

¿Dónde me puedo informar?

ALBACETE

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

AFAEPAL - 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



Persona Joven

Campaña de Salud Mental sobre Trastorno Mental Grave



Con la Colaboración de:



Contesta a nuestra encuesta



¿Qué son los trastornos mentales?

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

¿Qué cambios puedo experimentar?

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

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

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

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

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

¿Es posible llevar una vida normal?

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

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

¿Qué precauciones debo tener en cuenta?

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



Mantén el contacto **periódico** con tu equipo terapéutico.



Existen fármacos antipsicóticos que presentan **menos efectos secundarios** relacionados con la sexualidad.



Sigue una **dieta variada, equilibrada y saludable**.



Evita el consumo de alcohol, tabaco o cualquier otro tipo de drogas. Pueden acelerar y empeorar los síntomas.



Haz ejercicio **físico de manera regular**.



Mantén una **vida social activa**; el tratamiento no tiene por qué alterar tu vida social y familiar.



Responsabilízate de tu conducta sexual. Mantener relaciones sexuales sin protección comporta riesgos, como embarazos no deseados o infecciones de transmisión sexual. Utiliza siempre preservativo y, si eres mujer, visita al ginecólogo anualmente.

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

- Es posible que durante el tratamiento experimentes cambios relacionados con tu sexualidad, aumento de peso o problemas de movilidad.
- Consulta con tu especialista ante cualquier síntoma.
- Es fundamental que sigas un estilo de vida saludable y confíes en tu equipo terapéutico.
- Participa activamente de tu tratamiento.