

salud mental

...

¿cómo puedo acudir?
¿cómo de la salud mental?



¿Sabías que...?

- ❑ Los **derechos humanos** que **más** refieren las personas que presentan **quejas** son: derecho a la salud, negativa, retraso u obstaculización de atención médica, derecho a la honra y la dignidad, derecho a la protección de las personas con discapacidad, derecho a la seguridad jurídica y derecho al debido proceso.
- ❑ Entre enero y abril de 2008 la CDHDF registró **20 quejas** que refieren que las y los agraviados presentan probables problemas de **salud mental**.
- ❑ Se encuentran privadas de la libertad **14 personas** con problemas de **salud mental**.
- ❑ La CDHDF brinda **servicios de canalización** a instituciones como: Hospital Psiquiátrico Fray Bernardino Álvarez; Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente; Centro de Salud Mental Dr. Enrique González Martínez; Asociación de Familiares y Amigos de Pacientes Esquizofrénicos A. C.; Centro de Servicios Psicológicos Dr. Guillermo Dávila.



¿Qué hacer en caso de...

que una persona tenga un problema de salud mental?

Reconocer un problema de salud mental es difícil, por eso es importante contar con información básica sobre el tema.

Una persona que no goza de salud mental, en muchas ocasiones, es discriminada y excluida de la vida social, productiva y familiar e, incluso, vive en condiciones indignas y sus derechos fundamentales son constantemente vulnerados. Ante esta situación, las personas cercanas a una con padecimientos mentales no saben cómo enfrentar el problema.

Para apoyar a quienes sufren un padecimiento mental es muy importante entender qué es un problema de salud mental, cómo se puede detectar y las alternativas terapéuticas que permitan atenderlo.

La salud mental es un estado de bienestar que nos permite desarrollar las habilidades físicas, mentales y emocionales, afrontar y solucionar conflictos de la vida cotidiana, ma-

nejando conscientemente los sentimientos de frustración, agresión, soledad, tristeza, enojo.

Una persona con problemas de salud mental presenta con mayor frecuencia los siguientes **síntomas**: desórdenes en la forma de organizar las ideas, se manifiesta a través de un lenguaje incoherente, falta de lógica o realidad; cambios violentos del humor o del estado de ánimo, incapacidad para relacionarse socialmente y, dependiendo de la enfermedad mental, tristeza o alegría descontrolada.

No debemos confundirnos, es natural sentirse enojado, deprimido, triste, preocupado, temeroso, agobiado o eufórico sin una causa justificada; sin embargo, se convierte en problema cuando empieza a obstaculizar la vida diaria, las relaciones interpersonales, la con-



ciencia de nosotros mismos, y cuando se presenta por periodos prolongados.

Los trastornos que se conocen comúnmente son la *depresión*, la *esquizofrenia*, la *paranoia* y la *demencia*.

Existen diversos factores que influyen para desencadenar o predisponer a una enfermedad mental. Puede haber causas psicológicas, presiones sociales, emocionales, del medioambiente, factores hereditarios o genéticos, el consumo de drogas o alcohol.

En caso de que identifiques una situación que te impida funcionar socialmente o que tengas un familiar con un diagnóstico de enfermedad mental, debes tomar en cuenta lo siguiente:

- **Infórmate para comprender el problema** y entender cómo acompañar a la persona en su tratamiento y rehabilitación.

- **Busca atención especializada.** Es necesario ser valorado(a) por una o un profesional de la salud mental, para que determine un diagnóstico y establezca el tratamiento adecuado.
- **No discrimines** a quienes padecen algún problema de salud mental. El estigma y la discriminación tienen consecuencias negativas para su salud y bienestar integral; la familia es muy importante: puede contribuir de forma positiva para que la persona acceda a los derechos y a su inclusión social.

Recuerda: un diagnóstico a tiempo permite tener más herramientas para apoyar a quien padece problemas de salud mental y evita su deterioro físico, mental, moral y social.

En tu propia voz

En esta página se presentan algunas opiniones de personas entrevistadas acerca del tema de la salud mental.

