, estos programas nos ayudan a cuestionar lo que la mayoría de la gente identifica como “normal”.

Jim: ¿Cuál es su historia familiar con las enfermedades mentales?

Isabel: Mi mamá y mi abuela padecieron enfermedades mentales; ahora mi hija tiene algo, la mejor descripción que puedo dar es hiperkinesia. Ella es demasiado sensitiva a su ambiente y sufre de una profunda depresión. Ella no quiere ver a un terapeuta, a pesar de conocer su historial familiar. Mi hijo vive con trastorno bipolar.

Jim: ¿Se considera usted misma como una persona que está en recuperación?

Isabel: Yo no uso el término recuperación. Clasifico lo que estoy pasando como auto-evolución, auto-realización. El programa de *Persona a Persona* de NAMI me ayudó. Me gustó mucho la manera en que todo está hecho, los mentores capacitados ayudan a que uno se entienda uno mismo y que maneje mejor lo que no sabe para poder trabajar con otros. Además, amplía la

perspectiva de empatía: ayuda a no sentir pena, a no ver al usuario con pena, sino con comprensión.

Jim: ¿De qué forma el sentimiento antiemigrante que hay en Estados Unidos hoy en día afecta a su comunidad?

Isabel: Así son las cosas. Esto no es nuevo. Nuestra comunidad sabe lo que es sentir presión por parte de nuestras autoridades. Las familias saben cómo protegerse y rechazan a los desconocidos y no confían en nadie. Las autoridades casi nunca ayudan, las instituciones prometen cosas y tratan de cumplir, pero entonces sus fondos cambian de dirección o les quitan los fondos. Esto tiene un gran impacto en los programas que han ayudado a la comunidad.

Es difícil ahora por las redadas, por eso las personas tienen miedo de ir a los hospitales, a las escuelas y a las tiendas. Y no son solamente las personas que no tienen documentos. Hay muchos miembros de la comunidad latina que se han visto afectados por estas acciones. El ambiente no es alentador, pero cambiará.

Mientras tanto, los que abogan por los derechos deben continuar haciendo el trabajo de darles más poder a las personas y de enseñarles las cosas nuevas. Lo mejor que podemos hacer es darles a las personas las herramientas y el conocimiento para que se ayuden a ellas mismas.

Jim: ¿Tiene algunas palabras de despedida?

Isabel: La fe y la espiritualidad me han dado el poder de ayudarme a mí misma y de hacer los cambios que necesitaba. Estas cosas no se pueden ver, pero sin ellas no creo que la recuperación sea posible. Esa fue otra sección del programa de *Persona a Persona* en español: la atención a la espiritualidad. Esto sobrepasa los diferentes trasfondos culturales y nos une.



Interview with Isabel Vidales of San Diego Isabel was in the first group of mentors to be trained in the Spanish version of NAMI's Peer to Peer Recovery Education Course. Here she shares with us some of her experiences as a person living with a mental illness. Please visit www.nami.org/multicultural for a complete translation of this interview.

Centro STAR

Apoyo, asistencia técnica y recursos para ayudar a programas operados por usuarios.

www.consumerstar.org/esp



Como podemos vivir sanamente

POR EDGARD DELGADO-ROMERO, PH.D., PRESIDENTE ELECTO, ASOCIACIÓN NACIONAL LATINA DE PSICOLOGÍA

Les traigo nuevamente saludos de la *Asociación Nacional Latina de Psicología* [National Latina/o Psychological Association (NLPA), en inglés]. Como ustedes habrán leído en la pasada edición de *Avanzamos*, la NLPA es una asociación de psicólogos cuya misión es: “participar en la producción, el desarrollo y la aplicación del conocimiento psicológico para el beneficio de toda la población hispano-latina.” Yo soy el presidente electo de la NLPA y me satisface mucho poder escribir la columna de la NLPA sobre salud y bienestar para esta edición.

Vivir con una enfermedad mental puede causarles tensión (estrés) tanto a los usuarios de servicios de salud mental, como a los familiares y a los terapeutas. Por esto, es sumamente importante que todos tratemos de llevar una vida sana para que podamos manejar, de manera productiva, las enfermedades mentales.

