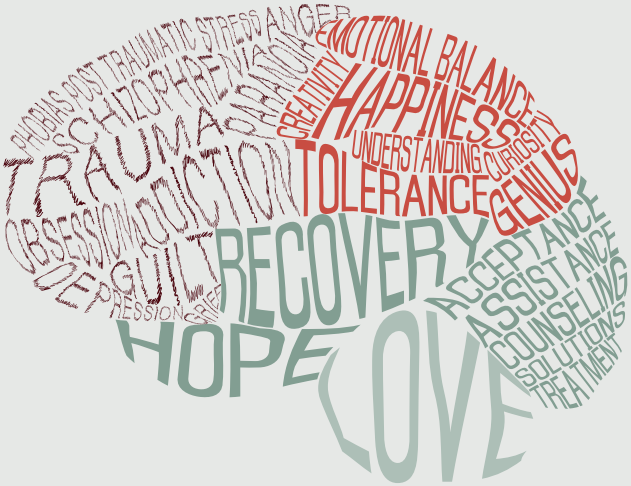
IDSM

IDEAS EN SALUD MENTAL

vol 1
issue 1

Guía de Salud Mental



Educación | Información | Servicios Gratís | Médicos | Psiquiatra/Terapeutas | Clinicas

www.albuquerquementalhealth.com

SRE

CONSULADO DE MÉXICO
EN ALBUQUERQUE

CITY OF ALBUQUERQUE

Office of the Mayor/ Chief Administrative Officer

Abril 26, 2012

Queridos Amigos:

A partir de la Cumbre de Salud mental de 2011, y tras escuchar las peticiones de individuos e instituciones dedicadas a proveer servicios de salud mental a la comunidad, las autoridades de la ciudad de Albuquerque reconocieron la necesidad de contar con una fuente de información actualizada anualmente, que pudiera estar disponible en versión digital. En este sentido, tengo el orgullo de presentar la primera edición de Ideas en Salud Mental. Esta guía educativa ha sido diseñada para brindar a los ciudadanos, profesionistas, doctores, maestros y oficiales de seguridad pública, la información más amplia disponible, que les ayude a sortear situaciones que involucran aspectos de salud mental.

Como alcalde estoy comprometido a trabajar en los temas de salud mental y a ser parte de la solución. Ideas en Salud Mental es una de las medidas tomadas en beneficio del área conurbada de Albuquerque. Esta guía de bolsillo incluye un sitio en internet www.albuquerquementalhealth.com que te ayudarán a obtener información y ayuda en un instante. La Ciudad de Albuquerque también pondrá en circulación copias gratuitas de esta guía de recursos, mediante los Departamentos de Adultos Mayores; Transporte; Agua; y Policía.

Quiero agradecer al Departamento de Psiquiatría de la UNM, a la Asociación Nacional de Enfermedades Mentales de Albuquerque, a Camino Unido del Centro de Nuevo México, al Departamento de Policía de Albuquerque y su Centro de Defensa de la Familia, a Desarrollo Juvenil A. C., a Programas Creativos de Nuevo México, y a la compañía de publicaciones MLC, que han hecho posible esta guía. Estos aliados, entre ellos médicos especialistas en salud mental, han escrito artículos educativos sobre las enfermedades mentales más recurrentes en nuestra comunidad. Esta guía también brindará a los futuros terapeutas, sicólogos y siquiatras la información que necesitan para estar al tanto en sus respectivas áreas de salud mental.

Hoy sabemos que la salud mental depende de la biología de los individuos, y que es tratable. También sabemos lo importante que es brindar tratamiento en etapas iniciales, y que el trato benigno y humano resulta vital para el éxito del paciente. Mi esperanza es que Ideas de Salud Mental nos ayude a dar un salto gigantesco en esa dirección.

Best Regards,

Richard J. Berry
Mayor

UNM | Department of Psychiatry

Tengo el placer de presentar la primera edición de la Guía de Salud Mental en español. Esta guía de salud mental fue desarrollada como un recurso para ayudar a nuestra comunidad Nuevo Mexicana a tener una mejor comprensión de la enfermedad mental y dónde obtener los servicios necesarios para tratar estas condiciones.

Nos sentimos muy honrados de ser un colaborador de este proyecto junto con el Condado de Bernalillo, Centro de Apoyo Familiar del Departamento de Policía de Albuquerque y el Consulado Mexicano.

Desde que me mudé a Albuquerque, he dedicado mi tiempo a aprender más acerca de las necesidades de salud mental de nuestra comunidad, incluyendo a nuestros ciudadanos que hablan español. Como Jefe del Departamento de Psiquiatría del Centro de Ciencias de Salud de la Universidad de Nuevo México, estoy comprometido a que nuestro departamento proporcione el mejor cuidado posible, a entrenar proveedores sobresalientes de asistencia médica y llevar a cabo investigaciones que nos ayuden a comprender mejor y tratar las enfermedades mentales en nuestra comunidad. Lo más importante de todas estas actividades debe centrarse en las necesidades de Nuevo México de hacer llegar a la comunidad la esencia de nuestro trabajo.

Encomiendo a todos los miembros de nuestro departamento que han contribuido con su experiencia al desarrollo de esta guía incluyendo a los Dres. S Adelsheim, W Apfeldorf, J Bereiter, G Clarke, D Duhigg, A Del Fabbro, J Fawcett, D Graeber, J Katzman, S Keith, C King, S Lane, D Mullen, P Noskin, B Parrish y S Stromberg.

Especialmente quiero darle las gracias a la Sra. Maria Elena Alvarez-Luk por dirigir este importante esfuerzo que esperamos beneficie a nuestros pacientes, sus familias y nuestra comunidad.

Mauricio Tohen
MD, Dr PH, MBA
Profesor Y Jefe
Departamento de Psiquiatría, Centro de Ciencias de Salud de la Universidad de Nuevo México

"Si queremos lograr una cultura más rica, rica en valores contrastantes, debemos reconocer toda la gama de las potencialidades humanas, y así tejer una menor tela arbitraria social, en la que cada regalo humano diverso encontrará un lugar digno." –Margaret Mead

Estimados Lectores:

Ideas sobre Salud Mental es un guia de recursos medicos (IDMH por sus siglas en ingles) comenzó como una pequeña semilla que echó raíces, y se convirtió en un esfuerzo de colaboración de toda la ciudad. Lo que encontrarás en estas páginas es un testimonio de lo que pasa cuando la pasión dirige un movimiento de cambio.

La exprimera dama Rosalynn Carter, autora de "A Nuestro Alcance: Terminar con las Crisis de Salud Mental", escribe que la esperanza y un nuevo paradigma para la comunidad de salud mental están lentamente tomando un lugar en las comunidades de todo el país.

Albuquerque es una de esas comunidades que se encuentran en el camino correcto, ya que representantes de muchos sectores están trabajando juntos, como un grupo, para encontrar las soluciones adecuadas. Es importante también agradecer la generosidad de una familia agradecida que hizo posible "IDEAS en Psiquiatría", y plantó la semilla de IDMH.

Tener una enfermedad mental, por un día o por años, es implica tener una perspectiva general, y si es un desafío en el día a día y requiere seguir caminos únicos, esos caminos sí existen, y muchos más caminos están siendo creados.

Es importante recordar que las grandes ideas han surgido de personas que han superado caídas en su estado mental, crónicas u ocasionales. Esto es parte del ser humano.

Hay mucho que podemos hacer como ciudadanos.

Revisa nuestro libro electrónico o en tu teléfono en www.albuquerquementalhealth.com.

María Elena Alvarez-Luk
Editora

Tabla de Contenidos

Socios de la Comunidad 2
Esperanza para la recuperación 4
Líneas Nacionales de Crisis 8
Nuevo México Líneas de Crisis 9
Vivienda / Servicios de Apoyo 11
Servicios de Apoyo 12
Servicios de Apoyo 13
NAMI Centros 14
Servicios Clínicos 15
Visite Grand Rounds una comprensión más profunda 16
IDEAS en Psiquiatría 19
Preguntas más frecuentes 20
United Way of Central New Mexico 21
El Estigma de la Enfermedad Mental 22
APD Equipo de Intervención contra Crisis (CIT) 23
Equipo de Respuesta y Apoyo contra Crisis (COAST). . . 24
APD Llegar a las Familias 25
YDI 26
NAMI - Albuquerque 27
Cómo Escoger un Terapeuta: 29
Haga su Investigación 30
El Arte de Escuchar: Puede Ayudar 31
Cuidado de la Salud Mental 33
Diabetes y Depresión: Lo que Todos Deben Saber 39
Entendiendo la Adicción: El Alcohol y el Opiáceo 36
La Esquizofrenia 39
La Ansiedad y los Trastornos de Ansiedad 41
La Demencia y la Enfermedad de Alzheimer 43
Núcleo de Agencias de Servicio 45
Trauma Sexual Militar 47
La Depresión Posparto 49
Servicios Psiquiátricos: Inmigrantes y Refugiados 50
Trastorno Bipolar en los Niños y los Adolescentes 51
Conducta y Problemas de Comportamiento 53
La Enfermedad Mental en Niños y Adolescentes 55
Autismo y Trastorno del Espectro Autista 57
La TDAH (ADHD) en los Niños 59
¿Qué es la Salud Mental Infantil 61

Especialistas en Salud Mental 63
Especialistas en Salud Mental 64
Psiquiatría 65
Psiquiatría 66
Psicólogo 66
Psicólogo 67
CCPL Consejero clínico profesional con licencia 68
CCPL Consejero clínico profesional con licencia 69
CCPL Consejero clínico profesional con licencia 70
CCPL Consejero clínico profesional con licencia 71
CCPL Consejero clínico profesional con licencia 72
TFML El matrimonio con licencia y Terapeuta Familiar 73
TSI Trabajador Social Independiente 74
TSI Trabajador Social Independiente 75
TSI Trabajador Social Independiente 76
TSI Trabajador Social Independiente 77
Definiciones de Servicio 78
ÍNDICE 82

Publicador .....MLC Publishing Co.
Editora .....Maria Elena Alvarez/ idmh@swcp.com
Diseño Gráfico / Cubierta Versión Española y
Webmaster.....Shannendoah Gallagher
Writers.....UNM Dept. of Psychiatry

Caroline Bonham, MD
William Apfeldorf, MD, PhD
Jeanne Bereiter, MD
Gray Clarke, MD
Daniel Duhigg, DO, MBA
Anilla Del Fabbro, MD
Jan Fawcett, MD
David Graeber, MD
Jeff Katzman, MD
Samuel Keith, MD
Cynthia King, MD
Sara Lane, MD
David Mullen, MD
Pari Noskin, MSW
Brooke Parrish, MD
Shannon Stromberg, MD

El publicador no se responsabiliza por la veracidad o legitimidad de los escritores o cualquier aspecto de la operación del negocio o la conducta de los terapeutas que figuran en esta guía. Contacto editorial para solicitar permisos de reimpresión en idmh@swcp.com o llame al 505-203-0599. Todos los derechos reservados, Creative Programs of New Mexico, Inc. © 2012

Líneas Nacionales de Crisis

Si necesita ayuda en una crisis, la siguiente es una lista de números a los que puede llamar para obtener ayuda de inmediato.

Línea Nacional contra Crisis
(800) 273-TALK o
(800) 273-8255

Mentes Activas (mayores de 20 años)
www.activeminds.org
202-332-9595

ADHD Déficit de Atención Biblioteca Informativa
www.newideas.net

Centro-ADS
Centro de Recursos de Información Aceptación, Dignidad e Inclusión Social Asociada con Salud Mental
www.adscenter.org
800-540-0320

Salud Mental de Afroamericanos
www.mentalhealthamerica.net/go/information/get-info/
800-969-6642
800-433-5959 (TTY)

Alternativas (Lésbico-gay)
www.alternativesinc.com
800-342-5429

Centros Residenciales Infantiles
www.aarc-dc.org
877-332-2272

Alianza contra la Depresión y Bipolaridad
www.dbsalliance.org
800-826-3632
800-273-8255 (crisis)

Helpguide.Org
www.helpguide.org

Centro de Información Litio
www.miminc.org

Maniaco - Depresivos Anónimos
www.manicodepressivesanon.org

Reforma de Salud Mental
www.mhreform.org

NAMI-Nacional
740-373-3445
www.nami.org
(Indigentes y desaparecidos)

Desorden de Estrés Post Traumático (PTSD)
Administración de Veteranos
www.ptsd.va.gov
802-296-6300

Línea de urgencias para el suicidio en español
800-784-2432 24/7 horas

Línea de Vida Prevención de

Nuevo México Líneas de Crisis

Si necesita ayuda en una crisis, la siguiente es una lista de números a los que puede llamar para obtener ayuda de inmediato.

Suicidios
24/7 urgencias
1-800-273-8255
(800) 442-HOPE, or (800) 442-4673
TYY (800) 799-4889 Red Nacional de Línea Esperanza 24/7

Tratamiento contra abuso de sustancias
www.csat.samhsa.gov
800-662-4357
800-487-4889 (TDD)

Línea contra crisis para jóvenes
(800) RUNAWAY
(786-2929) Contactos Nacionales de Fugitivos 24/7

Preguntas sobre Desorden de Pánico
www.apa.org/topics/ansiedad/panic-disorder.aspx
800-374-2721
202-336-6123 (TTY)

911

Policía Estatal de Nuevo México
841-9256
1-866-HELP-1-NM
(1-866-435-7166)

Centro contra Crisis Ágora 24/7
505-272-3013
UNM Línea de Ayuda contra Crisis Ágora
866-435-7166
Línea de ayuda contra crisis
www.crisischat.org
(click en el vínculo para “hablar ahora”)

Abuso de Adultos (mayores de 18 años), Explotación y Negligencia
866-654-3219 or
505-476-4912 Protección al Adulto en todo el estado 24/7
505-841-6100 or 1-800-797-3260

Centro de defensa familiar ABQ
505-942-6000

Albergue contra Crisis Juvenil, Amistad Desarrollo Juvenil
Youth Development, Inc.
505-877-0371

Abuso Infantil y Negligencia
800-797-3260
Prevención de abuso infantil y Línea de urgencias contra crisis
(CYFD) 24/7

Servicios de Protección Infantil
505-841-7800

Violencia Doméstica
Línea contra crisis (800) 217-0464
217-0464 Recursos Legales contra la Violencia Doméstica 24/7
800-773-3645 SAFE HOUSE 24/7

Línea de urgencias para adictos a las apuestas
800-572-1142/800-GAMBLER
Consejería para Problemas de Apuestas Nuevo México 24/7

Protección y defensa
1720 Louisiana NE, ABQ
505-256-3100

Centro contra crisis por violación
24/7 Hotline

Nuevo México Líneas de Crisis

Si necesita ayuda en una crisis, la siguiente es una lista de números a los que puede llamar para obtener ayuda de inmediato.

505-266-7711

www.rapecrisisnm.org

Camino Unido del Centro de Nuevo México
2-1-1 Centro de llamadas
Cobertura en Nuevo México
Condados de Bernalillo, Sandoval, Torrance, Valencia, Lea, Curry, Roosevelt, Los Alamos, Rio Arriba, San Juan y Chaves.

Seguros

Plan de Salud Lovelance
505-727-LOVE o 800.808.7363
601 Dr. Martin Luther King Jr. Ave NE
Albuquerque, NM 87102
Línea principal – 505-727-8000
Cuidados de salud mental para Adultos mayores
(Evaluadores clínicos disponibles 24/7)
505-727-8855

Medicaid de Nuevo México: Servicios Humanitarios y de Salud
505-476-6266

New MexiKids
1-888-997-2583

Servicios de salud Molina
1-800-580-2811

Servicio de Salud Familiar de Rio Rancho
505-896-0928

APD Departamento de

Policía de Albuquerque

Non Emergency 505-242-2677

Equipo de Intervención contra Crisis (CIT)
505-924-6000

Equipo de localización y apoyo Contra Crisis (COAST)
505-924-6000

APD Special Investigations
505 875-3500
505-875-3521

Centro de Detención Metropolitano del Condado de Bernalillo
505-839-8713
Servicios Médicos del centro de detención
505-839-8854

Procurador de Justicia Distrital del Condado de Bernalillo
505-841-7100

Departamento de Policía de Rio Rancho
505-891-1226

Jefe de policía del Condado de Bernalillo
505-798-7000

Jefe de policía del Condado de Sandoval
505-867-7526

Jefe de policía del condado de Torrance
505-384-9631

Jefe de policía del condado de Valencia
505-866-2460

Vivienda / Servicios de Apoyo

Tratamiento de Abuso de Sustancias

Hospital Turquoise Lodge
505-841-8978
6000 Isleta Blvd. SW
ABQ

Presbyterian

IOP for Substance Abuse
8300 Constitution NE
Albuquerque, NM 87110
(505) 291-2504

Servicios de Salud Mental St. Martin
1201 3rd NW (a un lado del centro hospitalario)
505-764-8231

Alojamiento

Coalición de apoyo para alojamiento NM
505-255-3643

Recursos de Vida Independiente Centro (ILRC)
505-266-5022
1-800-260-5022

Casa de Emergencia Barrett
505-246-9244

Susan's Legacy
6721 Academy NE
505-843-8450

Casas Nueva Vida, SA
505-293-7553

Vínculo de Vida (Santa Fe)
505-438-0010

Casas Grupales

Centro de vivienda temporal Casa Hermosa (Jóvenes de 16 a 21 años) Desarrollo juvenil
Youth Development, Inc.
630-632 Chama SE
505-212-7470

Casa Milagro (Santa Fe)
505-474-7684

Transitional Life Style–Residencial
parte de renuncias DD
505-268-5295 M-Th 8 AM-4:30 PM Fri. 8 AM – 4 PM

Servicios de vivienda temporal (Albuquerque)
505-268-5295
www.tls-nm.org

Albergues

Albergue contra Crisis Juvenil, Amistad (de 12 a 17 años)
Youth Development, Inc.
1704 Centro Familiar, SW
505-877-0371

Centro Hospitalario St. Martin
1115 3rd St. NW
505-242-4399 o 505-764-8231 ext. 244
Intake

Joy Junction
4500 2nd SW
Ropa disponible
Transporte al albergue 24hr.
Centro de vida transicional (TLC, por sus siglas en inglés)
CIPP programa de 12 pasos para la recuperación en 6 meses
505-877-6967

Casa Barrett (Mujeres)
505-243-4887
905 13th NW

Servicios de Apoyo

Servicios de apoyo

Comunidad Originarias Recursos de salud (nativos estadounidenses)
5608 Zuni SE
262-2481 o 262-6561

Albuquerque Alcoholics Anonymous
Oficina Central de AA Nuevo México
1921 Alvarado NE
Albuquerque, Nuevo México 87110
(505) 266-1900 24 hours a day

Hijos Adultos de Alcohólicos Iglesia St. Thomas of Canterbury
425 University NE
(use Ash Street entrance)
505- 268-9761 or 505-866-1402.
Al Anon, Alateen:
Familias y amigos de Alcohólicos, servicio las 24 horas 505 262-2177

Autismo: Reunión mensual de Adultos con Autismo y sus familias
505-272-1852
Información o reservaciones para niños/adolescentes. 505-332-0306.

Autismo/Asperger, Grupo de apoyo para jóvenes y Adultos.
1600 Fifth NW
505-843-6450
jlf@ianford.com o visita grasp.org.

Opciones Comunitarias, AC
2720 San Pedro NE
505-265-7936

Línea para urgencias
1-800-362-2013
866-660-7182

Apoyo para mujeres Crossroads
805 Tijeras NW
505-242-1010

Casa Psicosocial Manzana Rehabilitación y manejo de casos
Los Lunas
505-865-1408

Grupo de Educación y Apoyo contra la Depresión y Ansiedad
2501 San Pedro NE
505-459-7421

Alianza de Apoyo contra la Depresión y Bipolaridad (DBSA)
3715 Silver SE
Ofrecemos sesiones familiares rápidas cada semana.
505-889-3632

Alianza de Apoyo contra la Depresión y Bipolaridad (DBSA) — Rio Rancho
Elks Lodge, 1530 Barbara Loop SE
505- 867-9667 o 272-2671

Patricinado por

UNM | Department of Psychiatry

Servicios de Apoyo

Familias con Seres Queridos Encarcelados
144 Harvard SE
505-268-9557 o 505-818-3861

Familias con niños adoptados procedentes de países asiáticos
Grupo de apoyo y grupos de juego
505-821-9365

MaMa (Madres Contra la Metanfetamina)
grupo de apoyo T.O.S.S.
(Tears of Strength and Support)
505-224-9124
505-293-5922

Nuevo México, División de Servicios de Salud Mental
Oficina de Asuntos del Consumidor
505-827-0116
800-362-2013

Nuevo Mexicanos con Discapacidades
505-272-8549

New Mexico Family Network
1101 Cardenas NE Suite 202
intérpretes de español
505-265-0430 (horario de oficina)

Patricinado por Bernalillo County Commissioner

Mary Hart Stebbins

District 3

NAMI Centros

NAMI-New Mexico
505-260-0154
nm.nami.org
Tratamiento Tutor Coordinador
505-266-2844

NAMI-Albuquerque
505-256-0288
www.nami.org/sites/albuquerque

NAMI-Westside
505-228-0643

Nuevo México Coalición de Prevención del Suicidio
505-476-8238

Parents Reaching Out
1920 Columbia Dr. SE
505-247-0192
800-524-5176
www.parentsreachingout.org

Pathways (formerly RHOC)
617 Truman NE
505-366-2400

Navegantes del proyecto (SSI/Ayuda para Conseguir Empleo)
505-841-6450

Seguridad Social(SSI & SDI)
1-800-722-1213

United Way of Central New Mexico
2-1-1 Call Centers
Cobertura en Nuevo México
Bernalillo, Sandoval, Torrance, Valencia, Lea, Curry, Roosevelt, Los Alamos, Rio Arriba, San Juan and Chaves counties.
www.uwcnm.org/211

Recuperación del Bienestar Plan de Acción (WRAP), Región 3
PhyllisO@cuppar.net
WRAP a través de Peer Program Bridgers
883-2621

Hospitales y Centros Médicos

Niño's Hospital Psiquiátrico
505-272-2890

Salud para las Personas sin Hogar
1217 1st st. NW ABQ
Médico – 505-242-4644
Dental – 505-242-8288
Evaluaciones de Salud Mental
505-766-9520

++++++++++++++++++++++++++++

Lovelace Health Plan
505-727-LOVE o 800.808.7363
601 Dr. Martin Luther King Jr. Ave NE
Albuquerque, NM 87102
Main Line – 505-727-8000
Behavioral Care Superior
(Evaluadores clínicos están disponibles 24/7)
505-727-8855

Lovelace Rehabilitation Hospital
505 Elm St. NE
Albuquerque, NM 87102
505-727-4700

Lovelace Westside Hospital
10501 Golf Course Rd. NW
505-727-2000

Lovelace Hospital de la Mujer
4701 Montgomery Blvd. NE
Albuquerque, NM 87109
505.727.7800

Heart Hospital de Nuevo México en Lovelace Medical Center
504 Elm St. NE
Albuquerque, NM 87102
505-727-1100

++++++++++++++++++++++++++++

Servicios Clínicos

UNM Centro Psiquiátrico
http://hospitals.unm.edu/nb
505-272-2800

Adicción y Abuso de sustancias (ASAP)
505-925-2400

Tratamiento Comunitario Asertivo (ACT)
505-925-4044
Manejo de Casos Forenses
505-925-4353

Rehabilitación Psicosocial UNM (RSP)
2001 Centro Familiar SW
505-272-5786

Peer Bridgers Programa SW Valley Clinic
2600 Marble
505-272-5935

UNM Psiquiátrico de Emergencia
505-272-2920

Servicios de Psiquiatría de consulta
505-272-4763

Integral Comunitaria Servicios de Apoyo (CCSS)
505-272-1221

++++++++++++++++++++++++++++

Presbyterian Adult & Geriatric Behavioral Health Clinic
1325 Wyoming N.E.
Albuquerque, NM 87110
(505) 291-5300
Monday - Friday, 8 a.m. – 5 p.m.

Child & Adolescent Behavioral Health Clinic
8312 Kaseman Ct. NE
Albuquerque, NM 87110
(505) 291-5300
Monday - Friday, 8 a.m. – 5 p.m.

Kaseman Behavioral Health
505-291-5300
505-291-2555

Presbyterian Hospital
505-291-2000
Emergencia
505-291-2121

Inpatient Psychiatric Services Presbyterian Kaseman Hospital
8300 Constitution NE
Albuquerque, NM 87110
(505) 291-2561
After hours and weekends:
Child/Adolescent Psychiatric Unit: 505-291-2540
Adult/Geriatric Psychiatric Unit: 505-291-2500

++++++++++++++++++++++++++++

Desert Hills (Niños y adolescentes)
505-836-7330
5310 Sequoia Rd

Rio Rancho Centro de Salud Familiar
505-896-0928
184 Unser Blvd NE

++++++++++++++++++++++++++++

Administración de Veteranos Albuquerque Medical Center
800-465-8262

VA Sala de emergencia
505-256-2793

Veteranos Línea de Crisis
800-273-8255 (TALK),
#1 Veteranos de la Prevención del Suicidio 24/7
Suicidio Línea de Crisis
(800) 784-2433)
Suicide Hotline 24/7

La siguiente sección tiene artículos de varios psiquiatras (M.D. y D.O.) y psicólogos clínicos (Ph.D.) en nuestro departamento está diseñado para darles información básica. Esperamos que sean útiles para sus necesidades.

El Departamento de Psiquiatría Crecido en los Ultimos 48 años

El Departamento de Psiquiatría en la Universidad de Nuevo México tiene muchas funciones, tanto en el UNM Centro de Ciencias de la Salud y en el estado. Como un departamento académico, proporciona la mejor educación posible a los estudiantes de medicina, residentes de psiquiatría y becarios, internos de psicología clínica, y de la facultad, para que puedan proporcionar los mejores servicios posibles a sus pacientes.

Como una organización de investigación, apoya las investigaciones sobre la enfermedad mental, cómo funciona el cerebro, y la efectividad de los tratamientos con el fin de comprender mejor y ayudar a las personas que sufren enfermedades psiquiátricas. Muchos de los profesores y profesionales también consultan con otros profesionales de salud a través de Nuevo México.

El Departamento de Psiquiatría proporciona servicios en clínicas, hospitales, zonas rurales y por medio de la telemedicina. Desde sus inicios, cuando la Escuela de Medicina de UNM abrió sus puertas en 1964, el Departamento se ha convertido en un líder estatal y regional, en;

- Psiquiatría Infantil y Adolescente
- Psiquiatría Geriátrica
- Psiquiatría de Adicciones
- Psiquiatría Rural y Comunitaria
- Medicina Psicosomática, la más reciente adición.

Centros especiales del Departamento de Psiquiatría de UNM

El Centro de Servicios Neuropsicológicos (CSN) proporciona evaluaciones y consultas para condiciones como: epilepsia, demencia, enfermedad de Parkinson, lesiones traumáticas del cerebro, trastornos del desarrollo neurológico y complejos trastornos psiquiátricos. CSN también ofrece evaluaciones antes y después de cirugías y evaluaciones de Wada para el Programa de Cirugías de Epilepsia del Centro de Ciencias de la Salud de UNM. CSN también lleva a cabo evaluaciones antes de cirugías para pacientes considerados para la estimulación cerebral profunda y mucho más.

El Centro para la Investigación Psiquiátrica (CIP) ha realizado investigaciones por más de 14 años y se compone de varios grupos psiquiátricos y especialidades con psiquiatras y profesionales muy dedicados. Las áreas de investigación en el Centro son: esquizofrenia y trastornos relacionados, las adicciones; imágenes del cerebro, el desarrollo neurológico y va a centrarse en otras indicaciones psiquiátricas en el futuro.

El Centro de Salud Mental Comunitaria y Rural (CSMCR) está dedicado a abordar las disparidades de salud a través del desarrollo en la educación y el trabajo; investigación y evaluación de servicios de salud; la creación de capacidades; y aumentar el acceso a servicios de salud mental integrales, de costo eficaz y con respecto a las culturas únicas de las comunidades de Nuevo México.

El Instituto para la Promoción de la Educación y Desarrollo de la Ciencia (IPEDC) en Psiquiatría se dedica a la educación de profesionales y el publico a través de conferencias gratuitas para mejorar las vidas de las personas afectadas por enfermedades mentales; fomentar la comprensión de las enfermedades mentales, sus orígenes y los tratamientos posibles; disipar mitos comunes y falsedades sobre la enfermedad mental; aclarar el papel de la psiquiatría en el mundo de hoy de la medicina y ofrecer información para ayudar a las personas mejorar su experiencia de atención con sus propios médicos.

La educación, en una forma u otra, está en el corazón de lo que las universidades hacen. ¿Cómo puede la educación sobre la enfermedad mental ayudarle a usted o a un miembro de su familia? En muchos casos, el hecho de saber algo podría estar mal es suficiente para impulsar a alguien a ver a un médico. Y muchas veces la tasa de éxito del tratamiento es mayor para las intervenciones tempranas.

Con la educación, mejora la comunicación con su médico. Ayudará en hacer preguntas más informadas y útiles o poder discutir preocupaciones que no tendría si usted no tenía este conocimiento. Con la educación, también comprende más claramente lo que su doctor le diga.

El Centro de Servicios Neuropsicológicos (CSN) proporciona evaluaciones y consultas para condiciones como: epilepsia, demencia, enfermedad de Parkinson, lesiones traumáticas del cerebro, trastornos del desarrollo neurológico y complejos trastornos psiquiátricos. CSN también ofrece evaluaciones antes y después de cirugías y evaluaciones de Wada para el Programa de Cirugías de Epilepsia del Centro de Ciencias de la Salud de UNM. CSN también lleva a cabo evaluaciones antes de cirugías para pacientes considerados para la estimulación cerebral profunda y mucho más.

El Centro para la Investigación Psiquiátrica (CIP) ha realizado investigaciones por más de 14 años y se compone de varios grupos psiquiátricos y especialidades con psiquiatras y profesionales muy dedicados. Las áreas de investigación en el Centro son: esquizofrenia y trastornos relacionados, las adicciones; imágenes

continua

del cerebro, el desarrollo neurológico y va a centrarse en otras indicaciones psiquiátricas en el futuro.

El Centro de Salud Mental Comunitaria y Rural (CSMCR) está dedicado a abordar las disparidades de salud a través del desarrollo en la educación y el trabajo; investigación y evaluación de servicios de salud; la creación de capacidades; y aumentar el acceso a servicios de salud mental integrales, de costo eficaz y con respecto a las culturas únicas de las comunidades de Nuevo México.

El Instituto para la Promoción de la Educación y Desarrollo de la Ciencia (IPEDC) en Psiquiatría se dedica a la educación de profesionales y el publico a través de conferencias gratuitas para mejorar las vidas de las personas afectadas por enfermedades mentales; fomentar la comprensión de las enfermedades mentales, sus orígenes y los tratamientos posibles; disipar mitos comunes y falsedades sobre la enfermedad mental; aclarar el papel de la psiquiatría en el mundo de hoy de la medicina y ofrecer información para ayudar a las personas mejorar su experiencia de atención con sus propios médicos.

La educación, en una forma u otra, está en el corazón de lo que las universidades hacen. ¿Cómo puede la educación sobre la enfermedad mental ayudarle a usted o a un miembro de su familia? En muchos casos, el hecho de saber algo podría estar mal es suficiente para impulsar a alguien a ver a un médico. Y muchas veces la tasa de éxito del tratamiento es mayor para las intervenciones tempranas.

Con la educación, mejora la comunicación con su médico. Ayudará en hacer preguntas más informadas y útiles o poder discutir preocupaciones que no tendría si usted no tenía este conocimiento. Con la educación, también comprende más claramente lo que su doctor le diga.

Patricinado por
Ed Lujan

Salud Mental General de Recursos

Socios de la Comunidad

UNM | Department of Psychiatry

SRE
Consulado de México en Albuquerque

Albuquerque Police
"To Stay With Our Community"

La Fundación
Educativa Mexicana de Nuevo Mexico

NAMI Albuquerque
National Alliance on Mental Illness

United Way of Central New Mexico
2-1-1 Get Connected. Get Answers.

Creative Programs of New Mexico

IDEAS en Psiquiatría

Por Samuel Keith, MD

UNM IDEAS en Psiquiatría es una institución educativa no lucrativa con sede en el Departamento de Psiquiatría.

IDEAS significa el Instituto para el Desarrollo de la Educación y la Promoción de la Ciencia en Psiquiatría. Todo comenzó con un regalo generoso de una familia agradecida y se ha convertido en un recurso dentro de la Universidad, así como nuestra comunidad.

Nuestra misión es proporcionar información precisa y actualizada sobre las enfermedades psiquiátricas, síntomas y tratamientos. Nuestro objetivo es cambiar la conversación - para fomentar la discusión abierta y honesta - a fin de que las personas afectadas por una enfermedad mental puede buscar ayuda eficaz para sí mismos o para sus seres queridos y para que los profesionales tienen las herramientas para ofrecer la mejor atención posible.

Nos centramos en la educación, porque eso es lo que las universidades hacen mejor. Si el conocimiento es poder, la educación logra los resultados. Y ya que la educación unidades todo lo que hacemos, parece natural que nos ayuda con esta guía de recursos primer profesional.

La educación es clave

IDEAS en Psiquiatría se concentra en dos áreas de la educación.

Los proveedores profesionales de la salud y personal de primera respuesta deben actualizar constantemente sus conocimientos a fin de comprender, efectivamente interactuar y tratar a las personas con enfermedades psiquiátricas. Lo mismo puede decirse de la facultad que enseñan estos profesionales. Es por eso que los expertos nacionales y del mundo están siendo llevadas a Albuquerque para ofrecer talleres especializados, seminarios y Grand Rounds para los estudiantes, profesores y público en general.

IDEAS apoya la facultad de ampliar y perfeccionar sus especialidades particulares para que puedan llevar el conocimiento al resto del Departamento y, por extensión, de toda la gente a los miembros del Departamento de enseñar en contextos urbanos y rurales de Nuevo México.

IDEAS también tiene programas dirigidos a la educación pública. El esfuerzo más importante es que tenemos que hablar, una serie de conferencias de forma gratuita. Cada año, expertos nacionales e internacionales vienen a Nuevo México para compartir sus conocimientos a través de conferencias gratuitas. Estas presentaciones están abiertas a todos.

Cada charla es seguido por Vamos a seguir hablando, otro debate público, concebido como un menor seguimiento de la conferencia pública. Vamos a mantener sesiones de conversación reunirá a expertos del Departamento de Psiquiatría de la UNM con otros organismos públicos pertinentes.

Lo que puede hacer

Ya sea porque uno de los padres sufre de demencia, un niño tiene problemas graves de conducta o un compañero de trabajo se siente abrumado por la depresión, todos en nuestra sociedad siente el impacto de la enfermedad mental. Y sin embargo, la mayoría de las personas no se atreven - o no sabes cómo - a hablar de ello. No saben dónde buscar asesoramiento o de quién.

Mientras que las ideas en Psiquiatría y muchas otras organizaciones trabajan para educar a la gente sobre la enfermedad mental, una persona puede ser proactivo hacia el cambio.

El primer paso es aprender tanto como sea posible. Asistir a conferencias públicas y otros eventos que nosotros y grupos como NAMI, la Asociación de Alzheimer de Nuevo México, y la sociedad de Nueva México Autismo a su disposición.

Habla cuando usted oye o ve la gente en su propia vida o en la televisión, radio, impresos o en línea que perpetúan los estereotipos y fomentar el estigma.

Ayude a sus amigos y familia a entender que la enfermedad mental es una enfermedad, como el cáncer o la diabetes, y muchas veces - como aquellas enfermedades - se puede evitar con un diagnóstico precoz y el tratamiento.

Póngase en contacto con IDEAS en Psiquiatría

Para obtener más información, horarios de los altavoces, y para registrarse para los eventos.
Sitio web: http://IDEASinPsychiatry.unm.edu o
email: IDEASinPsych@salud.unm.edu o llame al (505) 272-3592

Preguntas más Frecuentes

P: ***¿Qué debo hacer si necesito un proveedor y la oficina está cerrada?***

R: Lo mejor es llamar a su proveedor tan pronto como necesite atención médica. No espere hasta la noche o fin de semana. Algunos proveedores se puede llegar en las noches o fines de semana.

P: ***¿Cuánto tiempo debo esperar para ver si estoy teniendo una crisis?***

R: Si usted tiene una crisis, debe ser visto en dos horas o menos. No se demore. Ir al centro de crisis, llame al 911, al 211 o vaya al hospital.

P: ***¿Qué es la atención médica urgente y qué tan pronto me darán una cita?***

R: La atención de urgencia es para problemas repentinos que no son de emergencia. Usted todavía tendrá que ir a un proveedor de pronto a evitar que empeore. Si usted tiene una situación urgente, debe ser visto dentro de las 24 horas.

P: ***¿Cuánto tiempo debo esperar para ver si necesito ayuda, pero no es urgente o una emergencia?***

R: Su proveedor debe verlo dentro de 14 días.

United Way of Central New Mexico

211 Llama e Infórmate:

Llama al número 2-1-1 desde cualquier teléfono para obtener acceso gratuito a información de servicios de salud y humanitarios, en un horario de ocho de la mañana a la media noche, todos los días del año. El servicio es provisto por la institución Camino Unido del Centro Nuevo México (UWCNM, por sus siglas en inglés). El número 2-1-1 es fácil de recordar, y permite vincular a la gente con las organizaciones comunitarias y las instituciones de gobierno apropiadas. ¿Necesitas ayuda con la compleja y creciente cantidad de información sobre instituciones y programas de servicios humanitarios? Llama al 2-1-1 de UWCNM o visita la página de internet www.uwcnm.org/211

El número 2-1-1 brinda información y te vincula con servicios humanitarios como los siguientes:

- Recursos para necesidades básicas: alimentos, ropa, albergues, ayuda para pago de renta y ayuda para pago de servicios fijos.
- Recursos para salud mental y física: Programas de seguro médico, Medicaid y Medicare, salud maternal, línea de información médica, servicios de apoyo para momentos de crisis, servicios de orientación y centros de rehabilitación de drogadicción y alcoholismo.
- Apoyo para el trabajo: ayuda financiera, capacitación para el trabajo, ayuda para transporte y programas educativos.
- Apoyo para Estadounidenses de la tercera edad y personas con capacidades diferentes: cuidado de Adultos mayores durante el día, comedores comunitarios, cuidados a personas con capacidades diferentes durante horas laborales, servicios de transportación y servicios de custodia y defensoría.
- Apoyo a niños, jóvenes y familias: cuidado infantil, programas extracurriculares, centros de recursos para la familia, tutorías, mentores y custodia de menores.
- Oportunidades para voluntarios y donaciones.

Si no sabes en dónde buscar ayuda, llama al 2-1-1.

Patricinado por

El Estigma de la Enfermedad Mental

Por Caroline Bonham, MD

Imagínate que alguien se entera de que tiene asma. Ahora imagine que sus amigos le culpan por tener asma. Lo evitan, pensando que su enfermedad es debido a mal carácter, debilidad personal o mala crianza. ¿No trataría de ocultar sus síntomas o alejarse de situaciones que podrían exponer su asma? Incluso podría ser tan avergonzado que evitaría ver a su médico para recibir tratamiento. Si es un niño, sus padres podrían dejar de llevarlo con ellos, porque si él tiene un ataque de asma en público, tendrían que soportar miradas de juicio o consejo de otros padres. Estos son sólo algunos de los resultados del **estigma.**

El estigma se refiere a las actitudes y creencias negativas que causan miedo, rechazo y discriminación entre el público contra las personas con las diferencias percibidas, como las enfermedades mentales. El estigma es más que insultos. Lleva a que otros eviten vivir, socializar, trabajar, alquilar, o emplear a personas con enfermedades mentales.

Los conceptos erróneos sobre la enfermedad mental están en todas partes. Están estimulados por imágenes negativas en programas de televisión y películas, en las noticias y mucho más. Estas imágenes crean más miedo y prejuicios.

Aquí está la Verdad:

- **Personas con enfermedades mentales tienen las mismas necesidades que todos los demás:** un trabajo significativo, vivienda asequible decente, acceso a la atención médica, suficiente educación pública, relaciones positivas, y la aceptación por familiares y compañeros.
- **Personas con enfermedades mentales pueden y se recuperan y viven vidas productivas:** Si la recuperación viene de la medicación, la terapia tradicional o tratamientos alternativos, los resultados son un sentimiento de responsabilidad por la vida de uno y un sentido de control sobre sus propios problemas.
- **Personas con enfermedades mentales hacen valiosas contribuciones a la sociedad:** Abraham Lincoln y Winston Churchill experimentaron depresión. La actriz Catherine Zeta Jones vive con trastorno bipolar. La superación de los estigmas, buscando y recibiendo tratamiento, ayuda a las personas que viven con enfermedades mentales a recuperar sus vidas y disfrutar de carreras significativas.
- **Discriminación contra las personas con enfermedades mentales les impide buscar ayuda:** El temor a revelar su condición, el rechazo de sus amigos, y la discriminación son sólo algunas de las razones por que las personas con enfermedades mentales no buscan ayuda.
- **Discriminación contra personas con enfermedades mentales viola sus derechos humanos básicos:** A pesar de las disposiciones de l Acto para Americanos con Discapacidades y otras leyes de derechos civiles, personas con enfermedades mentales sufren la discriminación en su trabajo, educación, vivienda y atención médica.

¿No es tiempo para un cambio?

APD Equipo de Intervención Contra Crisis (CIT)

Por: Médico Nils Rosenbaum

Por décadas, los oficiales de policía han estado en contacto directo con emergencias psiquiátricas. Actualmente, hay cientos de miles de personas con enfermedades mentales en el sistema de justicia penal. Las investigaciones han demostrado que los oficiales de policía han buscado constantemente nuevos métodos que les ayuden en su labor al tratar con la población que padece enfermedades mentales. Albuquerque cuenta con una agencia de policía que es considerada una de las más avanzadas del país, en lo que respecta a la colaboración entre los sistemas de justicia y de salud mental.

El Departamento de Policía de Albuquerque (APD por sus siglas en inglés) ha tomado el liderazgo haciendo cambios que impactan positivamente a las personas que viven con enfermedades mentales. El Equipo de Intervención contra Crisis (CIT por sus siglas en inglés) es una unidad dentro de APD, integrada por seis detectives que tienen como misión mantener la seguridad en las prisiones. Para lograr su meta, estos detectives trabajan de cerca con especialistas en crisis y con psiquiatras de tiempo completo.

Los detectives y psiquiatras se reúnen con personas en sus casas, parques, callejones; en cualquier lugar donde se les necesita. Ellos hablan con las familias, con los proveedores de servicios, y conjuntamente desarrollan planes para mantener a la gente a salvo, encontrar tratamientos y ayudarlos a permanecer fuera de prisión.

A pesar de los contactos y de atender conferencias nacionales de policía, APD no ha encontrado otro departamento de policía en el país que haya desarrollado este tipo de servicio integral. APD se encuentra a la vanguardia y frecuentemente es contactado por departamentos de policía de todo el país, que buscan expertos y guías en cómo replicar este nivel de cuidados en sus propias comunidades.

Hay muchas historias de éxito. Por ejemplo: un hombre psicótico, que vivió en la esquina de una calle por cinco años tiene ahora su vivienda, gracias a la ayuda brindada por CIT. Una mujer que fue encontrada hablándose a sí misma sobre demonios y durmiendo en una zanja, está ahora bajo tratamiento y se le da seguimiento cumplido por parte de una clínica para pacientes ambulatorios. Es importante para la gente conocer del éxito de CIT, porque entre más apoyo de la comunidad obtenga CIT y APD, mas podrán beneficiar a todos, especialmente a las personas más vulnerables en nuestra sociedad: los vagabundos y los enfermos mentales.

Dr. Nils Rosenbaum es el Psiquiatra de respuesta e intervención contra crisis.

Equipo de Respuesta y Apoyo Contra Crisis (COAST)

Por: Lt. Steven G. Marez

Los policías no son trabajadores sociales y la labor de los trabajadores sociales no es vigilar a la gente. Estas declaraciones parecen claras y directas, pero la línea que las divide suele tornarse difusa y borrosa tanto para quienes reciben y brindan servicios de salud mental, como para los policías.

A los policías frecuentemente se les pide que resuelvan situaciones donde no existe potencial de violencia ni ruptura de la ley. ¿Que se supone que deben los policías hacer cuando alguien les pide ayuda para encontrar un lugar en donde hospedarse; para obtener medicamentos; para obtener una cita con un doctor? ¿O cuando les piden ayuda para obtener una evaluación psiquiátrica? La mayoría de los policías hacen su mejor esfuerzo para ayudar, pero estas solicitudes están fuera de sus deberes normales y les resta tiempo en su labor de prevenir crímenes, encontrar criminales y vigilar el cumplimiento de la ley.

Sin embargo, para atender este tipo de solicitudes, el Departamento de Policía de Albuquerque (APD por sus siglas en inglés) tiene un programa para ayudar aquellos en la comunidad que padecen enfermedades mentales. Este programa es conocido como Equipo de Respuesta y Apoyo contra Crisis (COAST por sus siglas en inglés): es una unidad civil que se encarga de poner en contacto a las personas con los servicios de apoyo disponibles. Su manera de operar consiste en responder a solicitudes que los oficiales de policía hacen cuando se encuentran en una escena de crisis que no implica la comisión de un delito en sí ni tiene potencial de violencia.

Los detectives del Equipo de Intervención contra Crisis (CIT, por sus siglas en inglés) son oficiales de policía en activo, que tratan casos criminales y de violencia potencial.

El equipo COAST no provee ni se encarga de casos a largo plazo; su trabajo es simplemente resolver un momento de crisis, y encaminar a las personas hacia una situación más estable, de manera que se eviten futuras crisis. Su intervención puede ser tan sencilla como brindar un par de calcetas, una cobija o referirlos a alguna institución. Algunos casos, por el contrario, pueden conllevar grandes esfuerzos y coordinación para proveer cuidados médicos, hacer una cita con el doctor, obtener alojamiento temporal, encontrar cuidados psiquiátricos a largo plazo y vincular a las personas con servicios sociales establecidos.

COAST es un testimonio del éxito que la comunidad puede tener cuando la gente confía en la interacción mutua, y complementa sus servicios: policías y personal de salud mental en Albuquerque trabajan en conjunto para ayudar a la gente más vulnerable de nuestra sociedad.

Lt. Marez es el Jefe de COAST y el Equipo de Intervención contra Crisis de APD

APD Llegar a las Familias

El Centro de Apoyo Familiar de Albuquerque (AFAC, por sus siglas en inglés) ayuda a víctimas de violencia domestica, abuso sexual, abuso infantil, abuso a Adultos mayores y acoso.

En este lugar hay 12 diferentes organizaciones, todas bajo el mismo techo, facilitando a las familias el acceso a servicios de urgencia. El AFAC se encuentra en **625 Silver SW, Suite 200,** y tiene un horario de lunes a viernes de 8 de la mañana a 5 de la tarde, con servicio las 24 horas al día, 7 días a la semana, 365 días del año, al cual puede contactarse llamando al **245-STOP (245-7867)**. En caso de emergencia siempre llame al **911.**

El centro fue creado a través de una asociación entre Camino Unido del Centro de Nuevo México y la ciudad de Albuquerque, y depende del apoyo y del compromiso de todos los socios y las organizaciones dentro y fuera de las instalaciones de AFAC.

Los servicios incluidos son servicio médico, defensa y asistencia legal y financiera, aplicación de la ley y enjuiciamiento. Las victimas pueden recibir estos servicios, decidan o no iniciar un juicio.

Socios que se encuentran dentro de las instalaciones de AFAC:

Médico Perito en Abuso Sexual de Albuquerque
Servicios de Protección Infantil
Comisión de Reparación a Víctimas de Crímenes
Centro de Recursos contra la Violencia Domestica
Centro de Familias Asiáticas de Nuevo México
Ayuda Legal de Nuevo México
Para los Niños
Centro contra Crisis por Violación de Nuevo México
2° Corte Judicial, División de Violencia Doméstica
Oficina del Procurador del 2° Distrito Judicial
Departamento de Policía de Albuquerque, División de Crímenes Violentos
APD Equipo de Apoyo y Respuesta de Crisis (COAST)
Policía del Estado de Nuevo México

Socios fuera de las instalaciones de AFAC:

Casa de Hospedaje All Faith
Enlace Comunitario
Banco de Alimentos Roadrunner
Albergues para Violencia Domestica
Programas de tratamiento contra drogas y alcohol

YDI: Programa De Salud Conductual

Por Diane López

Desarrollo Juvenil, S. A. (YDI, por sus siglas en inglés) ha estado proveyendo programas y servicios a lo largo del estado de Nuevo México desde 1971. Durante años, los programas y servicios YDI han enriquecido la vida de más de 16,000 jóvenes y familias por año. La participación en nuestro programa es voluntaria.

Programa de Servicios Familiares

Este programa de YDI provee valoración, asesoramiento y terapia para niños, jóvenes y Adultos que experimentan problemas de salud mental o de conductual, que impactan negativamente su funcionamiento día a día.

El enfoque terapéutico de YDI se basa en intervenciones de solución de problemas y asistencia al cliente, en el desarrollo claro de metas de tratamiento alcanzables.

Está basado en la exposición de preocupaciones, podríamos entrevistarnos con la familia entera, individualmente con cada miembro y/o con agencias externas como escuelas. Nuestros terapistas tienen muchos años de experiencia y tienen licencia del estado de Nuevo México. Los servicios también pueden ser ofrecidos en formato grupal. YDI ha sido diseñado como una Agencia de Servicios Nuclear (CSA, por sus siglas en inglés) y está disponible para proveer servicios comunitarios comprensivos y valorados para niños/jóvenes y Adultos que están experimentando necesidades más complejas.

Ubicación de los Servicios

Los servicios de asesoramiento de YDI están disponibles en varias lugares, incluyendo:

- Servicios familiares South Valley, 1710 Centro Familiar, SW, llama 505-873-1604*
- Servicios familiares San Pedro, 1820 San Pedro, NE, Suite 7, llama 505-232-901
- Albergue de Crisis Amistad, 1704 Centro Familiar, SW, llama 505-877-0371
- Centro de Servicios de divulgación de la Calle 4, 1223 4th St, NW, llama 505-343-1918
- Centro de Entrenamiento de Personal, 6306 Central NW, teléfono: 352-3466

*Esta ubicación sirve como el centro de referencia y asesoramiento central para todos los

Costos de los Programas

No hay costo por los servicios YDI, estos servicios son proveídos por Medicaid y el Departamento de Niños, Jóvenes y Familias (CYFD, por sus siglas en inglés).

Horas de Operación

Hay citas disponibles entre semana de 7:30 am a 7 pm. Citas fuera del horario son posibles según las necesidades del cliente y terapista. Servicios para crisis están disponibles las 24 horas del día, todos los días del año, para clientes actuales.

El Programa de Servicios Familiares provee servicios de salud de comportamiento comprensivos y recibe recursos de los fondos de salud del Optum Salud de Comportamiento de Nuevo México.

Salud Mental General de Recursos

NAMI Albuquerque
National Alliance on Mental Illness

Únete a la Solución de Ayudar a Las familias y los Consumidores

Por Jim Ogle, NAMI-ABQ

La Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (NAMI, por sus siglas en inglés), es la organización de salud mental más grande del país, dedicada a mejorar la vida de millones de estadounidenses afectados por enfermedades mentales. NAMI lucha por el acceso a servicios, tratamiento, apoyo e investigación y realiza un esfuerzo continuo para crear conciencia y construir una comunidad de esperanza para todos aquellos que lo necesitan.

La filial de NAMI en Albuquerque (NAMI-ABQ) fue fundada a finales de los 80's, por voluntarios. Las donaciones de tiempo y dinero permiten a NAMI ofrecer una variedad de programas gratuitos para sus beneficiarios.

NAMI-ABQ ofrece los siguientes programas: grupos de apoyo que se reúnen semanalmente, para aquellos que viven con enfermedades mentales (consumidores) y sus familias. Un programa de educación para todo el público, que es presentado una vez al mes. A lo largo del año se ofrece una clase de 12 semanas en un esquema de familia a familia, basada en experiencias, para aquellos que tienen un ser querido que padece enfermedades mentales. Se ofrecen también clases de educación de nueve semanas, en esquema de persona a persona, para usuarios (aquellos que padecen enfermedades mentales), cuando son necesarias. Nuestra Propia Voz (IOOV, por sus siglas en inglés) consumidores que han sido capacitados por NAMI ofrecen pláticas públicas. Testimonios personales, material adicional y participación del público han hecho de estas presentaciones una poderosa herramienta de aprendizaje para muchas personas, desde estudiantes universitarios, hasta trabajadores de servicios humanitarios.

NAMI-ABQ lucha por mejor el acceso a los servicios locales, como apoyo para tratamiento a través de la participación del Consorcio de Investigación Forense del Condado de Bernalillo.

La capacidad de NAMI-ABQ para llevar a cabo estos programas se debe a la disponibilidad de sus voluntarios, quienes tienen las habilidades necesarias para trabajar con la gente. Los grupos de apoyo requieren voluntarios capacitados y dedicados a solucionar efectivamente los diferentes problemas que surjan en las reuniones semanales.

Las clases de **Familia a Familia** requieren maestros que hayan tomado el curso y la capacitación de NAMI.

Las clases de **Persona a Persona** requieren de usuarios que se hayan recuperado, y que se han comprometido a tomar la capacitación y, posteriormente a impartir el curso.

IOOV periódicamente requiere usuarios que están estables en su camino a la recuperación y que desean contar su historia en público, de acuerdo con los lineamientos de NAMI.

También se requieren voluntarios que atiendan la oficina y la biblioteca, que interactúen con los medios de comunicación, que trabajen en nuestro boletín y que administren nuestro sitio en internet, por mencionar solo algunas de las oportunidades que cada uno tiene para ser parte de la solución. Se requieren voluntarios constantes y eventuales.

El pago de membrecías, las donaciones, concesiones y nuestra Caminata anual NAMI, en el mes de mayo, apoyan estas actividades. El propósito de la caminata NAMI no es solamente obtener fondos, sino también concientizar sobre las enfermedades mentales.

Para ser parte de estas importantes iniciativas y esfuerzos, llama la oficina de NAMI-ABQ al (505) 256-0288 o escríbenos al correo electrónico nami_abq@juno.com.

Nuestra nueva dirección es 2501 San Pedro NE., suite 212, Albuquerque, cerca de Coronado Mall.

Visita nuestro sitio en internet www.nami.org/sites/albuquerque

Cómo Escoger un Terapeuta:

Por Jeff Katzman, MD

Las personas suelen buscar un terapeuta cuando saben que algo no está bien. Esto puede ser en respuesta a un evento en particular, una reacción al estrés, el deseo de un agente de apoyo, o para ayudar a cambiar comportamientos o formas de pensar que crean obstáculos para aprovechar el máximo la vida.

Pero, ¿cómo se encuentra a un buen terapeuta? Los psicoterapeutas provienen de diferentes disciplinas. Psiquiatras, psicólogos, enfermeras especialistas, consejeros y trabajadores sociales pueden todos tener una licencia para proporcionar terapia. Vale la pena hacer un poco de investigación antes de empezar con un terapeuta nuevo.

Buenas preguntas a considerar son:

- ¿Qué entrenamiento continuo tiene el terapeuta?
- ¿Qué teorías guían su trabajo?
- ¿Cuánto tiempo ha estado en la práctica?
- ¿Qué tan cómodo uno se siente al hablar con este terapeuta?

Ningún tipo de psicoterapia funciona para todos. Por eso es importante saber qué métodos utiliza un terapeuta y por qué. En lugar de hacer suposiciones, es apropiado y útil preguntar sobre estos.

Ejemplos de tipos de terapias

Para cambiar comportamientos específicos, algunas psicoterapias incluyen técnicas de aprendizaje tales como la relajación, manejo del estrés, manejo del enojo, y otras estrategias de confrontación.

Algunos métodos de corto plazo son "basadas en evidencia." Esto significa que tienen éxito científicamente probado y pueden aliviar ciertos síntomas. Éstas son sólo algunas de ellas:

- Entrevista motivacional
- Terapia cognitivo-conductual
- Terapia dialéctica conductual
- Psicoterapia interpersonal
- Exposición prolongada
- Atención basada en la reducción del estrés.

A veces la gente sólo quiere alguien que lo escuche y apoye. La psicoterapia puede ser útil en estos casos también. Terapeutas proporcionar un ambiente seguro en el que los pacientes puedan expresar sus preocupaciones y sentimientos. Los terapeutas también pueden ofrecer sugerencias y ayudar a los pacientes pensar acerca de los problemas en su vida, incluyendo problemas médicos, medicamentos que están tomando, y otros factores estresantes.

La **Psicoterapia Psicodinámica** se basa en la idea de que los patrones establecidos a tempranas edades de la vida forman una personalidad y que la personalidad puede estorbar cuando se enfrentan tareas en la vida. Esta terapia podría tomar un curso muy corto de 1 a 50 sesiones, con una técnica como **Psicoterapia Dinámica Intensiva de Corto Plazo** (ISTDP). La psicoterapia psicodinámica también

Salud Mental General de Recursos

Haga su Investigación

puede ser a largo plazo, que ocurre durante años y a menudo, una vez a la semana o más frecuente.

Todos estos métodos pueden ser utilizados. La terapia de grupo, donde los participantes comparten experiencias y se ayudan mutuamente, es otra opción. Terapia de pareja y familia también podría ser útil, dependiendo en las necesidades de los pacientes.

Lo más importante que se debe recordar es que los diferentes métodos y terapeutas son buenos para diferentes preocupaciones y personalidades. Invierte tiempo para pensar e investigar qué tipo de terapia y terapeuta funciona mejor para su necesidad particular.

Para más información:

http://www.nimh.nih.gov/health/topics/psychotherapies/index.shtml

Patricinado por Bernalillo County Commissioner

Debbie O'Malley

District 1

El Arte de Escuchar: Puede Ayudar

Por el médico Nils Rosenbaum

1. No pienses en lo que vas a decir mientras la otra persona está hablando. La gente pierde mucho tiempo pensando en sus respuestas. Cuando te enfocas en tus propios planes, no escuchas lo que la otra persona está diciendo. Si tu mente va más adelante de la conversación, piensa en lo que la persona te está diciendo, no en lo que tú le vas a contestar.

2. Deja a la gente hablar sin interrumpirlos por 5 minutos, esto puede ser muy difícil: cinco minutos pueden parecer una eternidad ¡pero no hablar es la clave para escuchar!

3. Demuestra que estás escuchando, mueve tu cabeza, haz sonidos como "hmmm" o incluso "ya veo", pero no reacciones demasiado: si demuestras demasiado interés en algo, vas a guiar la conversación, en lugar de escucharla.

4. Haz preguntas que no puedan ser contestadas con un sí o no. Estas preguntas comienzan con palabras cómo "cómo, cuándo, dónde, qué, por qué".

5. Has preguntas clarificadoras como "dime más acerca de…", "no estoy seguro que quisiste decir con…"

6. Hazles saber que tú has escuchado. Cuando hagan pausas, dales un breve resumen de lo que has escuchado: "Entonces, has tenido muchos problemas últimamente en tu trabajo".

7. Si alguien está enojado, decepcionado, frustrado, triste, o tiene alguna emoción fuerte, etiqueta la emoción con una palabra. "Te ves muy decepcionado con esto". Etiquetar emociones es una manera muy poderosa de demostrar que te importa y que entiendes. Si te equivocas de emoción y te contestan "No estoy decepcionado, estoy enojado", está bien, porque ahora ya sabes… y ellos saben que sabes.

8. Si todo lo demás falla, solo repite las últimas palabras que la otra persona ha dicho y hazlas sonar como pregunta. Si te dicen: "El jefe estaba muy enojado", y tú contestas "¿enojado?", ellos tendrán que explicarte a qué se refieren con enojado.

Cuando alguien hace una pausa, espera un momento antes de hablar para asegurarte de que ellos terminaron. Y no te preocupes, la mayoría de la gente no hablará por más de 5 minutos seguidos.

Tres consejos para mantener a la gente en calma:

Cuando alguien está frustrado, decepcionado o enojado, es difícil hacerlos entender, por lo que es muy importante mantener la calma.

- Etiquetar emociones
- Escuchar
- Parafrasear

No digas "tranquilízate", no alces la voz: entre más fuerte hablen ellos, más calmado debes estar tu.

Escucha lo que las personas te dicen. Dales la oportunidad de decirte por qué ellos no quieren tomar los medicamentos. Haz tantos acuerdos como sea posible "Oh, No me había dado cuenta lo horrible que son los efectos secundarios". Trabaja junto con la persona y únete en contra de un problema que los dos identifiquen.

El médico Nils Rosenbaum es el psiquiatra de intervención y respuesta contra crisis.

Cuidado de la Salud Mental Colaborando con la Atención Medica Aguda

Por Gray Clarke, MD

La Medicina Psicosomática se concentra en la atención psiquiátrica de los pacientes con enfermedades médicas y es una subespecialidad de Psiquiatría bastante nueva. Médicos de la Medicina Psicosomática pueden ayudar a los pacientes de muchas maneras. Pueden tratar a personas con enfermedades mentales que han desarrollado problemas médicos. Por ejemplo, si una persona con depresión clínica es hospitalizada después de un accidente de automóvil, un médico de medicina psicosomática puede ser llamado para evaluar cómo está el paciente emocionalmente y recomendar cambios en el tratamiento en relación a eso.

El médico también puede chequear los medicamentos que se administran por razones médicas no están teniendo un efecto inesperado o negativo en el bienestar mental del paciente. Los médicos de la Medicina Psicosomática también tratan a las personas que desarrollan problemas de salud mental durante el transcurso de una condición médica. Un ejemplo de esto sería alguien que ha tenido recientemente una enfermedad grave y se vuelve tan ansioso por miedo de contraer otra enfermedad tal que no puede realizar las tareas normales de la vida diaria, como ir a la tienda para comprar comida o recoger a un niño de la escuela.

Además, los médicos de la Medicina Psicosomática se mantienen al día con las últimas investigaciones sobre la interacción de las enfermedades médicas y psiquiátricas y tratamientos. Muchos de estos especialistas también realizan investigaciones con sus organizaciones académicas y de otras organizaciones. Como resultado de sus esfuerzos en este campo especializado del conocimiento, están bien equipados para ayudar y entrenar a otros médicos a distinguir entre las reacciones normales y anormales a las enfermedades y la forma de proporcionar la atención adecuada a los pacientes con este tipo de reacciones.

En muchos aspectos importantes, los médicos de Medicina Psicosomática han avanzado la práctica de la medicina. Gracias a sus esfuerzos, ahora se reconoce que la depresión aumenta el riesgo de ataques al corazón y que las personas con cáncer no sufren sólo físicamente, sino emocionalmente también. Los pacientes atendidos por médicos de Medicina Psicosomática suelen tener mejores resultados y menor estadía hospitalaria también.

El Departamento de Psiquiatría de la Universidad de Nuevo México recientemente recibió la aprobación para iniciar un programa de becas de Medicina Psicosomática. Esta es una buena noticia para Nuevo México. Tener conocimiento en esta área permite a los médicos a permanecer actualizado en el campo para que la más alta calidad de atención pueda ser proporcionada a los pacientes.

Diabetes y Depresión: Lo que Todos Deben Saber

Por Pam Martin. Ph.D., ABPP y Beth Sanchez, Ph.D.

Es probable que usted o alguien cercano tenga diabetes. Alrededor de ocho de cada 100 estadounidenses tiene diabetes y en Nuevo México es aún más grave, pero los hispanos y nativos tienen una tasa más alta.

Las personas con diabetes también tienen u n mayor riesgo de depresión. Todavía no sabemos por qué esto es así, pero la buena noticia es que la diabetes y la depresión ambos pueden ser tratados.

¿Qué es la depresión? Todo el mundo se siente triste, desanimado o deprimido de vez en cuando. Pero si estos sentimientos duran más de dos semanas, es importante que informe a su médico o equipo de salud de inmediato. Los signos de depresión grave se incluyen la pérdida del placer en la vida diaria, dormir demasiado o dormir muy poco, baja energía, mala concentración, sintiéndose culpable o nervioso, y teniendo pensamientos de lastimarse.

Es difícil cuidarse bien si se está seriamente deprimido. Algunas personas con depresión comen mal, consumen alcohol y drogas y se mantienen alejados de sus amigos y familiares. La depresión puede ser particularmente dañina para una persona con diabetes, que necesita llevar a cabo el cuidado diario de la diabetes, controlar su dieta y hacer ejercicios.

Así que si usted es diabético, infórmele a su médico si sospecha que usted tiene síntomas de depresión. Su equipo de salud puede determinar si la depresión tiene una causa física y puede configurar con la ayuda que usted necesite para tratar su diabetes. Su médico también le puede conectar con médicos y terapeutas que se especializan en ayudar a personas con depresión. Ayude a sus seres queridos recibir tratamiento para la depresión. Terapia, medicamentos, grupos de apoyo y los cambios de estilo de vida pueden hacer una diferencia. ¡No espere! La depresión puede tratarse con éxito.

Pam Martin, Ph.D., ABPP es Directora de Servicios de Salud/ Medicaid y Beth Sanchez, Ph.D., con el plan de salud de Lovelace.

Entendiendo la Adicción: El Alcohol y el Opiáceo

Por Daniel Duhigg, DO, MBA

El cerebro humano es increíble, y los seres humanos hacen un extraordinario trabajo de su uso, tanto para hacer el bien o en meterse en problemas. La mayoría de personas no saben que la palabra adicción no es un término médico. El término médico es la dependencia de sustancias. Ambos términos significan lo mismo: la pérdida de control sobre el uso de alcohol o drogas, la cual causa serios problemas. Científicos, médicos y la sociedad pensaban que las adicciones eran causadas por falta de moralidad o la pérdida de fuerza de voluntad. Ahora sabemos que las adicciones involucran la química del cerebro y circuitos específicos en el cableado del cerebro. El alcohol y las drogas secuestran los circuitos del cerebro que toman decisiones para nuestro bien. En una forma muy real, el uso continúo de alcohol y drogas fortalece los circuitos del cerebro que nos hace desear y tener una conducta de buscar drogas, y debilita los circuitos que nos da control sobre conductas impulsivas haciendo que el cerebro decida usar el alcohol o las drogas sin tener que pensarlo primero.

Adicción al Alcohol

El punto de vista médico de la adicción al alcohol es sorprendente ya que muchos piensan que se define por beber todos los días. La frecuencia en la que una persona bebe ni siquiera es parte de la definición. En vez, se incluye cuánto daño el alcohol está causando a las relaciones, la salud, el trabajo y el rendimiento escolar. También se define en no poder dejar de beber aun que quiera dejar, tener dificultad en controlar la cantidad y frecuencia del consumo del alcohol, pensar demasiado acerca de la bebida, respuestas físicas de la tolerancia (el alcohol es menos potente con el

continua

tiempo) y síntomas de abstinencia (enfermedad cuando el alcohol no está disponible).

Hay tratamientos efectivos que ayudan a las personas a superar sus problemas con la bebida. También hay una fuerte evidencia que varias formas de terapia o asesoramiento ayuda. Existen medicamentos que pueden disminuir el deseo por el alcohol, ayudando a que una persona no piense en comprar una bebida. Otro medicamento funciona haciendo que la persona se enferme si bebe, evitando que su cuerpo procese el alcohol causando que una sustancia química tóxica se acumule en su lugar. Atendiendo reuniones de Alcohólicos Anónimos ya sea en combinación con el tratamiento o así solo, ayuda a muchas personas a alcanzar y mantener la sobriedad.

La Adicción a Opiáceos

Los opiáceos son drogas, tal como la codeína, la oxicodona, la morfina y la heroína. Algunos de estos se prescriben para el dolor. Cuando personas toman un medicamento opiáceo para el dolor regularmente, su cerebro y su cuerpo se acostumbre a los efectos de la medicación sobre el dolor, haciendo parecer que la medicina pierda su fuerza. Esto se llama la tolerancia. Es un proceso natural en el cual el cerebro responde menos a las cosas que encuentra regularmente para que pueda responder mejor a las cosas nuevas. Si los medicamentos opiáceos para el dolor se toman sobre suficiente tiempo, el cuerpo y el cerebro se acostumbran tanto que si se para, el resultado es una sensación de malestar e incomodidad. Esto se denomina la abstinencia, y también es un proceso natural.

Personas que son tratadas con medicamentos opiáceos para el dolor por un mes o más es probable que desarrollen una tolerancia y si paran sus medicamentos abruptamente, pueden sufrir de la abstinencia. Esto no quiere decir que son adictos al medicamento. Si se toma según su prescripción, y no se abusa, la tolerancia y la abstinencia no cuentan en el diagnóstico de una adicción.

Ya que el término médico actual de la adicción es dependencia de substancias, esto puede ser confuso. La tolerancia y la abstinencia son dos tipos de dependencia física

Patricinado por

UNM | Department of Psychiatry

Alcohol y el Opiáceo continua

de una droga, pero solos no son suficientes para diagnosticar una adicción. Otros síntomas de adicción a medicamentos de dolor opiáceos incluyen no poder controlar cuanto medicamento uno toma, no poder tomar menos cantidad cuando se pide hacerlo o no poder cumplir con obligaciones por el uso del medicamento.

La adicción a los opiáceos afecta todos los segmentos de la sociedad – adolescentes y adultos, ricos y pobres, las drogas no tienen fronteras. Uno de las cosas más importantes de acordarse es que este tipo de adicción es una enfermedad crónica – como la diabetes o el asma – que requiere tratamientos de largo plazo, no se desaparece.

Además del asesoramiento y la terapia conductual, el tratamiento para la adicción a los opiáceos, como la diabetes, a menudo también requiere medicamentos para tener éxito. Los medicamentos como la buprenorfina y la metadona previenen la abstinencia y reducen los antojos sustituyendo la droga de abuso con un medicamento que es mucho más seguro y la intoxicación es muy poca o casi nada, permitiendo que el paciente se sienta "normal" y puede llevar a cabo una vida plenamente productiva. Otro medicamento, la naltrexona, puede prevenir las recaídas bloqueando los receptores opiáceos en el cerebro para que la persona tenga poco o ningún efecto si toma un opiáceo.

Aunque las adicciones son enfermedades crónicas, hay esperanza. Tratamientos efectivos existen. En vez de echar la culpa, la clave es apoyar a la gente con adicciones para que puedan obtener la ayuda que necesitan y poder someterse a un éxito de largo plazo.

Recursos:

http://www.recoverymonth.gov/UT-Recovery-for-you.aspx

http://store.samhsa.gov/shin/content//PHD1112/PHD1112.pdf

http://centerforplainlanguage.org/downloads/clearmark2010/065_KAP_MAT.pdf

Patricinado por

UNM | Department of Psychiatry

¿Qué es la Depresión Clínica?

Por Jan Fawcett, MD

Breves sentimientos de infelicidad, desánimo, e incluso desesperación son parte de la vida del ser humano, especialmente cuando la vida te da la espalda. Gente que se siente de esta manera puede decir que están "deprimidas", un adjetivo que define un estado de ánimo triste o desmoralizado. Estos sentimientos son a menudo fugaces y la mayoría de personas se sienten mejor si sus fortunas mejoran. Manteniendo un nivel de actividad y de interacción social también puede ayudar.

¿Qué significa la depresión clínica? Esta depresión dura más de unos pocos días. Es una condición persistente y afecta la capacidad de funcionar en el trabajo o socialmente. Personas con depresión clínica también son incapaces de responder a cosas positivas en sus vidas.

Si una persona está preocupada acerca de la depresión clínica, unas buenas preguntas para hacerse son las siguientes:

"¿Qué pasa si gano la lotería mañana?"

"¿Qué pasa si obtengo el trabajo ideal?"

Si la respuesta a estas preguntas es, "No me importa", esto podría ser una señal de que la depresión es más grave. Si una persona se enfoca en preocupaciones acerca de ser capaz de realizar el trabajo debido a la falta de energía, falta de descanso, sentimientos de ser inadecuado o inútil, la depresión clínica puede ser el culpable.

La depresión clínica es considerada una depresión grave que puede conducir a una preocupación con la muerte o el suicidio. Puede durar meses o años, causar que se deteriore relaciones, que pierda el trabajo, y que empeore las circunstancias de la vida. Se le llama una depresión clínica, porque sin tratamiento, esta enfermedad no mejora. El tratamiento se basa en una evaluación por un psiquiatra, un psicólogo o un médico que puede incluir medicamentos o psicoterapia. Las formas más graves de depresión suelen requerir medicación antidepresiva. La depresión de nivel moderado a leve generalmente le va bien con la psicoterapia. Una combinación de los dos tratamientos conduce los mejores resultados.

Los estudios muestran que alrededor de cinco a seis por ciento de personas tienen depresión grave en cualquier momento y un 20 por ciento lo tendrá durante su vida. Las mujeres son dos veces más propensas que los hombres de tener esta condición. Cuando una persona se siente desanimada sobre su vida, es útil estar activo y empujar a sí mismo para interactuar con personas que son positivas. Si nada parece funcionar, viendo a un profesional que tiene los conocimientos necesarios para diagnosticar y tratar la depresión clínica es un buen paso.

Recuerde que hay ayuda disponible.

Recursos

www.nimh.nih.gov/health/publications/depression/complete-index.shtml

Salud mental en los adultos

La Esquizofrenia

Por By Samuel Keith, MD

La esquizofrenia es una enfermedad crónica que puede cambiar profundamente la vida de las personas que la tienen.

La mayoría de los pacientes con esquizofrenia, cerca del 75 por ciento, son afectados antes de los 25 años de edad. A menudo, la enfermedad interrumpe la vida en momentos en que la persona está tratando de completar su educación, comenzando su carrera, casándose y mucho más. Muchos de los síntomas de la esquizofrenia pueden interferir con la vida diaria. Estos incluyen escuchar voces que otras personas no oyen, creyendo cosas que han demostrado ser falsas (delirios), aislándose, perdiendo la expresión emocional y la experiencia de alegría y placer. También puede afectar la voluntad de la persona de manera que se hace difícil terminar las tareas o incluso para comunicarse con los demás.

Uno de los retos para las personas con esquizofrenia es que el público entiende poco y hay muchas ideas falsas. Por ejemplo, las personas a menudo asumen que todas las personas con esquizofrenia son violentas. El número de esos casos realmente son muy pequeños. Otros pueden asumir que las personas con esquizofrenia están siendo "perezosos" o "no están tratando" de cuidar de sí mismos cuando lo cierto es que a menudo es la enfermedad causa ese comportamiento. El temor del público y la falta de entendimiento hacen tener la enfermedad aún más difícil para aquellos que tienen que vivir con ella.

Aunque no existe cura para la esquizofrenia, el tratamiento puede ser útil en controlar algunos síntomas, pero no todos. Los tratamientos han avanzado lentamente y gradualmente desde principios de 1950, aunque los resultados finales para cada paciente han caído demasiado cortos frecuentemente.

Los efectos secundarios como síntomas neurológicos, aumento de peso y la susceptibilidad a la diabetes son difíciles de tolerar.

Puede ser difícil permanecer fiel a un programa de tratamiento complejo cuando uno está escuchando voces o desarrollando pensamientos delirantes. A esto se añade la carga de efectos secundarios y es fácil ver por qué el tratamiento efectivo sigue siendo tan difícil de alcanzar.

Progreso y Esperanza

El progreso viene en la forma de investigación, patrocinado por las agencias federales y fundaciones, como la Fundación del Cerebro y el Comportamiento (antes NARSAD), que ha generado más de $ 300 millones de personas que querían apoyar los estudios de investigadores jóvenes.

La Universidad de Nuevo México ha recibido 11 donaciones de NARSAD. La esperanza viene cuando la gente se preocupa. A través de organizaciones como la Alianza Nacional para Enfermos Mentales (National Alliance for the Mentally Ill), las familias y las personas con enfermedades psiquiátricas ayudan a que otros entiendan mas sobre las enfermedades mentales, como la esquizofrenia.

Nunca se debe subestimar la fuerza que se necesita para luchar esta batalla. Algunas de las personas más valientes que he conocido lo hacen todos los días.

Para más información:

Instituto Nacional de Salud Mental (National Institute of Mental Health)

http://www.nimh.nih.gov

Fundación del Cerebro y Comportamiento (Brain and Behavior Foundation)

http://bbrfoundation.org/

Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (National Alliance on Mental Illness)

http://www.nami.org/

Salud mental en los adultos

La Ansiedad y los Trastornos De Ansiedad

Por Jeff Katzman, MD

El estrés es una parte natural de la vida. Hasta puede ser bueno. Puede hacer que la gente tome acción cuando lo necesita y puede protegerlos del peligro. La preocupación y ansiedad son reacciones del estrés y son parte de la vida diaria. Es perfectamente normal de preocuparse, de hacer bien en un examen o de tener una entrevista de trabajo. Por lo general, las preocupaciones y momentos de ansiedad pasar. Cuando permanecen por meses y empiezan a interferir con actividades diarias, es posible que se hayan convertido en un trastorno de ansiedad.

Hay muchos tipos diferentes de trastornos de ansiedad. Casi todos pueden ser ayudados con tratamientos como la psicoterapia, medicamentos o una combinación de ambos.

• Las Fobias Específicas son temores persistentes e irrazonables de algo en particular como un evento, un lugar o una cosa. Las personas con fobia a los ascensores, por ejemplo, normalmente pueden controlar sus temores evitando los ascensores. Sin embargo, puede llegar un momento en que esto interfiere con su vida, y este sería el momento para obtener ayuda.

• Trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) hace que la gente quede atrapada en rituales repetitivos de pensamientos y acciones negativas en respuesta a su ansiedad. Muchas veces son irracionales y las personas con TOC lo saben pero no pueden encontrar una manera de parar. Los pensamientos de esta persona tienden ser intrusivos e inquietantes. Los comportamientos pueden ser paralizantes. Por ejemplo, lavándose las manos antes de una cena es sentido común. Pero una madre que se lava las manos varias docenas de veces antes de servir la comida, al punto que sus manos están rojas y sangrando, porque no puede dejar de preocuparse de infectar a su familia con sus gérmenes, puede estar mostrando señales de TOC. Cuando tales pensamientos y conductas limitan el disfruto de la vida diaria, es el momento de conseguir ayuda.

• El Trastorno de Pánico es cuando la persona experimenta ataques de ansiedad intensas que algo malo va a suceder. Los ataques son espantosos, y aparecen "de la nada", y son tremendamente angustiosos emocionalmente y físicamente. Estos ataques de pánico pueden incluir síntomas físicos de sudores, dolor de pecho, ritmo cardíaco rápido y pensamientos o sentimientos de que algo terrible va a suceder. Las personas que sufren esto a menudo se vuelven aún más ansiosas y preocupadas por el temor de tener otros ataques. Esta experiencia puede ser normal de vez en cuando en causo de una situación estresante, pero ataques de pánico que ocurren con frecuencia e interrumpen la vida normal requieren atención profesional.

• Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT) es la reacción prolongada a una experiencia impactante - un bombardeo, una violación, una tortura, etc - a menudo con daño corporal. Las personas con TEPT pueden haber tenido la experiencia de sí mismos o pueden haber sido testigos a lo que sucedió a sus seres queridos u otras personas. La mayoría de las personas con trastorno de estrés postraumático no pueden dejar de revivir estos recuerdos abrumadores. Pueden tener dificultad en dormir, se sienten ansiosos la mayor parte del tiempo, y pueden tener dificultades teniendo sus propios sentimientos.

Otros trastornos de ansiedad incluyen las fobias sociales, trastorno de ansiedad generalizada (TAG), y mucho más. Es importante recordar que toda vida tiene algo de preocupación y ansiedad. Sin embargo, cuando estas son paralizantes por mucho tiempo, es bueno buscar ayuda.

Para más información:

http://www.nimh.nih.gov/health/publications/ansiedad-disorders/introduction.shtml

La demencia y la enfermedad de Alzheimer

Por William Apfeldorf, MD, PhD.

A medida que envejecen, muchas personas bromean sobre sus "momentos altos", momentos en que se pierden las llaves del automóvil o no pueden recordar el nombre de un conocido. Aunque la mayoría de estos eventos no son simplemente molestias, a veces surgen unas pautas que pueden indicar un problema más grave.

La demencia es un término general usado para describir un grupo de síntomas que afectan la capacidad de una persona para pensar. Con el tiempo, se pone peor. Puede incluir la pérdida de memoria y problemas con el lenguaje, interacciones sociales que interfieren con la vida diaria. En los casos más severos de demencia, las personas se vuelven confundidas y desorientadas, no reconocen a sus seres queridos, y pierden su capacidad de hablar o realizar labores como comer.

El tipo más común de demencia - hasta el 80 por ciento de todos los casos - es causada por la **enfermedad de Alzheimer**. Los primeros síntomas incluyen dificultad para recordar los nombres y los acontecimientos recientes, la apatía y la depresión. A menudo no pueden recorrer sus pasos cuando pierden algo, no pueden resolver problemas y empiezan a retirarse de su interacción social. En la última etapa, las personas con enfermedad de Alzheimer pueden experimentar cambios en el comportamiento, tales como la paranoia, confusión y dificultad para hablar, tragar y caminar. No existen métodos probados para prevenir la enfermedad de Alzheimer.

El diagnóstico y el tratamiento temprano puede ayudar a retardar su progreso, pero actualmente no existe cura. Generalmente, **la demencia cerebrovascular** es el resultado de las enfermedades del corazón y de la sangre y es la segunda causa de demencia. Viviendo una vida saludable para el corazón, controlando el peso, la presión arterial, azúcar en la sangre y el colesterol, potencialmente puede ayudar a prevenir o retrasar esta forma de demencia. Y a veces las personas que sufren de demencia vascular pueden evitar que sus síntomas empeoren por la gestión de estos factores.

Otra forma de demencia es la degeneración del lóbulo frontotemporal, que lleva el nombre de la parte afectada del cerebro. La demencia de Lewy, enfermedad de Parkinson y otras causas son aún más raras.

Aunque no hay cura todavía, la Asociación de Alzheimer insta a las personas que si notan cambios en su capacidad de pensar, sobre todo si empieza a interferir con su vida diaria, que se chequee por un profesional de la salud. Un diagnóstico temprano puede ayudar con el tratamiento. También puede dar a los pacientes el tiempo para hacer planes para el futuro con sus familias y otras redes de apoyo en sus comunidades.

Los patrocinadores de la Comunidad

United Way
United Way of Central New Mexico

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS
SRE
CONSULADO DE MÉXICO EN ALBUQUERQUE

Núcleo de Agencias de Servicio

El Núcleo de Agencias de Servicios (CSA por sus siglas en inglés) coordina y brinda cuidado y servicios básicos a niños, jóvenes y Adultos que padecen serias enfermedades mentales, severos disturbios emocionales o dependencia al alcohol y las drogas. Para aquellos que son candidatos a recibir estos servicios, el CSA brinda y coordina servicios psiquiátricos, manejo de medicamentos, servicios contra crisis diarias y apoyo comunitario, mismos que ayudan al individuo a cumplir sus propias metas; así como otros servicios clínicos.

El sistema CSA es nuevo y está aún en desarrollo. La meta es ayudar a individuos y a los miembros de sus familias a encontrar proveedores, así como brindar directamente ciertos servicios esenciales.

Condado de Bernalillo

Casa de hospedaje All Faith
www.allfaiths.org
505-271-0329

Hogares
(múltiples ubicaciones)
www.hogaresinc.org
505-345-8471

Socios en la Salud
505-268-1125 o 505-934-2467
www.partnersinwellnessnm.com

Caminos S. A.
www.pathwaysnm.org
505-338-3320

Centro Hospitalario St. Martins
www.smhc-nm.org
505-764-8231 Ext. 201

Niños de la Universidad de Nuevo México:
www.hospitals.unm.edu//bh/children_teens.shtml
505-272-2190

Adultos de la Universidad de Nuevo México
www.hospitals.unm.edu//bh/asap/Adults.shtml
505-272-1221 o 505-999-6200

Desarrollo Juvenil S. A. (YDI)
(múltiples ubicaciones):
www.ydinm.org
505-873-1604

Condados de Valencia y Sandoval

Servicio de asesoramiento Los Lunas Valencia
505-865-3350

Los Lunas Hogares
505-565-1761

Los Lunas Socios en la salud
505-866-2300

Rio Rancho VCSI
505-891-2990

Rio Rancho Hogares
505-891-9797

Rio Rancho
Socios en la Salud
505-896-0928

Patricinado por

UNM | Department of Psychiatry

Trauma Sexual Militar

Por Veterans Administration

¿Que es trauma sexual militar (TSM)?

"Trauma sexual militar" o TSM es el término utilizado por el Departamento de Asuntos de Veteranos para referirse a experiencias de asalto sexual o actos repetidos amenazadores del acoso sexual. Es un trauma psicológico que resulta de un asalto físico de naturaleza sexual, agresión sexual, o acoso sexual, que ocurrió cuando el Veterano estaba en servicio activo o servicio activo para entrenamiento.

El acoso sexual es definido como "contacto repetido no solicitado, verbal o físico de naturaleza sexual que amenaza a su carácter." TSM incluye cualquier actividad sexual donde el/los individuo(s) participan contra su voluntad. Un ejemplo típico es cuando una persona es amenazada de consecuencias negativas por negarse de hacerlo. Puede ser que se suponía que uno podría obtener promociones más rápidas o mejor tratamiento en cambio de sexo. Uno no puede haber sido capaz de dar su consentimiento para actividades sexuales si estaba intoxicado, por ejemplo.

Otras experiencias del TSM incluyen:

- Contacto sexual o agarro no deseado
- Comentarios amenazantes y ofensivos sobre el cuerpo de uno o actividades sexuales.
- Amenazantes avances sexuales no deseados
- Si estas experiencias ocurrieron cuando un individuo se encuentra en servicio activo o servicio activo para entrenamiento, que es considerado como TSM.

¿Que tan común es TSM?

Los datos del programa de chequeo del Hospital de Veteranos (VA) nos dan una idea de qué tan común es TSM. Aproximadamente una de cada cinco mujeres y uno de cada 100 hombres visto en un VA respondieron "sí" cuando chequearon por el TSM. Aunque las tasas de TSM son más altas entre mujeres, hay casi el mismo numero de hombres que han experimentado TSM porque hay muchos mas hombres en las fuerzas armadas que mujeres.

¿Cómo puede afectar a los Veteranos TSM?

Es importante recordar que el TSM es una experiencia. No es un diagnóstico o una condición de salud mental en sí mismo. Los veteranos reportan una amplia gama de angustias sexuales, no es sorprendente que tengan una amplia gama de respuestas emocionales. Para algunos Veteranos, la experiencia del TSM puede seguir afectando su salud mental y física por muchos años después.

Estas son algunas de las dificultades que los supervivientes de ambos sexos de la TSM puedan tener:

Las emociones fuertes, las respuestas emocionales intensas y repentinas a las cosas; sentirse enojado o irritable todo el tiempo.

- Sentimientos de adormecimiento, sensación emocional "plana"; dificultad de sentir amor o la felicidad.
- Dificultad para dormir y está plagado de malos sueños o pesadillas.
- Problemas de atención y concentración; dificultad en concentrarse y recordar cosas.
- Problemas con el alcohol y/u otras drogas para hacer frente a la vida diaria.
- Los problemas de salud, que se manifiestan con problemas sexuales, dolor crónico, problemas de peso o alimentación, y problemas estomacales o intestinales.

Entre los usuarios de los Hospitales de Veteranos, los datos de registros médicos indican que los problemas de salud mental más frecuentemente observados con TMS son:

- El trastorno de estrés postraumático
- Otros trastornos de ansiedad
- La depresión y trastornos del estado del ánimo
- Trastornos por consumo de sustancias (problemas con el alcohol y las drogas)

¿Como ha respondido la VA al problema de TSM?

Afortunadamente, las personas pueden recuperarse de las experiencias de trauma. El VA cuenta con servicios para ayudar a los veteranos. Desde 1992 el VA ha estado desarrollando programas relacionadas a la detección y tratamiento de TMS y entrenando a su personal sobre cuestiones relacionadas con el TMS.

Los servicios disponibles a los Veteranos incluyen:

- Todos los veteranos se ven en VA se les pregunta si han experimentado TSM. Todos los tratamientos para los problemas de salud física y mental relacionados con el TMS son gratuitos para los hombres y las mujeres.
- Todas las instalaciones del VA tienen un coordinador de TSM que sirve como persona de contacto para cuestiones relacionadas con el TSM. El Coordinador del TSM puede también ser consciente de los beneficios estatales y federales y los recursos comunitarios que pueden ser útiles.
- Todas las instalaciones del VA tiene proveedores que saben acerca del tratamiento para los efectos de la TSM. Muchas instalaciones tienen servicios especiales ambulatorios para pacientes de salud mental para el trauma sexual. Centros de Veteranos también tienen consejeros especialmente entrenados para el trauma sexual.
- Algunos de los Veteranos no se siente cómodos en los centros de tratamiento de ambos sexos. Por esta razón, algunos centros tienen programas separados para hombres y mujeres. Todos los programas residenciales y de hospitalización del TSM tienen áreas separadas para dormir para hombres y mujeres.

Los Veteranos pueden recibir asesoría gratuita, confidencial y tratamiento de condiciones mentales y físicas relacionadas con el TSM. Los veteranos no necesitan ser relacionados con el servicio (tener una clasificación de discapacidad del VA). Es posible que pueda recibir este beneficio aun si usted no es elegible para otros cuidados del VA. No es necesario haber denunciado el(los) incidente(s) cuando sucedió (sucedieron). No es necesario tener pruebas de que se produjeron.

¿Cómo puede obtener ayuda el Veterano?

Para obtener más información, usted puede:

- Hablar con su proveedor de atención médica del VA.
- Ponerse en contacto con el Coordinador del TSM más cercano a su centro de VA.
- Llamar a la línea de seguridad en 1-877-995-5247 para conseguir ayuda confidencial uno-a-una. La Línea de Ayuda Segura brinda asistencia 24-7 para víctimas de trauma sexual militar.
- Llamar a la línea de información general del VA al 1-800-827-1000.
- No dude en preguntar por un proveedor masculino o femenino con que se sentiría más cómodo.

La Depresión Posparto

Por Brooke Parish, MD

El nacimiento de un nuevo bebé debe ser un tiempo de gozo, pero muchas madres experimentan **melancolía de posparto**. La melancolía es caracterizada por sentimientos de ansiedad. Los síntomas incluyen ataques de llanto, cambios en el apetito e insomnio. Estos sentimientos ocurren dentro de las dos semanas de dar a luz y generalmente desaparecen después de un par de meses.

Sin embargo, hasta el trece por ciento de las nuevas madres tienen síntomas más severos. Podrían estar sufriendo de una depresión posparto con sentimientos de desesperanza o desamparo. El estado de ánimo depresivo puede durar mucho más tiempo que unas pocas semanas, y no tienen la energía para cuidar de sí mismos o de sus nuevos bebés.

En las formas graves, una nueva madre que sufre de depresión posparto puede tener pensamientos falsos sobre su niño o de ella misma, o pensamientos de hacerse daño a sí misma o a su bebé. Esto no es inusual - un estudio encontró que cerca del 90 por ciento de las madres deprimidas han tenido esos pensamientos.

Las opciones de tratamiento para la depresión posparto son muchas y la mayoría de mujeres no tienen que interrumpir la lactancia. Para aquellos que no desean tomar medicamentos y tienen una depresión leve a moderada, la psicoterapia por sí sola podría ser una opción. Una forma de terapia que trata a los pensamientos negativos, llamada terapia cognitivo-conductual, pueden ser especialmente eficaz. Esa terapia puede ser utilizada sola o con medicamentos. Además, algunos estudios han demostrado que hacer ejercicios cardiovasculares regularmente puede ayudar con la depresión, pero sólo en el caso de tristeza deben utilizar el ejercicio sin otros tratamientos.

Los medicamentos más prescritos para la depresión posparto están en la clase que se llama (SSRIs) - aunque algunos médicos pueden seleccionar otros medicamentos que sean mejor para la salud de su paciente. Estos pueden salvar la vida de algunos pacientes. Otro tratamiento que se está explorando es el reemplazo hormonal. Determinando la diferencia entre la tristeza y la depresión posparto puede ser complicado. Hablando con un profesional puede ayudar a determinar si un tratamiento es necesario. Pensamientos de suicidio o de lastimar a un bebé recién nacido son los signos de peligro. En este caso, una madre (o su familia) debe buscar ayuda de inmediato llamando a un proveedor de atención médica o ir a una sala de emergencias.

La ayuda está disponible. El único error es sufrir solo.

Para obtener más información acerca de la depresión posparto o la tristeza:

www.nlm.nih.gov/medlineplus/postpartumdepression.html

http://www.4woman.gov/faq/postpart.htm

http://www.emedicinehealth.com/articles/10311-1.asp

Proveer Servicios Psiquiátricos a Los Inmigrantes y Refugiados

Por Sara Lane, MD & Shannon Stromberg, MD

Nuevo México es un estado multicultural. De hecho, más de 70 grupos étnicos están representados en Albuquerque. La ciudad cuenta con inmigrantes de Latino América, y refugiados de varios países, la mayoría de Irak y Cuba, también de África, Oriente Medio y los países del sudeste asiático.

Los refugiados suelen ser obligados a abandonar sus países debido a la guerra, la persecución o los desastres naturales. Llegan a través de programas de re-asentamiento auspiciados por el gobierno de Estados Unidos y tienen un estatus migratorio especial.

Los inmigrantes suelen venir voluntariamente para reunirse con familiares que ya viven aquí, o porque están en busca de oportunidades económicas. Podrán o no podrán ser autorizados a estar en el país.

El idioma, así como las tradiciones y costumbres culturales, pueden tener un gran impacto en cómo los refugiados y los inmigrantes solicitan y reciben servicios. Otros factores que implican pueden incluir el acceso a la educación, dificultades económicas, prejuicios, discriminación, y aislamiento físico y emocional. Labores que muchas personas descuentan, como ir de compras, llenar una prescripción, o viajar en el autobús pueden ser muy difíciles.

Es importante que todos los pacientes entiendan su diagnóstico, opciones de tratamiento, las instrucciones sobre cómo tomar los medicamentos y cuándo obtener una visita de seguimiento, incluyendo qué hacer en caso de una emergencia. Esto cierto para aquellos que no hablan o tienen dificultad con el Inglés. Su derecho de recibir atención que es culturalmente y lingüísticamente apropiada está protegido por la ley. Los proveedores de atención médica que reciben fondos federales no pueden discriminar por motivos de raza, color, u origen nacional. Esto significa que los pacientes pueden tener derecho a recibir ayuda con su idioma, incluido el derecho a tener acceso a un intérprete calificado, y el derecho a recibir materiales escritos en su lengua materna.

Hay clínicas en Albuquerque con experiencia específica en el trabajo con refugiados e inmigrantes. Algunos requieren referido de proveedores de atención primaria, mientras que otros son clínicas de atención sin turno. Estas clínicas trabajan en estrecha colaboración con otros proveedores y organizaciones comunitarias que atienden a inmigrantes y refugiados para garantizar que los pacientes reciban servicios individualizados para apoyar su recuperación y participación en la comunidad.

Para más información:

Caridades Católicas de Albuquerque
505-724-4670

http://www.ccasfnm.org/info@ccasfnm.org

Nuevo México Departamento de Salud 505-827-2613

http://www.nmdohcc.org/doh-webmaster@state.nm.us

Trastorno Bipolar en los Niños Y los Adolescentes

Por Jeanne A. Bereiter, MD

El trastorno bipolar es una enfermedad médica que implica períodos de estados de ánimo muy altos y muy bajos, aunque a veces sólo hay los estados de ánimo altos.

Los Adultos con trastorno bipolar tienden a tener estados de ánimo altos y bajos que se alternan, a menudo con períodos de humor normal entre ellos. Los niños y adolescentes con este trastorno son más propensos a tener rápidamente cambiantes estados de ánimo-por lo general ya sea "arriba" o "abajo", y no el estado de ánimo "normal" en el medio. Sus niveles de energía también tienden a ser muy alta o muy baja, y puede cambiar rápidamente.

Los signos de los síntomas altos o maníacos en niños y adolescentes incluyen:

- Cambios drásticos en el estado de ánimo en comparación con niños y adolescentes de la misma edad: más felices, más ridículos, más enojados o más irritables que sus compañeros
- autoestima demasiado elevado: por ejemplo, creen que saben más que los maestros, o que tienen poderes especiales
- energía de muy alto nivel, capaz de ir por dias sin dormir o pocas horas de descanso
- se distrae con facilidad
- aumento del interés en asuntos sexuales
- aumento en hablar o su mente corre
- comportamiento repetidamente riesgoso

Los signos de los síntomas bajos o de depresión incluyen:

- irritabilidad, tristeza, llorar frecuentemente
- pensamientos de muerte o suicidio
- no tiene energía, esta cansado, dice que se siente aburrido
- pérdida de interés en sus actividades favoritas
- quejas frecuentes de enfermedades físicas como dolores de cabeza o dolores de estómago, sin alguna enfermedad
- Cambios en dormir y en apetito

No hay ninguna prueba de sangre, escaneo cerebral o prueba psicológica para diagnosticar el trastorno bipolar.

Aunque la mayoría de los niños y adolescentes en ocasiones muestran algunos de estos signos, las personas con trastorno bipolar presentan estos síntomas con frecuencia. Su estado de ánimo interfiere con su vida diaria en el hogar y la escuela, a menudo resulta en conductas disruptivas, problemas con los compañeros, argumentos familiares y el abuso de sustancias.

No hay ninguna prueba de sangre, escaneo cerebral o prueba psicológica para diagnosticar el trastorno bipolar. Un profesional capacitado, como un psiquiatra de niños y adolescentes o un psicólogo, está mejor equipado para hacer el diagnóstico.

Aunque no hay cura para el trastorno bipolar, hay tratamiento eficaz. Esto puede incluir la educación del paciente y su familia sobre la enfermedad, técnicas para reducir los episodios de los estados de ánimo, medicamentos y terapia individual y familiar.

Con el tratamiento, las personas con el trastorno por lo general pueden llevar una vida normal y productiva.

Para más información:

La Academia Americana de Psiquiatría Infantil y Adolescente (The American Academy of Niño and Adolescent Psychiatry)

http://www.aacap.org

NAMI New Mexico

http://www.nm.nami.org

Alianza de Apoyo para la Depresión y el Trastorno Bipolar (La depresión and Bipolar Support Alliance)

http://www.dbsalliance.org

Fundación Bipolar para Niños & Adolescentes (Niño & Adolescent Bipolar Foundation)

http://www.bpkids.org

Patrocinado por

La Fundación
Educativa Mexicana de Nuevo Mexico

Conducta y Problemas de Comportamiento

Por David Mullen, MD

Todos conocen los "terribles dos años" y el hecho de que la gran mayoría de los niñitos sobreviven los "nos" y los berrinches en las tiendas. Muchos adolescentes han ganado la reputación de falta de respeto y cooperación, pero la mayoría terminan la escuela secundaria y continúan a ser Adultos productivos. Algunos jóvenes, sin embargo, muestran evidencia de un tipo de problema de comportamiento más grave.

Estos problemas pueden ser dificultades con la conducta negativa, desafiante continua dirigida hacia figuras de autoridad como los padres, maestros, entrenadores y otros Adultos. En estos casos, los jóvenes discuten y disputan instrucciones básicas. A menudo resisten o evitan tareas o actividades que consideran desagradables. A veces, los niños y los adolescentes parecen disfrutar de provocar o irritar a otros, especialmente aquellos en autoridad. La terquedad es también un gran desafío.

Otros niños y adolescentes muestran comportamientos destructivos como la agresión hacia otras personas, violencia, asaltos sexuales, o vandalismo de propiedad. El robo puede ser un problema, robos pequeños o más significantes. A menudo estos jóvenes comienzan a participar en comportamientos engañosos y prácticas diseñadas a responsabilidades. Ejemplos de esto puede ser abandonando la escuela o escapándose de la casa. La actividad sexual y el abuso de narcóticos son muy comunes.

Teniendo en cuenta que algunos problemas de comportamiento son normales en los niños y adolescentes, ¿cómo pueden los padres determinar cuándo se preocupan más por la conducta de sus hijos? Claramente, es preferible tomar acción antes de que se establezca una serie de comportamientos destructivos. Al mismo tiempo, "exagerando" es improbable que ayude. ¿Dónde está el equilibrio?

Patrocinado por

Creative Programs of New Mexico

Las preguntas más importantes que los padres deben preguntarse son:
1. ¿Esta causando problemas el comportamiento con el financieramente diario en el hogar y en la escuela?
2. ¿Las consecuencias negativas, tales como los problemas legales o el fracaso escolar, pueden convertirse en realidad?
3. ¿Se esta hiriendo a otras personas personalmente o financiablemente en relación con el contacto del niño?
4. ¿Los amigos y allegados al niño están constantemente en problemas o usando drogas y alcohol?

Si la respuesta es "sí" a cualquiera de ellos, podría ser prudente que los padres consulten con un profesional de salud mental infantil.

Patrocinado por

IDEAS in Psychiatry

La Enfermedad Mental En Niños y Adolescentes: Señales de Alerta Temprana

Por David Graeber, MD

Aunque los trastornos mentales no son raros en los jóvenes, muchos niños y adolescentes no reciben tratamiento adecuado de la salud mental porque sus trastornos no son reconocidos o Adultos sospechan un problema, pero no entienden el significado de esos comportamientos. En estos casos lo más pronto que se trata el problema, mejor es el resultado.

Un estudio de jóvenes entre los 13 a 18 años de edad en los Estados Unidos, encontró que las niñas son más propensas a tener depresión o trastorno de ansiedad, mientras que los niños son más propensos a tener déficit de atención e hiperactividad (TDAH) y/o para ambos trastornos por abuso de sustancias y/o drogas. Otros problemas comunes de salud mental en niños y adolescentes son: el trastorno bipolar y los trastornos de conducta.

Los padres, maestros, entrenadores y compañeros deben estar alertos y tomar acción a lo siguiente:

- Cambios en el estado de ánimo como la depresión, tristeza, apatía o irritabilidad que se produce la mayoría de los días y tiene una duración de horas o más.
- Cambios en el comportamiento como la agresión, menos atención a su cuidado personal y limpieza, no querer participar en actividades que antes disfrutaba o eran importantes.
- El rendimiento escolar baja o no quiere estar con amigos, un aislamiento social.
- Un notable aumento o disminución en el apetito o el peso.
- Un aumento o disminución en dormir o en energía.
- Sentimientos de desesperanza, pensamientos de hacerse daño.
- Los comportamientos de autolesión como cortarse o quemarse uno mismo.
- Aumento de los temores, rechazo a la escuela, o el aumento de las quejas físicas como dolor de estómago, dolores de cabeza.
- El uso de alcohol o drogas ilícitas, incluyendo analgésicos recetados.

Los Adultos no deben temer a hablar acerca de sus observaciones o preocupaciones con el joven en cuestión. No va a empeorar las cosas si uno habla francamente y cariñosamente lo que uno siente y que se puede ayudar. Cuanto antes mejor, especialmente cuando se ve estos comportamientos en varios escenarios como el hogar, en la escuela y otros contextos sociales.

Muchos jóvenes, especialmente adolescentes, se resisten a la idea de buscar ayuda. Sin embargo, la mayoría irán a las evaluaciones si sus padres hacen la cita y los acompañan. Los consejeros escolares, pediatras, médicos familiares y proveedores de salud por lo general pueden chequear a los jóvenes y referirlos para una atención especializada, tales como psiquiatras o psicólogos de niños y adolescentes.

La buena noticia es que existen muchos tratamientos eficaces para los jóvenes con enfermedad mental, especialmente cuando se detecta y trata a tiempo.

Para más información visite:
http://www.aacap.org/cs/root/facts_for_families/facts_for_families

Patrocinado por

SRE
CONSULADO DE MÉXICO EN ALBUQUERQUE

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

Autismo y Trastorno del Espectro Autista

Por Cynthia King, MD

Autismo y Trastorno del Espectro Autista (TEA) son los términos generales de un grupo de complejos trastornos del desarrollo cerebral. El Autismo parece tener sus raíces en el crecimiento del cerebro desde muy temprano. Sin embargo, los signos más evidentes y los síntomas tienden a aparecer entre los dos y tres años de edad.

Las características comunes:

- diversos grados de dificultad en la interacción social
- dificultad en la comunicación verbal y no verbal
- comportamiento repetitivo

Los signos de un potencial TEA, especialmente si más de un signo está presente, son los siguientes:

- falta de interés en otros niños
- la falta de juego imaginativo
- no responde cuando se le llama por su nombre
- Si todavía no habla, no apunta o usa gestos para conseguir lo que desea
- movimientos de la mano o del cuerpo repetitivos

Si éstos signos están presentes en combinación, el niño debe ser evaluado lo más pronto posible. Cada persona con Autismo es única. Es importante entender sus capacidades y fortalezas, así como sus retos con su educación y su participación en la comunidad. Muchos individuos con Autismo tienen habilidades excepcionales en lo visual, la música y en lo académico.

Como niños, la mayoría tienen dificultades para entender la perspectiva de otra persona, pero pueden desarrollar la empatía, y hacer amistades profundas y duraderas. Definitivamente, forman relaciones fuertes con los miembros de su familia. Aproximadamente el 40 por ciento de las personas con Autismo tienen una inteligencia promedio o superior. Veinticinco por ciento son no-verbales, pero pueden aprender a comunicarse de otras maneras.

La mayor conciencia y mejor diagnóstico ha contribuido a que suba los casos de Autismo. Es la incapacidad que ha crecido lo más rápido en los Estados Unidos, aproximadamente 1 de cada 110 niños. Los investigadores creen que hay una pieza genética a la TEA y existe un mayor riesgo que un futuro hermano(a) también muestra signos de la enfermedad. No hay cura para el Autismo. Sin embargo, hay un empuje para hacer los diagnósticos y las intervenciones mas tempranos, ya que parece que la intervención temprana, con probadas terapias de comportamiento, puede mejorar el resultado.

Lo más importante a recordar es que muchos individuos con autismo trabajan y juegan en nuestras comunidades y ellos, como todos los demás, tienen mucho que ofrecer.

Recursos en Español:

http://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/autism/index.html

Patricinado por

UNM | Department of Psychiatry

La TDAH (ADHD) en los Niños

Por Jeanne A. Bereiter, MD

Muchos padres se preocupan sobre el Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH) en sus hijos, pero sólo el 3 al 7 por ciento de los niños en edad escolar lo padecen.

Pregunta: ***¿Como saben los padres si sus niños tienen TDAH?***

Respuesta: Estos niños presentan una combinación de problemas de atención, hiperactividad e impulsividad causantes de significativos problemas en la casa, la escuela y en la comunidad. Esta condición puede durar por seis meses, generalmente mucho más tiempo. Los niños que son tratados debidamente muestran significativos avances que a los niños con TDAH quien no fueron diagnosticados o tratados. Muchos reportan significante mejora en sus notas, sus relaciones con amistades y familiares, e incremento en su autoestima.

El Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH) generalmente empieza en la niñez. Los síntomas comunes son: fácilmente se distrae, se olvida de entregar su tarea, contesta bruscamente, moviéndose y retorciéndose, interrumpiendo a otros, y dificultad en realizar tareas y actividades. Cuando los niños crecen, su hiperactividad baja, pero continúa teniendo problemas con la atención y la impulsividad. Esto generalmente persiste hasta la edad Adulto.

El Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH) es una condición médica, y no un problema de comportamiento. Puede contribuir a problemas de conducta, malas notas, problemas con familiares y compañeros, autoestima baja y depresión. Es una condición familiar, aproximadamente el 25 por ciento de los padres biológicos también tienen TDAH, aunque muchas ***veces*** no es diagnosticado. Es más común en niños que en niñas, y las niñas más probablemente tienen el tipo de TDAH de no prestar atención. El TDAH no es causado por dieta, aunque unos niños actúan con más energía después de comer comidas con azúcar y beneficiándose de una dieta más saludable.

No hay pruebas de laboratorio, escaneos cerebrales, o pruebas psicológicas para diagnosticar el TDAH. Es un diagnostico clínico hecho por el médico del niño o por medio de un psiquiatra de niños y adolecentes. El médico recolecta información sobre el desarrollo físico del niño, su historia familiar, escolar y de su hogar, y verá si existen otras condiciones que ocurren con el TDAH, como trastornos del aprendizaje, depresión u trastornes del ánimo, trastornos de conducta disruptiva, o abuso de sustancias.

Las investigaciones demuestran que la medicación puede ayudar a los niños con TDAH. Otros tratamientos incluyen entrenamiento en habilidades sociales, terapia individual y familiar, e intervenciones en la escuela. Algunos niños se benefician con cambios en su programa escolar, como más tiempo para completar exámenes.

Recursos:

CHADD (Niño y Adultos con Trastorno de Atención)
www.chadd.org

National Resource Center on ADHD
www.help4adhd.org

ADD Resources
www.addresources.org

Patrocinado por

MLC Publishing Company

¿Qué es la Salud Mental Infantil y Por Qué es Importante?

Por Anilla Del Fabbro, MD

Sabemos que las primeras relaciones de la crianza de los niños pequeños son la base para el desarrollo de una vida saludable. Cuando hay problemas, la intervención temprana para apoyar las relaciones entre los niñitos y sus cuidadores son esenciales para ayudar a los bebés sentirse seguros y confiados en sus necesidades serán satisfechas

mientras que exploran su mundo. Esto es el enfoque de la **Salud Mental Infantil**. Se basa en una investigación extensa que demuestra que la calidad de experiencias en los primeros tres años de vida de los niñitos tiene un profundo impacto en cómo se comportan en la escuela y su capacidad de formar relaciones satisfactorias con maestros, amigos y otras personas.

La especialidad de **Salud Mental Infantil** reúne conocimientos de áreas como la educación temprana, la salud física y mental, el cuidado y bienestar del niñito. Está construido sobre una base de colaboración comunitaria. Los trabajadores sociales, psicólogos, enfermeras, psiquiatras, y especialistas en educación pueden estar involucrados en tratar de mejorar las necesidades de salud mental infantil y las vidas de las familias más vulnerables que enfrentan tensiones ambientales tales como la pobreza y la falta de vivienda, problemas personales, tales como la depresión materna y traumas pasadas, y las condiciones de salud, como la prematuridad de un bebe y el diagnosis de necesidades especiales de un niñito.

Salud Mental Infantil se enfoca en:

- la promoción del desarrollo social y emocional saludable
- la intervención preventiva de los problemas de salud mental
- el tratamiento de las condiciones de salud mental en niños pequeños en el contexto de sus familias.

La promoción del desarrollo social y emocional saludable se debe hacer con cada niñito y su familia. Las intervenciones preventivas son para los niños pequeños que están en riesgo de retraso social y/o emocional. El tratamiento está reservado para los pocos niños cuyas necesidades pueden ser tratadas por los proveedores de salud mental.

En este momento, Nuevo México tiene la mayor tasa de expulsión preescolar en el país. Estos niños son expulsados a causa de los comportamientos agresivos. Pero hay una solución y se trata de trabajar para mejorar los servicios de salud mental a través de;

- La identificación temprana de problemas emocionales y conductuales
- Un enfoque coordinado para el cuidado de niños
- Mejores recursos disponibles para bebés, niños y familias
- Mejor supervisión de los programas
- Un enfoque de colaboración para el manejo de una crisis

Los proveedores de Salud Mental Infantil de UNM esperan cambiar esta estadística alarmante y ayudar a los habitantes más jóvenes de Nuevo México y sus familias llevar una vida sana y satisfactoria.

Patrocinado por

United Way

United Way of Central New Mexico

Especialistas en Salud Mental

Cada proveedor ofrece un tipo de ayuda diferente. Existen dos principales tipos de proveedores:

Agencias/Instalaciones y profesionales independientes. A continuación puedes encontrar las definiciones:

Agencias/instalaciones – Es una entidad constituida legalmente, organizada para proveer servicios de salud mental y/o servicios contra abuso de sustancias, dentro de los alcances de los permisos emitidas por el estado de Nuevo México, o que han sido aprobadas por el estado de Nuevo México; y que son provistos a personas con problemas de salud mental. Algunos tipos de agencias e instalaciones que encontrarás son las siguientes:

Proveedor de Servicios de Salud Indígena (IHS por sus siglas en ingles) – Son clínicas y hospitales establecidas y operadas por el Servicio Federal de Salud Indígena.

Proveedor Tribal – Es un servicio operado por un nativo estadounidense / tribu indígena, y financiado por el Título I o Título III del Acta de Asistencia Educativa y de Autodeterminación Indígena.

Especialistas Independientes – Es un practicante privado con licencia del estado de Nuevo México, o bien alguien que ha sido aprobado por el estado de Nuevo México y que dedica su actividad profesional a tratar problemas de salud mental, y que puede o no, ser proveedor de una red de seguros.

Identificaciones comunes

• **Consejeros con nivel de Maestría** – Estos especialistas en salud mental son expertos en ciertas aéreas, como abuso de sustancias o consejería a familias.

Consejeros Clínicos Profesionales con Licencia (LPCC por sus siglas en inglés)

Trabajadores Sociales Independientes con Licencia (LISW por sus siglas en inglés)

Terapistas de Matrimonios y Familias con Licencia (LMFT por sus siglas en inglés)

Los Consejeros con Maestría no prescriben medicamentos.

• **Psiquiatra** – Un psiquiatra es un doctor con años de estudio. Ellos pueden recetar medicamentos para ayudarte a manejar enfermedades como depresión, esquizofrenia y desordenes bipolares. También pueden aconsejarte. Si tomas algún antidepresivo o antipsicótico requerirás ver a este doctor de aquí en adelante para tomar tus medicamentos.

• **Enfermero psiquiatra/ especialista** – Estos son enfermeros y enfermeras que se especializan y certifican en servicios psiquiátricos. Ellos te ayudarán a resolver problemas de salud mental y abuso de sustancias. Algunos enfermeros pueden recetar medicamentos.

• **Psicólogo** – Un psicólogo es un profesional con licencia que provee terapia para problemas mentales y abuso de sustancias. Los psicólogos proveen consejo, y algunos pueden realizar análisis. Ellos te ayudarán a trabajar en tus problemas. Un psicólogo solamente puede detectar ciertas condiciones y la mayoría no puede prescribir medicamentos.

Proveedores de cuidados básicos- Los proveedores de cuidados básicos (PCP, por sus siglas en inglés) son un doctor, enfermera, o clínica que te ayuda con el cuidado de tu salud física. Si tienes algún familiar miembro de Medicaid, probablemente tengas un PCP a través de tu Organización de Manejo de Seguro (MCO por sus siglas en ingles) o tu coordinador de servicios de largo plazo (CoLTS por sus siglas en ingles).

Siempre debes comunicarle con tu PCP sobre cualquier servicio de salud de comportamiento que estés recibiendo.

Asimismo, platica con tu PCP sobre cualquier medicamento que tu proveedor de servicios de salud mental te ha dado. Comparte con tu proveedor de servicios de salud mental, cualquier servicio que estés recibiendo por parte de tu PCP, así como cualquier medicamento que tu PCP te ha recetado.

Don't see your listing?
E-Mail
IDMH@swcp.com
or subscribe online
www.albuquerquementalhealth.com

Psiquiatría

Florian Birkmayer
2418 Miles Rd. SE
Albuquerque, NM 87106
(505) 720-4115
Grupo de Edad . . . Adultos
Especialidades . . . Holístico terapia centrada en la persona, Adicciones
Fuente de Financiamiento . . . . . Pago Privado

Mark Ganas
Psychiatric Nurse Practitioners
4308 Carlisle Blvd NE Ste 209
Albuquerque, NM 87107
(505) 837-2100
Grupo de Edad . . .Adultos
Especialidades . . Las relaciones, Lesbianas, Gay
Fuente de Financiamiento . . .Medicaid, Presbyterian, Blue Cross, United

Emily Moore
2418 Miles Rd. SE
Albuquerque, NM87106
(505) 259-1414
Grupo de Edad . . .Adultos/Adolescentes
Especialidades . . Relación, los problemas familiares, Terapia de comportamiento cognitivo (CBT), la desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares (EMDR), esquemas de terapia evaluaciones psicológicas
Fuente de Financiamiento . .Medicaid, Presbyterian, Blue Cross, United, Mutual of Omaha, Value Options, Optum

Linda Najjar
3901 Georgia St. NE Ste A-4
Albuquerque, NM 87110
(505) 306-4144
Grupo de Edad . . . Adultos / Adolescentes
Especialidades . . . Asuntos de la mujer, consejería multicultural
Fuente de Financiamiento . . . . . Presbyterian, Blue Cross, Aetna, Triwest

Alice Powsner, MSRNCS CGP
Psychiatric Clinical Specialist
2128 Silver Ave SE
Albuquerque, NM 8710
(505) 262-0112
Grupo de Edad. . . Adultos
Especialidades . . .Tratamiento para pacientes ambulatorios, administración de medicamentos
Fuente de Financiamiento . . .Medicaid Presbyterian, United, Cigna, Lovelace

William Wagner
1317 Isleta Blvd. SW
Albuquerque, NM 87105
(505) 312-7296
Grupo de Edad . . . Adultos / Adolescentes
Idioma . . . . . Inglés, Español
Especialidades. . . Individual, Familia
Fuente de Financiamiento . . . Medicaid, Medicare, Presbyterian, Blue Cross, United , Aetna, Cigna

Psicólogo

Joseph Cardillo
4004 Carlisle Blvd NE Bldg Ste E
Albuquerque, NM 87107
(505) 255-7016
Grupo de Edad . . . . Niños de 8 años - Adultos mayores
Especialidades . . .Desarrollo, Pruebas neurosicológicas, Consejería familiar
Fuente de Financiamiento . . . Medicaid, Presbyterian, Blue Cross, Cigna, Optum

Mary Ann Conley
5800 Mcleod Rd NE Ste D
Albuquerque, NM 87109
(505) 888-4445
Grupo de Edad . . . Adultos
Especialidades . . . Ansiedad, Bio-feedback
Fuente de Financiamiento . . . Medicaid/Medicare, Presbyterian, Cigna, Molina, Lovelace

Stan Eastin
320 Osuna Rd,blge11
Albuquerque, NM 87107
(505) 345-2778
Grupo de Edad . . . . . Niños, Adultos
Especialidades . . . . . Trastorno de estrés postraumático (TEPT), Terapia de pareja, Ansiedad, Depresión, Adicción, compulsivo
Fuente de Financiamiento . . .Medicaid, Presbyterian, Aetna, Cigna, Tricare, Lovelace

Birgitta Gabel
1400 Central Ave SE Suite 2300
Albuquerque, NM 87106
(505) 255-1555
Grupo de Edad. . . . . Niños, Adultos
Especialidades . . . . Desorden de estrés postraumático, Parejas, Relaciones, Transición de vida/ Etapas de la vida
Idioma . . . . . .English, German
Fuente de Financiamiento . . . . . Medicaid/Medicare, Presbyterian, Blue Cross, Aetna, Cigna, Lovelace

Robert Goodkind
4801 Indian School Rd NE Ste 200
Albuquerque, NM 87110
(505) 256-1021
Grupo de Edad . . . Niños, Adultos
Especialidades . . . Adolescentes, Parejas
Fuente de Financiamiento . . .Medicare, Presbyterian, Blue Cross

Nancy Grau
3901 Georgia St NE Ste B2
Albuquerque, NM 87110
(505) 385-0225
Grupo de Edad . . . . Niños, Adultos
Especialidades . . . Adicciones, Violencia doméstica, Desorden de estado de ánimo, Manejo de ira
Fuente de Financiamiento . . . Medicaid, Presbyterian, Blue Cross, United, Cigna, Magellan

Kari Karr
12412 Menaul Blvd NE
Albuquerque, NM 87112
(505) 710-1640
Grupo de Edad. . . . Niños, Adultos
Especialidades . . . . El abuso de sustancias, depresión, acoso
Fuente de Financiamiento. . . . . Medicaid, Presbyterian, Blue Cross, United, Aetna, Cigna

Mitchell Levick
4253 Montgomery Blvd NE Ste 220
Albuquerque, NM 87109
(505) 342-0400
Grupo de Edad . . . . Adultos
Especialidades . . . . Individual, Relacional, Ansiedad
Fuente de Financiamiento . . . Medicare, Presbyterian, Blue Cross, United, Aetna, Cigna

Psicólogo

Barbara Leviton
1100 Alameda Blvd NW
Albuquerque, NM 87114
(505) 897-7883
Grupo de Edad . . . Niños, Adultos
Especialidades . . . Geriatría, Familiar, Individual
Fuente de Financiamiento. Medicaid/Medicare, Presbyterian, Blue Cross, United, Aetna, Cigna

Charlene McIver
4801 Indian School Rd NE Ste 200
Albuquerque, NM 87110
(505) 256-1021
Grupo de Edad . . .Adolescente, Adulto
Especialidades . . .Parejas
Fuente de Financiamiento . . . Medicare, Presbyterian, Blue Cross, United, Aetna, Cigna, Lovelace

Sandra Montoya
3900 Juan Tabo Blvd NE Ste 11
Albuquerque, NM 87111
(505) 275-6457
Grupo de Edad. . . Niños, Adultos
Especialidades . . . . . Neuropsych pruebas, demencia
Fuente de Financiamiento . . . Medicaid/Medicare, Presbyterian, United, Cigna

Janet Robinson
201 Tulane Dr SE
Albuquerque, NM 87106
(505) 265-0154
Grupo de Edad . . . . . Adultos
Especialidades . . . . . Trastornos del estado de ánimo, dolor, ansiedad, Consejería Peso
Fuente de Financiamiento. . . Medicare, Presbyterian, Blue Cross, United, Aetna, Cigna, Lovelace

Michael Rodriguez
3900 Juan Tabo Blvd NE Ste 12
Albuquerque, NM 87111
(505) 275-6405
Grupo de Edad . . . . Niños, Adultos
Idioma . . . . . Inglés, Español
Especialidades. . . . . El abuso de sustancias, la custodia del niño, el TDAH
Fuente de Financiamiento . . Medicare, Medicaid, Presbyterian, United, Aetna

Thomas Bender
4308 Carlisle NE, Ste 209
Albuquerque, NM 87107
(505) 681-1140
Grupo de Edad . . . . Adultos
Especialidades . . . . Parejas, problemas de los hombres, el apoyo espiritual, Pena, Trauma
Fuente de Financiamiento . . . . . Medicaid, Blue Cross, Aetna, Lovelace, Optum

Joan Berman
725 Hermosa Dr. NE
Albuquerque, NM 87110
(505) 265-5157
Grupo de Edad . . . . Adolescentes Adultos, Personas Mayores
Especialidades . . . . Trauma, las mujeres, los jugadores, los nativos americanos cuestiones
Idioma . . . . . Inglés y Español
Fuente de Financiamiento . . Medicaid, Pago Privado

Don't see your listing?
E-Mail
IDMH@swcp.com
or subscribe online
www.albuquerquementalhealth.com

CCPL Consejero clínico profesional con licencia

Gerald Chavez, Ph.D.
4308 Carlisle Blvd NE Ste 210
Albuquerque, NM 87107
(505) 247-1921
Grupo de Edad. . . . . Niño, Adulto
Especialidades . . . . . Abuso de sustancias
Idioma . . . . . .Inglés, Español
Fuente de Financiamiento. . . . . .Medicaid, Presbyterian, Cigna, Lovelace

Carol Chavez
11930 Menaul NE Ste 106C
Albuquerque, NM 87112
(505) 350-6764
Grupo de Edad. . . . . Geriatric Adulto
Especialidades . . . . . Dolor, La depresión, Ansiedad, Trastorno de Adaptación
Fuente de Financiamiento . . . . . Medicaid, Presbyterian, Bue Cross, Optum, AmeriGroup, Optum

Demetria Niñoress
2901 Juan Tabo Blvd NE Ste 11
Albuquerque, NM 87112
(505) 292-8908
Grupo de Edad . . . . . Adolescentes, Niño, Adulto
Especialidades . . . . Parejas, Familias
Idioma . . . . . .English, Greek
Fuente de Financiamientot . . . . . Medicaid, Presbyterian, Blue Cross, United, Aetna, Cigna

Rosemary Clarke
7709 Constitution Ave NE
Albuquerque, NM 87110
(505) 271-1884
Grupo de Edad. . . . . Adulto
Especialidades . . . . . Parejas, Individuos
Fuente de Financiamiento . . Medicaid, Presbyterian, Blue Cross, United, Aetna, Cigna

Cynthia Corbett
2418 Miles Rd
Albuquerque, NM 87106
(505)242-4343
Grupo de Edad . . . . . Adultos, Young Adultos
Especialidades Mujeres, Hipnoterapia, Movimiento Desensibilización reprocesamiento (EMDR), Trastornos del estado de ánimo, Abuso, Vida transición
Fuente de Financiamiento Pago Privado

Michelle Croteau
4425 Juan Tabo Blvd NE Ste 206
Albuquerque, NM 87111
(505) 259-4291
Grupo de Edad . . . . . Adulto
Especialidades . . . . . Abuso de sustancias, Sex adicción
Fuente de Financiamiento . . . . . Medicaid, Presbyterian, Blue Cross, United, Aetna, Cigna

Patricia Davis
9124 Santa Catalina Ave NW
Albuquerque, NM 87121
(505) 238-0797
Grupo de Edad . . . . . Niño, Adulto
Especialidades . . . . . Abuso de sustancias, Terapia familiar, Parejas
Fuente de Financiamiento . . . . . Medicaid, Presbyterian, Blue Cross, United , Cigna

Andrea Duff
11930 Menaul Blvd NE Ste 220c
Albuquerque, NM 87112
(505) 301-2971
Grupo de Edad . . . . . Adulto, Niño
Especialidades . . . . . Abuso, Trauma, La violencia doméstica, Sexual abuso
Fuente de Financiamiento . . . . . Medicaid, Presbyterian, Blue Cross, United, Aetna

CCPL Consejero clínico profesional con licencia

Elizabeth C. Etigson
1503 University Blvd ne
Albuquerque, NM 87102
(505) 363-9182
Grupo de Edad . . . . . Adulto, Teens
Especialidades . . . . . Familias, Dolor
Fuente de Financiamiento . . . . . Medicaid, Presbyterian, Blue Cross, United, Aetna

Georgena Felicia
6837 Glendora Dr NE
Albuquerque, NM 87109
(505) 856-9661
Grupo de Edad. . . . . Teen, Adulto
Especialidades . . . . . La depresión, Ansiedad, Trastorno de Adaptación, Parejas, Stress
Fuente de Financiamiento . . . . . Medicaid, Presbyterian, Blue Cross, United, Aetna, Cigna,

Debra Gallant
3200 Carlisle Blvd NE Ste 108
Albuquerque, NM 87110
(505) 889-4581
Grupo de Edad . . . . . Niño, Adulto
Specialies . . . . . Adopción, Adoptive parents
Fuente de Financiamiento . . . . . .Medicaid, Presbyterian, Blue Cross, United, Aetna, Cigna, Magellan, Optum

Tawn Head
2921 Carlisle NE Ste.111
Albuquerque, NM 87112
(505) 315-8001
Grupo de Edad . . . . . Adultos/Niño
Especialidades . . . . . Talk, Arte, Juego en la arena
Fuente de Financiamiento . . . . . Presbyterian, Blue Cross, Aetna, Lovelace, Optum, Tricare, GEHA

Carol Henry
4710 Jefferson NE
Albuquerque, NM 87109
884-1114
Grupo de Edad . . . . Adulto, Niño
Especialidades . . . . Trastorno de estrés postraumático (TEPT), La depresión, Esquizofrenia
Fuente de Financiamiento . . . . . .Medicaid, Presbyterian, Blue Cross, United, Aetna, Cigna

Paul E. Hopkins
4801 Indian School Rd NE Ste 200
Albuquerque, NM 87110
(505) 256-1021
Grupo de Edad . . . . Adulto
Especialidades . . . . Parejas, La depresión, Ansiedad Disorder
Fuente de Financiamiento . . . . . .Presbyterian, Blue Cross, United, Aetna, Cigna

Katherine Irish Henry
2929 Coors Blvd NW Ste 201d
Albuquerque NM, 87120
(505) 238-3520
Grupo de Edad . . . Niño, Adulto, Adolescentes
Especialidades . . .Familia, , Adopcións, Sand Play
Fuente de Financiamiento . . . . . .Medicaid, Presbyterian, Blue Cross, United, Cigna, Lovelace, Aetna, Cigna

Rosalie Jordan
320 Osuna Rd NE Ste 4h
Albuquerque, NM 87107
(505) 345-2778
Grupo de Edad . . . Niño, Adulto
Especialidades . . . Abuso de sustancias
Fuente de Financiamiento . . . . . .Medicaid, Presbyterian, Aetna, Optum

CCPL Consejero clínico profesional con licencia

Mary Landry
1817 Carlise Blvd.NE
Albuquerque, NM 87110
(505) 301-3820
Grupo de Edad . . . Niño, Adulto
Especialidades . . . Ansiedad, Attention Deficit Disorder (ADHD), Abuso de sustancias, Physical, Sexual Abuso
Fuente de Financiamiento . . . . . Medicaid, Presbyterian, Blue Cross, United

Nancy Madrid
10701 Prospect Ave NE
Albuqurque, NM 87112
(505) 323-1284
Grupo de Edad . . . