

## ¿Dónde me puedo informar?

### ALBACETE

**AFAEPS** - Travesía de la Igualdad, 3 y 5. 02006 ALBACETE  
Tel: 967521918. afaeps@afaeps.org

**AFAENPAL** - C/ Violeta Parra, 7-9. 02640 ALMANSA  
Tel: 967 313 296. crpslalmansa@wanadoo.es

**ACAFEM** - C/ García Lorca, 2. 02660 CAUDETE  
Tel: 965 826 569  
acafem@hotmail.com

**AFAEM** - C/ San Lorenzo, 39.  
02600 VILLARROBLEDO  
Tel: 967 144 442  
afaemvillarrobledo@gmail.com

**AMAR** - Avda. Juan García y González, 2  
(Aula 16) 02630 LA RODA  
Tel: 967 090 396  
asociacion.amar12@gmail.com

**ASOCIACIÓN LASSUS**  
C/ Francisco Pizarro, 46 (Bajo). 02004 ALBACETE  
Tels: 967 558 916 / 670 230 056  
info@asociacionlassus.es

**FUNDACIÓN FAMILIA**  
C/ Gerona, 27 (esquina con c/ Poniente). 02006 ALBACETE  
Tels: 967 210 011 / 967 248 027  
administracion1@fundacionfamilia.net

### CIUDAD REAL

**APAFES** - Ronda del Carmen s/n. 13003 CIUDAD REAL  
(Apartado de correo 668)  
Tel: 926 256 258. administracion@apafes.org

**PUERTAS ABIERTAS** - C/ San Antonio, 42.  
13700 TOMELLOSO  
Tel: 926 513 866. puertasabiertas95@gmail.com

**LUZ DE LA MANCHA** - Casa de las Asociaciones.  
C/ Álvarez Castro, s/n. 13610 CAMPO DE CRIPTANA.

Tel: 678 531 478. asociacionluzdelamancha@gmail.com  
joaquinareasabengozar@gmail.com

**AFEMI** - C/ Carmen, 28. 13620 PEDRO MUÑOZ  
Tel: 605 297 525. manerea@yahoo.com

### CUENCA

**ASOCIACIÓN SALUD MENTAL "VIVIR"**  
C/San Damián, 20 (Barr. Fuente del Oro)  
16002 CUENCA (Apdo. Correo 51)  
Tel: 969 230 232. info@asociacionvivir.com

**ASOCIACIÓN NUEVA LUZ** -Pza. Cruz de la Iglesia, 10.  
16400 TARANCON. Tel: 969 324 962  
nuevaluz@asociacion-nuevaluz.es

**ASOCIACIÓN AMANECER**  
C/ El Santo, 1. 16630 MOTA DEL CUERVO  
Tel: 680 452 375. mpetricruz61286@gmail.com  
semillasdefuturo@hotmail.com

### GUADALAJARA

**AFAUS PRO-SALUD MENTAL** - C/ Felipe Solano Antelo,  
nº 11 Bajo. 19002 GUADALAJARA  
Tel: 949 235 140. afauspro@gmail.com

**APIEPA**. Avda. Barcelona, 18 Bajo. 19005 GUADALAJARA  
Tel: 949 222 607. apiepa@yahoo.es

### TOLEDO

**AFAEM DESPERTAR - RESIDENCIA COMUNITARIA**  
Avda. de Monteviejo, 1. 45180 CAMARENA  
Tel: 918 174 684. info@afaemdespertar.org

**ATAFES**  
C/ Mariano Ortega, 24. 45600 TALAVERA DE LA REINA  
Tel: 925 823 763. juntadirectiva@atafes.es

**ASOCIACIÓN LA PALOMA**  
C/ Arroyuelo Bajo, 31. 45710 MADRIDEJOS  
Tel: 620 615 753  
jesuscalvillo1983@hotmail.com

# FARMACIA COMUNITARIA

*Tu apoyo en Salud Mental*



## Alteraciones Metabólicas

Campaña de Salud Mental sobre Trastorno Mental Grave



Con la Colaboración de:



Contesta a nuestra encuesta



# Una alimentación basada en la dieta mediterránea te ayudará a mantener el peso y a prevenir las enfermedades cardiovasculares y la diabetes

## Es posible que durante el tratamiento, experimentes cambios en tu metabolismo, como aumento de peso o de los niveles de azúcar

Las personas con problemas de salud mental presentan un alto riesgo de sufrir lo que se denomina «**síndrome metabólico**» y esto se relaciona con una mayor amenaza de sufrir **enfermedades cardiovasculares, obesidad y diabetes**.

Además, es posible que durante el tratamiento se produzcan **efectos secundarios metabólicos**, entre los que se incluyen:

- Aumento de peso.
- Alteración de los niveles de colesterol y triglicéridos.
- Hipertensión arterial.
- Hiperglucemia.

Por este motivo, es esencial que mantengas una **alimentación sana y equilibrada**, así como una **vida activa**, y que realices **ejercicio físico** de manera habitual.

### Haz ejercicio físico moderado, con regularidad.

Al menos 2-3 sesiones semanales (20-60 minutos) de actividades como:

- **Meditación y yoga.**
- **Ejercicio al aire libre:** pasear, nadar, montar en bicicleta, correr, patinar, etc.
- **Bailar:** clases de salsa, zumba, swing, etc.
- **Deportes de equipo.**

Existen fármacos antipsicóticos que presentan menos efectos secundarios relacionados con el metabolismo.

**Mantén un estilo de vida saludable y realiza ejercicio físico regularmente**

### ALIMENTOS QUE DEBES CONSUMIR



**Al menos 5 raciones de fruta y verdura al día:** son ricas en fibra, vitaminas, minerales y agua; su consumo se asocia a la prevención de las enfermedades cardiovasculares y el cáncer.



**2-4 raciones de productos lácteos al día:** leche, queso, yogures; son una fuente importante de calcio.

**Cereales integrales.**

**Aceite de oliva virgen extra,** tanto para cocinar como para aliñar.



**Pescado, al menos 2-3 veces por semana:** es una buena fuente de proteínas, minerales y vitaminas, rico en ácidos grasos poliinsaturados.

**Legumbres,** al menos 2-3 veces por semana.



**Carnes blancas:** conejo, pollo, pavo; se aconseja consumir 1-3 raciones semanales, alternando con pescado, huevos, legumbres y frutos secos

### ALIMENTOS QUE DEBES MODERAR O EVITAR

- **Carnes rojas y procesadas** (hamburguesas, embutidos): tienen un elevado contenido en grasas saturadas y colesterol.
- **Azúcar y productos azucarados.**
- **Sal y snacks salados:** se recomienda rebajar la cantidad de sal en la dieta, con el objetivo de reducir el riesgo de hipertensión arterial.
- **Bebidas alcohólicas.**
- **Bebidas con alto contenido en cafeína, teína, taurina.**