¿Qué es exactamente vivir una vida sana? De acuerdo con la psicología, vivir saludable comprende varios aspectos:

- A. Las cosas básicas** - una vida saludable tiene como fundamento aspectos tan básicos como dormir y comer. Dormir lo suficiente y comer una dieta equilibrada constituyen el cimiento de una vida sana. Los estudios demuestran que desdichadamente los latinos en los Estados Unidos reflejan altos índices de obesidad y de problemas de salud relacionados con ésta debido a una dieta alta en grasa. Por lo tanto, el reto de vivir saludable muchas veces comienza en la mesa de la cocina.
- B. El ejercicio** - el ejercicio es bueno para las personas por varias razones. El ejercicio afecta el estado físico (ayuda a dormir mejor y fortalece el cuerpo), tiene efectos psicológicos (reduce el estrés y mejora el estado de ánimo) y, usualmente, provee una buena oportunidad para interactuar socialmente. Mi tío ha dedicado gran parte de su vida a una liga de fútbol (soccer) para niños y su amor por el



Dr. Ed Delgado y familia

fútbol lo ha ayudado a vivir una vida saludable y a controlar el estrés.

- C. El equilibrio** - vivir saludablemente incluye equilibrar la vida. Es importante dedicarle tiempo al trabajo, pero también es imprescindible divertirse. Los pasatiempos pueden ser, en muchas ocasiones, una manera maravillosa para evitar que las enfermedades mentales se conviertan en una prioridad. Mi mamá escuchaba en la casa discos de cumbia y bailaba; el baile era su manera de mantener el equilibrio en su vida.
- D. Un sistema de apoyo** - una persona que tiene un estilo de vida saludable regularmente tiene un sistema de apoyo muy activo, éste incluye a su familia, a sus amigos y a grupos religiosos u organizaciones civiles de apoyo, como NAMI. Los usuarios suelen decir que lo mejor de los grupos de apoyo es que brindan compañía y permiten compartir con otros que han vivido las mismas experiencias.
- E. La relajación y el buen sentido del humor** - tener que enfrentar o convivir con una

enfermedad mental es un asunto serio. Por eso es importante poder relajarse y reírse de vez en cuando. Esto incluye cosas sencillas, como ir al cine, o actividades más complejas, como irse de vacaciones.

No importa si uno es un terapeuta, un pariente o una persona con una enfermedad mental, cuidarse a uno mismo es fundamental para llevar una vida sana. No cabe duda que estas cosas que acabo de mencionar no son nuevas para nosotros, todos hemos escuchado miles de veces que necesitamos vivir vidas saludables. No obstante, es importante volverlo a escuchar. Buena suerte en su intento de vivir una vida saludable.

.....

Living with mental illness *Living with mental illness can be a stressful experience for therapists, consumers and family members. Therefore it is even more important for all of us to focus on healthy living so that we can have the energy we need to successfully cope with mental illness.*

Mental Illness continúa en la página 11

Diabetes: ganando la batalla

POR KEN DUCKWORTH, M.D., DIRECTOR MÉDICO DE NAMII

La diabetes ha ocasionado una crisis de salud en los Estados Unidos que está en aumento. Las personas que viven con enfermedades mentales corren mayor riesgo de desarrollar este serio problema médico. Todos necesitamos estar informados sobre el diagnóstico y el tratamiento tempranos para evitar o minimizar los efectos de esta condición. Esto es sumamente importante, especialmente entre las familias latinas, ya que alrededor de dos millones y medio de latinos mayores de veinte años (un 9.5%) padecen esta enfermedad (CDC, 2007). Si se ignora, la diabetes puede acortar la vida de las personas de nuestra comunidad en varios años.

El organismo de los diabéticos tiene problemas para controlar el nivel de glucosa (azúcar) en la sangre. El desarrollo de la diabetes durante la adultez, lo que se conoce como *diabetes tipo dos*, está relacionado con el aumento de peso. Al aumentar de peso, las células del cuerpo cambian de forma; consiguientemente, la hormona que regula los niveles de glucosa (conocida como insulina) se hace menos efectiva y los niveles de azúcar aumentan. Dicho aumento en la concentración de azúcar en el flujo sanguíneo ocasiona varias complicaciones, tanto a corto como a largo plazo, pero esto puede prevenirse o disminuirse por medio de la educación, el apoyo y el tratamiento. Esta terrible enfermedad puede evitarse mediante el ejercicio y los buenos hábitos alimentarios, pero para eso hace falta conocimiento y motivación.