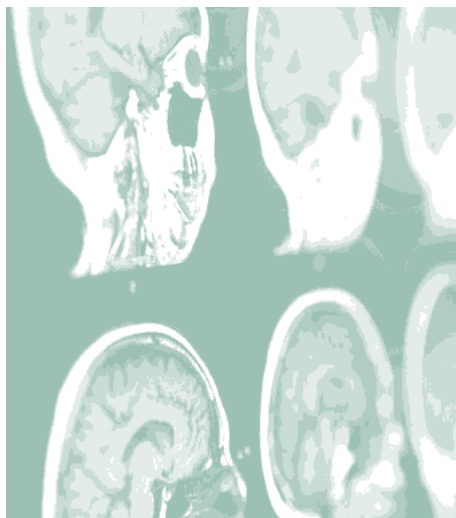
- *Salud es lo que me falta. Estoy enfermo del corazón y tengo diabetes. La salud mental es el equilibrio en el cerebro y su enfermedad depende de la causa, que puede existir desde el nacimiento.*
- *Para mí la salud es estar bien mental y emocionalmente, la salud mental es poner en orden sus pensamientos, sentimientos, tener tranquilidad y paz. Para prevenir hay que pedir ayuda a Alcohólicos Anónimos, Neuróticos Anónimos, etcétera.*

Raúl Quezada Reyes
72 años
Peticionario

Juana Corona Ferruzco
58 años
Peticionara

- *La salud es el equilibrio que hay entre lo físico, psicológico y social para que un individuo tenga bienestar; y la salud mental es ese equilibrio en el cual pueden intervenir factores sociales que afecten o desencadenen una enfermedad mental. Ésta se puede prevenir a través de campañas y profesionales que promuevan, orienten y canalicen adecuadamente a las personas para que ayuden a controlar la enfermedad.*

Anónimo





Mi derecho humano es...

disfrutar el más alto grado posible de salud física y mental

Para garantizar la salud mental de las personas se han creado varias normas nacionales e internacionales. A continuación se presentan las más representativas.

- PRINCIPIOS PARA LA PROTECCIÓN DE LOS ENFERMOS MENTALES Y EL MEJORAMIENTO DE LA ATENCIÓN DE LA SALUD MENTAL. Establece que todas las personas tienen derecho a la mejor atención disponible en materia de salud mental, que será parte del sistema de asistencia sanitaria y social; que las personas que padezcan una enfermedad mental o que estén siendo atendidas por esa causa serán tratadas con humanidad y con respeto a la dignidad inherente de la persona humana, y que tienen derecho a la protección contra la explotación económica, sexual o de otra índole, cualquier tipo de maltrato o trato degradante.
- PACTO INTERNACIONAL DE DERECHOS ECONÓMICOS, SOCIALES Y CULTURALES. Afirma en su artículo 12 el derecho de toda persona al disfrute del más alto nivel posible de salud física y mental, estableciendo las condiciones que aseguren a todos(as) asistencia y servicios médicos en caso de enfermedad.
- LEY DE SALUD PARA EL DISTRITO FEDERAL. Regula la competencia del Gobierno del Distrito Federal en materia de salud, contemplando también la salud mental.
- LEY DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD DEL DISTRITO FEDERAL. Norma las medidas y acciones que contribuyen al desarrollo integral de las personas con discapacidad en el Distrito Federal, entendiendo por discapacidad el padecimiento temporal o permanente que disminuye las facultades físicas, mentales o sensoriales que impiden realizar una actividad normal.
- CÓDIGO CIVIL PARA EL DISTRITO FEDERAL. Regula el procedimiento para declarar la incapacidad jurídica de las personas con problemas de salud mental.
- CÓDIGO PENAL PARA EL DISTRITO FEDERAL. Regula el tratamiento para una persona que cometió un acto ilícito como consecuencia de su enfermedad mental. También establece la sanción para los familiares que, teniendo la obligación, abandonan o no atienden a la persona con problemas de salud mental.

Locatel

Servicio especial de apoyo y asesoría psicológica, también ofrece alternativas institucionales para la toma de decisiones para la vida y en crisis emocionales.

Tel.: 5658 1111

Hospital Psiquiátrico Fray Bernardino Álvarez

Cuenta con servicios de diagnóstico, tratamiento, laboratorio clínico, radiodiagnóstico, encefalografía, entre otros. Brinda terapia ocupacional.

