

¿Dónde me puedo informar?

FEAFES ANDALUCÍA SALUD MENTAL

Avenida de Italia 1, Bloque I, Local. 41012 Sevilla
Tlf. 954238781 - www.feafesandalucia.org

ASAENES

C/ Villegas y Marmolejo, 2 – Portal M Pasaje.
41005 Sevilla
Tlf. 954932584 - www.asaenes.org

AVANCE

C/ Luis Ortiz Muñoz S/N.
Centro Cívico El Esqueleto. 41013 Sevilla
Teléfono 955473451 / 955473452 / 619435379
www.avance-tp.org

FEAFES – HUELVA

C/ Jerez de la Frontera 8, Local. 21004 Huelva
Tlf. 959247410 / 959807641
www.feafes-huelva.org

ASAENEC

C/ Isla Tabarca, 7. 14011 Córdoba
Teléfono 957610377 / 622088168
www.asaenec.org

AFEMVAP

C/ Antonio Porras, 15. 14400 Pozoblanco
(Córdoba)
Tlf. 957771174 - www.afemvap.com

SEMILLAS DE FUTURO

C/ El Carpio, s/n. 14600 Montoro (Córdoba)
Tlf. 957162486

MALVA

Carretera de Álvarez nº 16, planta baja.
14800 Priego de Córdoba (Córdoba)
Tlf. 957543676

FEAFES APAEM

Avda. de Granada 10, 1ªA. 23001 Jaén
Tlf. 953083392 - www.feafesapaem.org

GUÍA PARA LAS PERSONAS CON TRASTORNO MENTAL SEVERO

PACIENTE JOVEN

AFEMAC

Avenida Blas infante s/n. 23740 Andújar (Jaén)
Tlf. 628884483 / 676151393

EL TIMÓN

C/ Ángeles Martínez Chacón, 39.
04700 El Ejido (Almería)
Tlf. 950489490 - www.eltimon.org

AGRAFEM

C/ Alhamar nº 33. Entresuelo. 18004 Granada
Tlf. 958279155

AFEMAGRA

C/ Maestro Alonso, s/n. Edificio Rafalof 1º pta.
18800 Baza (Granada)
Tlf. 686754000

AFENES

C/ Juan Benet nº 8, 1º. 29010 Málaga
Tlf. 952217779 / 952228609
www.afenes.org

FEAFES – AFESOL

Explanada Mar del Sur, 6 (Urb. a Los Porches).
29630 Benalmádena Costa (Málaga)
Tlf. 952440664 - www.afesol.org

AFENEAX

Pozos Dulces, 2. 29700 Vélez-Málaga (Málaga)
Teléfono 952500163 / 952549054
www.afeneax.es

AFEMEN

Pol. San Benito, C/ California, s/n. 11407
Jerez de la Frontera (Cádiz)
Tlf. 956333068 - www.asociacionafemen.org

FAEM

C/ Conil de la Frontera, s/n. 11008 Cádiz
Teléfono 609909160

GUÍA PARA LAS PERSONAS CON TRASTORNO MENTAL SEVERO



PACIENTE JOVEN



Con la Colaboración de:



OPSA/0519/MTN/1423d

CUÉNTAME **TU**
Campaña de concienciación sobre Salud Mental

¿Qué son los trastornos mentales?

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

¿Qué cambios puedo experimentar?

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

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

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

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

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

¿Es posible llevar una vida normal?

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

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

¿Qué precauciones debo tener en cuenta?

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



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



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



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



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



Haz **ejercicio físico de manera regular**.



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



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

- Los trastornos mentales pueden afectar a cualquier persona y provocar síntomas como **alteraciones del comportamiento, la percepción o el estado de ánimo**.
- Es posible que durante el tratamiento **experimentes cambios** sexuales, aumento de peso o problemas de movilidad.
- **Consulte 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.