Usualmente se combinan varios factores de riesgo que aceleran el desarrollo del problema. A veces una persona puede convertirse en diabética rápidamente si toma ciertos tipos de antipsicóticos poco comunes. Los síntomas clásicos de la diabetes son la necesidad de orinar frecuentemente y el aumento de la sed. El exceso de azúcar en el organismo aumenta el volumen de orina; así pues, la sed es una respuesta natural para hidratar el cuerpo. Entre los otros síntomas se pueden mencionar el cansancio, el aumento del apetito y la visión borrosa.

En mi experiencia personal, cuando era director médico del *Departamento de Salud Mental de Massachusetts (DMH)*, me alarmó el gran número de personas con enfermedades mentales que morían como consecuencia de enfermedades cardíacas prematuras. Muchos de mis colegas no se sintieron alarmados frente a estas estadísticas porque consideraban que había causas «naturales». No obstante, yo pensé que era importante determinar cuáles eran las razones exactas. El estudio que realicé estableció dos hechos: que el riesgo de morir de un ataque cardíaco era mucho más alto entre las personas con enfermedades mentales de DMH/NAMI y que la diabetes aumentaba la probabilidad de morir prematuramente. Por otra parte, un estudio realizado recientemente en Ohio reflejó resultados parecidos. Consecuentemente, debemos mantenernos alerta a los riesgos de contraer diabetes que corren las personas que tienen enfermedades mentales puesto que tanto la salud física como la salud en general son indispensables para la salud mental.

Las personas con enfermedades mentales, como la esquizofrenia o el trastorno bipolar, enfrentan muchos factores, tanto biológicos como culturales, que aumentan el riesgo de contraer diabetes. Algunos de estos factores son:

Factores biológico-genéticos

- Hay evidencia que demuestra que las personas con condiciones psiquiátricas tienen una mayor disposición genética para desarrollar diabetes.
- El uso de antipsicóticos atípicos puede ocasionar que se aumente de peso, este factor tiende a acelerar el desarrollo de la diabetes.

No todos los antipsicóticos atípicos ocasionan los mismos efectos secundarios. Por eso, es importante consultar la tabla de: *Antipsicóticos atípicos: riesgo relativo para la diabetes y el aumento de peso*. Esta tabla ofrece una categorización independiente de los efectos secundarios de los antipsicóticos que han identificado la *Asociación Americana de Diabetes*, la *Asociación Americana de Psiquiatría* y otras organizaciones. A este respecto, se considera que los antipsicóticos pueden causar que las personas no se sientan llenas después de comer. Tal vez por esto aumentan de peso cuando están tomando estos medicamentos. Además, la falta de ánimo y la depresión pueden ocasionar que las personas no se alimenten saludablemente ni hagan ejercicios, lo que acentúa más el problema.

Antipsicóticos atípicos: riesgo relativo para la diabetes y el aumento de peso

Medicamento	Aumento de peso	Riesgo de diabetes	Empeoramiento del panel de lípidos
Clozapine	+++	+	+
Olanzapine	+++	+	+
Risperidone	++	D	D
Quetiapine	++	D	D
Aripiprazole*	+/-	-	-
Ziprasidone*	+/-	-	-

+ = aumento del efecto; - = no tiene efecto; D = resultados discrepantes

* Nuevos medicamentos con datos limitados a largo plazo.

Recurso: *Consensus Development Conference on Antipsychotic Drugs and Obesity and Diabetes*, DiabetesCare 27:596-601, 2004.

- Un historial familiar de diabetes aumenta el riesgo de contraer la enfermedad. ¡Investigue su historial familiar!
- Muchos grupos étnico-raciales también son más propensos a desarrollar diabetes, incluyendo a la comunidad latina.

Factores socio-culturales

- Las actitudes que se asumen frente a una enfermedad mental son tradicional e históricamente pasivas:
 - ☛ Se toma los medicamentos, se busca un aventón o un autobús para asistir al programa de tratamiento, se pasa sentado en los grupos de apoyo y terapia. Sin embargo, la prevención de la diabetes requiere todo lo contrario, se debe caminar a la cita, practicar deportes, bailar, realizar algún tipo de actividad física en su vida diaria.
 - ☛ Los psiquiatras y otros profesionales de la salud muchas veces no orientan a sus pacientes sobre la necesidad de mantener un peso saludable y de hacer ejercicios. Por consiguiente, cuando yo era Director Médico del centro comunitario de salud mental más grande de Harvard, me preocupó el aumento de peso que estaban experimentando los pacientes de nuestra clínica en Clozapine y les pedí a los empleados que los pesaran. Entonces, me dijeron: “Pero Ken, si los pesamos sabrán cuánto están aumentando y dejarán de tomarse los medicamentos.” Con mucho esfuerzo, logré que pesaran una vez a los participantes, pero ¡nunca olvidaré la lucha que tuve con las enfermeras! Hasta el día de hoy, muchos profesionales de la salud no se sienten cómodos si tienen que pedirles a los pacientes que se pesen o que se midan la cintura.
 - ☛ De acuerdo con mi preparación, yo entiendo que: “los doctores están capacitados para reducir los síntomas de las enfermedades, pero los pacientes tienen la responsabilidad de cambiar su estilo de vida.” Así pues, dado que los medicamentos pueden ocasionar que la persona aumente de

peso y contraiga diabetes, considero que es imprescindible incluir este tema en el diálogo entre doctor y paciente.

- Los psiquiatras no tienen suficiente tiempo para hablar con cada usuario durante la visita al consultorio, ya que es necesario hablar de muchos temas en quince minutos. Los doctores también se preocupan por la responsabilidad que conlleva manejar directamente los efectos secundarios de los medicamentos, como la diabetes.
- Las personas frecuentemente reciben un cuidado médico fragmentado, esto ocasiona que la identificación y el manejo de los problemas requiera más tiempo.
- Las actitudes de los profesionales de la salud pueden aumentar el riesgo, personalmente he escuchado a algunos decir: “Déjelos que coman dos postres, es todo el placer que tienen.”
- Las personas con problemas económicos tienen pocas opciones. Un galón de soda es más barato que un galón de leche. Además, muchos seguros de salud, incluyendo el Medicaid, no cubren la consejería nutricional. Por otra parte, las tarifas de los gimnasios son altas y para algunos asistir al gimnasio es intimidante.

NAMI ha cambiado el mundo de la salud mental de muchas maneras. Los miembros de NAMI han estado en primera fila en lo que respecta a los cambios culturales; desde la promoción del *Programa de Tratamiento Comunitario Asertivo*, hasta la reducción del uso de las restricciones físicas, el desarrollo de los programas de desvío carcelario y la lucha contra la discriminación. La prevención de la diabetes y la intervención son otras luchas claves por lo que NAMI reclama un cuidado integral, mejoras en la promoción de la salud, desarrollo de investigaciones, expansión de la cobertura de los servicios necesarios y, en fin, el logro de mejores resultados.



Prevención individual:

- Investigue su historial familiar de diabetes.
- Con los riesgos en mente, tome decisiones informadas sobre los medicamentos.
- Examínesse los niveles de glucosa, la presión sanguínea y el colesterol antes de comenzar cualquier antipsicótico atípico. Requiera un monitoreo frecuente.
- Coma saludablemente: Coma menos cantidad, coma más frecuentemente, pero porciones pequeñas. Trate de no comer: comidas rápidas y comidas grasosas. Coma más vegetales, granos integrales y frijoles. Planifique su menú y prepare su la comida en forma divertida.
- Haga ejercicio: Ya sea por determinación propia o por influencia de sus amigos: ¡comience a ejercitarse! El ejercicio puede reducir de manera significativa el desarrollo de la diabetes tipo dos. Haga ejercicios con un amigo. Caminar es un buen ejercicio. Comience despacio, de cinco a diez minutos al día y poco a poco aumente el tiempo.
- Reciba cuidado médico de calidad regularmente.
- Busque información sobre las otras causas de problemas cardíacos que

Programa Corazones y Mentes

POR LORENER BRAYBOY, COORDINADORA DEL PROGRAMA PERSONA A PERSONA DE NAMI.

Los tratamientos de enfermedades mentales se han visto históricamente como tratamientos que sólo incluyen medicamentos y psicoterapia. Hoy día se ha avanzado para incluir en la planificación del tratamiento a las personas con enfermedades mentales. Este interés por los usuarios ha permitido que conozcan mejor sus derechos y que puedan recuperarse. A este respecto, Jane, una paciente de trastorno bipolar de 48 años, asegura que: “El bienestar total incluye la mente y el cuerpo. No creo que se puedan separar. Sí, mi condición mental está controlada, pero necesito tratamiento médico para los efectos secundarios que me provocan los medicamentos, como el sobre peso, no se puede decir que estoy bien.”

Muchas de las medicinas psicotrópicas disponibles hoy día tienen muchos efectos secundarios que pueden ser severos, como la hipertensión y la obesidad. Los estudios realizados por el Director Médico de NAMI, Ken Duckworth, M.D. demuestran que las personas con enfermedades mentales tienen grandes probabilidades de sufrir una muerte temprana debido a enfermedades del corazón. Las causas principales de este problema son el hábito de fumar, la falta de actividad física y la diabetes. ¿Por qué el riesgo es mayor? La tensión de tener una condición como ésta puede afectar el corazón, ya que se caracteriza por la depresión. Los síntomas pueden dificultar el acceso a un buen cuidado de salud. La discriminación y el estigma también pueden ser factores que obstaculicen el cuidado de la salud.

El 19 de abril de 2004, NAMI comenzó a ofrecer el programa *Corazones y Mentes* para motivar a los usuarios a que tomen acción y reduzcan el riesgo de contraer otras enfermedades. El programa *Corazones y Mentes* le da la oportunidad a la persona de manejar su enfermedad usando una iniciativa de cuidado total. Este programa consiste de un vídeo de trece minutos y una guía de veintiséis páginas.

En el vídeo se presenta una serie de entrevistas inspiradoras con varios usuarios que han podido modificar sus actitudes y han mejorado la calidad de sus vidas. Dichas entrevistas exaltan la importancia de perder peso, de evitar las drogas y el alcohol y de mantener un estilo de vida saludable. La guía que lo acompaña contiene información detallada sobre temas como la dieta, el ejercicio, la necesidad de dejar de fumar, la diabetes y la apnea del sueño, entre otros. Todo tiene el propósito de ayudar a las personas a conocer y considerar nuevas opciones para mejorar su salud y tener una larga vida. Los usuarios del programa como Mark, un paciente de depresión de 36 años, aprenden a limitar el consumo de ciertas sustancias en su dieta. Después de participar en el programa, Mark afirmó que: “En mi caso, yo descubrí que los alimentos altos en azúcar y en cafeína empeoran mi depresión, así que los eliminé.”

El programa *Corazones y Mentes* también está disponible para todo tipo de grupo que quiera proveerles a sus miembros información sobre la salud integral. Con este propósito, se ha desarrollado una *Guía facilitadora* para los grupos interesados.

Usted puede acceder al programa en la siguiente página electrónica: www.nami.org/heartsandminds. Además, el vídeo y la guía están a la venta en la tienda NAMI por \$5.00.

NAMI está interesada en conocer la historia de las personas que han modificado sus estilos de vida. Comuníquese con nosotros. Para más información sobre *Corazones y Mentes* visite nuestra página electrónica www.nami.org o comuníquese con Lorener Brayboy lorenerb@nami.org.



.....
Hearts and Minds Education Program Research has demonstrated that people living with severe psychiatric conditions may have an increased risk of heart disease and related conditions. For this reason NAMI created the Hearts & Minds program which includes a 13-minute, inspirational video and a 26-page booklet. The purpose of the program is to raise awareness and provide information on: diabetes, diet, exercise, and smoking. The program also includes basic information on addictions, recovery, stigma, and treatment. Along with information on diabetes and sleep apnea, Hearts & Minds contains tips for exercise, diet – including a shopping list template, recipes, and a food diary. To access the video and booklet visit www.nami.org/heartsandminds.

Nuestra historia

POR ADELA HENAO, MIEMBRO DE NAMI

Deseo compartir en este artículo mi experiencia con la enfermedad mental de mi hija, Katherine Castillo y con el programa educativo de NAMI, *De Familia a Familia*, el cual nos ha ayudado a clarificar muchas dudas y a poder enfrentar cualquier situación, por difícil que sea.

Somos una familia de cuatro miembros, mis dos hijas, Adriana y Katherine, mi esposo, Edward y yo. Nuestras vidas transcurrían normalmente como las de cualquier otra familia, hasta que el 15 de enero de 2005, a Katherine le diagnosticaron trastorno bipolar; esto cambió el ritmo de nuestra vida.

Primero empezamos a notar cambios en las actitudes de Katherine, a veces se sentía feliz, pero de repente se entristecía. Además, perdió el interés por la escuela, no quería levantarse de la cama o, en ocasiones, dormía muy poco. Al principio, pensamos que era algo pasajero, pero no fue así. Poco a poco fue poniéndose más tensa, aunque consideramos que eran sólo caprichos. Por eso, tomé las medidas que cualquier madre en mi lugar hubiera tomado: le prohibí ver televisión y empecé a acostarla más temprano; pero estas medidas no funcionaron. Mi última esperanza era que hubiera tenido algún problema en la escuela; sin embargo, tampoco esto era la razón de su comportamiento. No obstante, su situación empeoraba diariamente ya que estaba sumamente irritable. Por eso, todos en la casa estábamos desconcertados.

Lo que realmente me alarmó fue que empezó a ser maniática con sus tareas y a revisar constantemente las puertas de la casa – para asegurarse de que estuvieran cerradas. Todo esto me llevó a buscar ayuda profesional ya que la tranquilidad había desaparecido de nuestro hogar. Por consecuencia, Katherine comenzó a recibir terapia y, después de cinco meses, nos informaron que padecía de trastorno bipolar.

Tanto para ella como para el resto de la familia fue difícil aceptar y entender esta situación ya que conocíamos este tipo de



Adela y su hija Katherine

enfermedad. Empezamos a asistir a la terapia familiar y a las clases del programa *De Familia a Familia*, esto nos ayudó mucho a entender lo que estaba pasando y, sobretodo, a poder ayudarla. A medida que me fui educando, me di cuenta de los derechos de mi hija y logré que en su escuela le ofrecieran un programa educativo especial.

Gracias a Dios, hoy vivimos una vida más tranquila, ella toma sus medicamentos, asiste a sus terapias y estudia en una preparatoria de artes. Esto nos satisface mucho porque sabemos que Katherine tiene talento artístico. Lo más importante para nosotros es mantener la unión familiar y seguir luchando para que Katherine realice sus sueños. Sabemos que el camino es largo y difícil, pero la fe en Dios y el apoyo de la familia nos ayudará a superar todos los obstáculos.

Me alegra mucho haber encontrado la organización de NAMI y haber participado en el programa *De Familia a Familia* por doce semanas porque esto me permitió conocer la enfermedad de mi hija. Estas clases hicieron una gran diferencia en nuestras vidas: aprendimos a superar el estigma de las enfermedades mentales, a comprender a nuestro ser querido y a aceptar que las enfermedades mentales son como cualquier otra enfermedad. Las personas con enfermedades mentales necesitan tratamiento, pero sobretodo requieren una gran dosis de amor y de paciencia. Ahora somos una familia más fortalecida, con el conocimiento que hemos adquirido Katherine se siente más segura y protegida.



Mi propósito es crear conciencia de que las enfermedades mentales son una realidad y de que debemos educarnos para que nuestras familias puedan vivir en armonía y mirar hacia un futuro más prometedor. Gracias NAMI.

Our Story In 2005, Adela's daughter, Katherine, was diagnosed with bipolar disorder. Before the diagnosis, Katherine, who was a happy child, became sad, lost interest in school, did not want to get out of bed, or sometimes slept too little. At the beginning Adela and her husband thought this behavior would go away. Instead, things got worst. This compelled Adela to seek professional help. Five months later Katherine was diagnosed with bipolar disorder.

For Katherine and her family, it was hard to accept the diagnosis at first since they did not know about this illness. Family therapy and NAMI's Family to Family education program helped understand and accept the illness. Today, Adela's family lives a normal life. Katherine is taking medications and going to therapy. The family will continue supporting Katherine and making sure she receives the treatment and support she needs.

Se lanza el Centro de Adiestramiento y Capacitación Bienvenido en Ligonier, Indiana

POR GILBERTO PÉREZ JR., MSW, ACSW, QMHP, DIRECTOR DEL CENTRO BIENVENIDO

Desde hace aproximadamente cinco años, el centro comunitario de salud mental “Northeastern Center,” ubicado en Ligonier, IN, le ofrece servicios de salud mental y prevención a las drogas a la comunidad latina. El número de visitas a la oficina ambulatoria se ha triplicado y se atienden pacientes nuevos casi diariamente.

Al iniciar su funcionamiento en 2002, se realizó un estudio cuyo objetivo era conocer las necesidades de la comunidad latina en el área de la salud mental. Dicho estudio reflejó que el 86% de la población no sabe lo que debe hacer para obtener servicios de salud mental. Además, el 29% de los encuestados reportó sentirse deprimido o desesperado de dos a cuatro veces por semana. El 45% considera que el uso de sustancias controladas y de alcohol es severo en su comunidad. A raíz de este estudio, se desarrollaron varias intervenciones y distintos programas dirigidos a responder a las necesidades de la comunidad latina.

En 2004, el Northeastern Center lanzó el programa *Bienvenido: la buena salud mental para el inmigrante latino* con el propósito de reducir el consumo de drogas y de alcohol, informar sobre varios temas de salud mental y desarrollar un mayor sentido de pertenencia entre la comunidad. Luego de trabajar con varios grupos que realizaron el programa «Bienvenido», los directores del centro tomaron la decisión de crear un sistema en el que los líderes comunitarios y los profesionales de la salud mental pudieran capacitarse utilizando el currículo del programa *Bienvenido*. En 2004 se capacitaron treinta y nueve líderes y profesionales. En julio de 2007, la administración del Northeastern Center inauguró el *Centro de Adiestramiento y Capacitación Bienvenido* (CACB). El CACB tiene como objetivo principal adiestrar y capacitar a las personas que desean trabajar con la comunidad latina en el área de salud mental. Los líderes comunitarios reciben treinta y dos horas de adiestramiento en temas como:

el liderazgo, el manejo de la depresión, los factores de riesgo y de protección, la buena salud mental, la salud mental y la familia y el desarrollo comunitario.

Morella Santos, una de las participantes del programa, comentó que: “Me gustaría ser facilitadora del programa *Bienvenido* ya que la comunidad lo necesita y tengo experiencia trabajando como líder de grupo.” Por su parte, Juan Ortiz, otro participante, dice: “La población hispana está creciendo bastante en esta zona, y muchas de estas personas no conocen ni los recursos ni los servicios que se ofrecen. Por eso, me gustaría hacer la diferencia y ayudarles a experimentar un cambio positivo en sus vidas enseñándoles a utilizar adecuadamente todos los servicios y recursos disponibles.”

Durante el año de 2007-2008, se espera capacitar a cuarenta participantes de “Learning Generation Initiative” de Elkhart, IN. A este respecto, se tendrá un calendario de capacitación abierto a la comunidad y a los profesionales de la salud mental. El CACB actualmente cuenta con el apoyo intelectual de su consejo administrativo que está compuesto por los líderes comunitarios, un director de escuela, algunos estudiantes universitarios, dos médicos latinos y una profesora de sociología.

Aunque todavía la comunidad latina no ha superado el estigma que poseen las enfermedades mentales, el programa *Bienvenido* y el CACB le hacen frente a esta lucha. Nuestra misión es crear un ambiente en el que los individuos puedan desarrollarse como seres humanos, dar y recibir respeto y alcanzar la auto-determinación. La buena salud mental es una meta realizable y creemos que se puede alcanzar si se crean oportunidades de diálogo y de educación.



Gilberto Perez (1ra. fila, 1ro. de izquierda a derecha) con un grupo de graduados del programa Bienvenidos.

El Northeastern Center se mantendrá buscando colaboración y oportunidades que les permitan a los latinos capacitarse para apoyar a los pacientes de enfermedades mentales. Para más información sobre el *Centro de Adiestramiento y Capacitación Bienvenido* comuníquese con el Sr. Gilberto Pérez, Jr., al 260-894-7179 ó a su dirección electrónica: gperez@nec.org.

Bienvenido Center is Launched

During the last five years, the Northeastern Center in Ligonier, Indiana has offered behavioral health services to the Latino community. In 2002 a Center-sponsored survey showed that 86% of Latinos in the area did not know how to access mental health services in the area. Furthermore, 26% of respondents indicated feeling depressed. To address these issues, the Center developed *Bienvenido: la buena salud mental para el inmigrante latino*, a prevention intervention program to reduce the risk of mental health problems related to the transition to another culture. To learn more about this innovative program visit www.nec.org/BienvenidoProgram.htm

pueden afectarlo (el hábito de fumar, el colesterol alto, la alta presión sanguínea, la inactividad, el abuso del alcohol, la depresión, etc.) y trate de combatirlos adecuadamente.

- ¿Hay algún grupo que promueva la salud integral del organismo cerca de usted? Si no hay uno: ¡Organícelo!

Intervención temprana- cuando se le diagnostica diabetes a una persona

- Continúe promoviendo cambios en el estilo de vida que puedan revertir el proceso. Especialmente, aliméntese saludablemente y haga ejercicios.
- Evalúe la selección de medicamentos con el doctor que se los prescribe.
- Examínese los niveles de hemoglobina A1c- éste es un análisis del nivel de azúcar en la sangre durante semanas y meses, no durante horas ni días. (Es como si fuera un reporte de las condiciones del tiempo a largo plazo y no a corto plazo).
- Revise regularmente su peso, la actividad física, el colesterol y la presión sanguínea; y tome las medidas necesarias para reducir el riesgo.
- Colabore con su médico para identificar el agente bajo en azúcar que más le conviene.

Aspectos del sistema que NAMI puede ayuda a cambiar:

- Cambie la actitud sobre la salud mental. Promueva la realización de actividades físicas en casas club, en gimnasios, en el trabajo, con amigos y colegas, etc. El vídeo promocional de salud de NAMI *Corazones y Mentes (Hearts and Minds)* está disponible en la Internet. Vaya a www.nami.org y seleccione “Corazones y Mentes en Formato Digital”
- Promocione las caminatas de NAMI: un paso en la dirección correcta;

acción social y actividad física. Abogue por un cuidado médico integral.

- Pregunte por los servicios de consejería dietética. Si no se están ofreciendo, investigue las razones. Luego, organice un grupo de orientación sobre la planificación y la preparación de los alimentos.
- Realice una campaña para involucrar a los psiquiatras en la detección de la diabetes.
- Investigue las razones que tienen las clínicas locales para no pesar a los pacientes y animelos para que lo hagan.
- Promueva conferencias con su agencia local de salud pública, con el Departamento de Salud Mental de su área o con organizaciones académicas para difundir la información sobre el tema.
- Explore oportunidades de financiamiento. Por ejemplo, el establecimiento de grupos de usuarios que busca mejorar la salud por medio de cambios de conducta. Ésta es una actividad para obtener fondos que va creciendo.

Los estudios demuestran claramente que los cambios de estilo de vida pueden hacer la diferencia en la salud general de las personas que viven con enfermedades mentales severas. Juntos podemos luchar con la diabetes desde varios espacios: en la cocina, en la casa club, en la oficina del doctor(a) y en la oficina de Medicaid. Lo más importante es nuestra propia voluntad.

Diabetes: Winning the Battle

Diabetes is a growing health crisis in America, and people living with mental illnesses are at much greater risk of developing this serious medical problem.

Diabetes can usually be prevented by exercise and healthy eating habits, but it takes awareness and motivation. Many risk factors

overlap, to a slowly developing problem. But sometimes a person can develop diabetes quickly as a result of taking an atypical antipsychotic. We must keep alert to the threat of diabetes as we address the psychiatric symptoms of loved ones. Physical health and overall health promotion is an indispensable part of mental health. Individuals living with mental illnesses like schizophrenia and bipolar disorder face many factors, both biological and cultural, that raise their risk for diabetes. To read this article in English visit www.nami.org/advocate.

Mental Illness de la página 5

Psychologists view healthy living as made up of several parts:

The Basics – *Getting enough sleep and employing a healthy diet provide the basis for a healthy style. The challenge of healthy living often begins at the kitchen table.*

Exercise – *exercise is recommended for many reasons, there are physical side effects (better sleep, improved health), psychological side effects (releasing stress, having fun) and exercise usually provides a good opportunity for social interactions.*

Balance – *healthy living includes having balance in your life. Time for work, time for play. Hobbies can often be wonderful ways to provide time where mental illness is not the main concern.*

Support System – *a person living a healthy life often has a very active support system that includes family and friends and important organizations like religious groups or supportive organizations such as NAMI.*

Relaxing and Having a Sense of Humor – *dealing or living with mental illness is often serious business. Therefore it is important to be able to relax and laugh every once in a while. This might include small things like going to a movie or big things like taking a vacation.*



CONVENCIÓN ANUAL DE NAMI EN ORLANDO, FLORIDA

Junio 13 -16, 2008

Hotel Rosen Centre

Para mayor información visite
www.nami.org/convention



National Alliance on Mental Illness

*Colonial Place Three
2107 Wilson Blvd., Ste 300
Arlington, VA 22201
703-524-7600
www.nami.org/espanol*

Non-Profit Org.
U.S. Postage
PAID
Merrifield, VA
Permit 131

¡avanzamos!