Tel.: 5573 0388

Centro Comunitario de Salud Mental (Cecosam)

Ofrece servicios de especialidad en salud mental. Desarrolla acciones de promoción de salud y prevención de trastornos mentales. Cuenta con tres centros:

Cuauhtémoc

Tels.: 5541 4749, 5541 1224

Iztapalapa

Tels.: 5600 4527, 5694 1660

Zacatenco

Tels.: 5754 6610, 5754 2205

Hospital Psiquiátrico Infantil Dr. Juan N. Navarro

Otorga atención en programas de promoción para la salud mental e identificación temprana de padecimientos mentales; diagnóstico, tratamiento y rehabilitación en forma integral. Cuenta con un programa de atención médica

para adolescentes con trastornos por uso de sustancias adictivas.

Tels.: 5573 2855 y 5573 4844

Asociación de Familiares y Amigos de Pacientes Esquizofrénicos, A. C.

Ofrece grupos de terapia y actividades productivas a los pacientes, así como terapia individual psicológica y psiquiátrica.

Tel.: 5584 8910

Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz

Brinda servicios de consulta externa médico-psiquiátrica, psicoeducación, psicoterapia grupal, individual, familiar, conyugal y ocupacional, así como hospitalización.

Tel.: 5655 2811

Coordinación de Centros de Servicios a la Comunidad Universitaria y al Sector Social

Otorga servicios psicológicos a la comunidad, a través de programas y actividades dirigidas a la niñez, adolescencia, etapa adulta y tercera edad tanto a nivel preventivo como de intervención.

Tel.: 5622 2335

Hospital Psiquiátrico Dr. Samuel Ramírez Moreno

Proporciona diagnóstico, tratamiento y rehabilitación hospitalaria así como seguimiento en consulta externa.

Tels.: 5860 1907 y 5860 1573



Ramón de la Fuente Muñiz

El doctor Ramón de la Fuente Muñiz dedicó su vida a la creación de obras relacionadas con la psiquiatría y la salud mental, fundó el Instituto Mexicano de Psiquiatría el 26 de diciembre de 1979. También es fundador del Departamento de Psicología Médica, Psiquiatría y Salud Mental de la Facultad de Medicina de la UNAM—donde se ha formado 90% de las y los especialistas del país—, cuya función principal es darle a la enseñanza médica una dimensión psicológica, pero sobre todo humanista. En 1996 fundó la Asociación Psiquiátrica Mexicana, que agrupa a la mayor parte de las y los profesionales en este campo, así como el Consejo Mexicano de Psiquiatría, cuya función es certificar la capacidad técnica de quienes ejercen esa especialidad. Fue vicepresidente de la Asociación Psiquiátrica de América Latina y de la Asociación Mundial de Psiquiatría; también de la Junta Internacional de Fiscalización de Estupefacientes y Sustancias Psicotrópicas de la Organización de las Naciones Unidas y del Comité de Expertos de la Organización Mundial de la Salud en el área de Salud Mental.



International Rehabilitation
Council for Torture Victims

Consejo Internacional para la Rehabilitación de las Víctimas de Tortura

El Consejo Internacional para la Rehabilitación de las Víctimas de Tortura, encabezado por la sueca Brita Sydhoff, es una organización independiente, fundada en Dinamarca en 1973. Sus esfuerzos se concentran en acciones contra la tortura, las ejecuciones sumarias, las desapariciones forzadas y cualquier otro trato cruel, inhumano o degradante, destacándose en brindar tratamiento enfocado a la salud mental de quienes han padecido algunos de estos actos. En la actualidad, la organización trabaja con cuatro mil médicos originarios de 34 países, que actúan en coordinación con 136 centros de tratamiento alrededor del mundo. Mantiene relaciones con distintos gobiernos, organismos de derechos humanos, instancias dedicadas a la salud profesional, organizaciones no gubernamentales, la Organización de Naciones Unidas, el Consejo Europeo, y con organismos encargados de prestar atención médica del más alto nivel, como la Asociación Mundial de Psiquiatría y Médicos por los Derechos Humanos.



Espacio para niños y niñas

Sopa de letras

Busca los derechos humanos de las personas con discapacidad mental:

V	M	E	D	I	C	I	N	A	S	A	L	U	D	O	R
I	Y	U	I	O	N	P	N	O	I	C	A	C	U	D	E
D	J	M	D	S	W	F	X	T	Y	J	K	L	Ñ	B	H
A	D	E	Y	B	V	G	O	U	H	O	F	S	Z	D	A
P	S	T	N	Y	H	P	Y	R	E	S	P	E	T	O	B
L	V	A	W	E	L	T	G	S	M	B	F	T	H	Q	I
E	C	S	U	T	G	X	Ñ	A	I	A	L	X	Ñ	A	L
N	N	T	U	B	D	L	J	S	D	E	C	M	F	Z	I
A	M	A	W	N	D	A	D	L	A	U	G	I	Q	G	T
N	I	R	T	Y	K	J	P	I	H	V	C	B	O	H	A
N	O	D	I	S	C	R	I	M	I	N	A	R	Y	N	C
D	E	R	E	C	H	O	S	H	U	M	A	N	O	S	I
P	I	R	A	U	T	O	N	O	M	I	A	O	P	P	O
A	S	E	R	Q	U	E	R	I	D	O	S	S	N	M	N

Vida plena
No discriminar
Rehabilitación
Salud
Medicina
Información
Autonomía

Respeto
Igualdad
Derechos humanos
Metas
Educación
Ser queridos

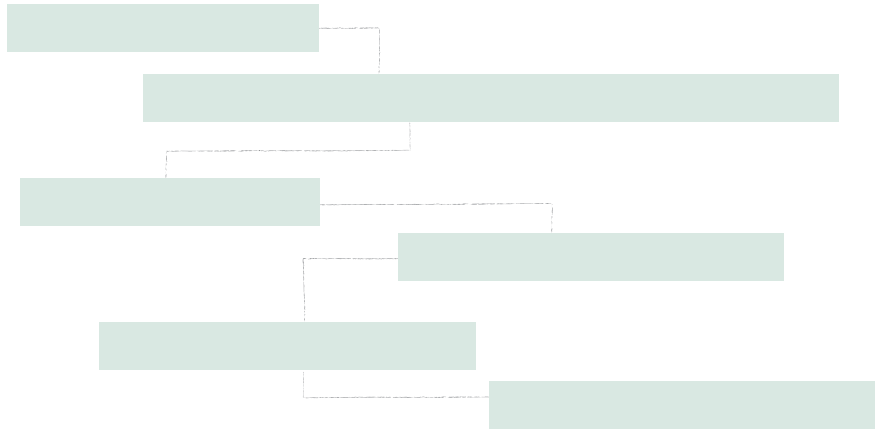
Ordena las palabras de esta frase y escríbelas donde corresponda para que ayudes a nuestro amigo a llegar a su destino:

tratadas siempre

con enfermedad
mental

Las personas
y dignidad

deben ser
con respeto



Solución: Las personas con enfermedad mental deben ser tratadas siempre con respeto y dignidad



Cómo presentar una queja

La Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal (CDHDF) atiende las quejas y denuncias por presuntas violaciones a los derechos humanos cuando sean cometidas por servidores(as) públicos(as) de cualquier instancia de gobierno y de los órganos de procuración e impartición de justicia en la ciudad de México.

Si deseas presentar una queja ante este organismo, existen dos formas de hacerlo:

- **Por escrito**, enviándola vía internet a <quejas@cdhdf.org.mx>, o por correo ordinario a la siguiente dirección: av. Chapultepec 49, Centro Histórico, del. Cuahutémoc, 06040 México, D. F. También puedes enviar un fax al número 5578 1717 o, si lo prefieres, acude a la oficina sede de la CDHDF o a una de nuestras unidades desconcentradas a presentarla.
- **Verbalmente**, ya sea por vía telefónica al 5229 5600 o presentándote en cualquiera de nuestras oficinas donde recibirás la atención de una o un Visitador Orientador.

Es importante que tu queja contenga los siguientes datos: tu nombre completo y el de las personas cuyos derechos humanos fueron presuntamente violados; tu domicilio y teléfono; una breve descripción de cómo sucedieron los hechos –incluyendo la fecha en que ocurrieron– y, en caso de que los conozcas, el nombre de la autoridad y el cargo de la o el servidor responsable.

Ten en cuenta que, según lo establecido por la ley, la CDHDF **no podrá intervenir** en asuntos que se refieran a problemas laborales, conflictos entre particulares, asuntos electorales y las decisiones que tomen las y los jueces, magistrados u otras autoridades en donde se defina algún asunto de cualquier orden jurídico. Es importante mencionar, también, que no es necesario que cuentes con una o un abogado para solicitar la intervención de esta Comisión.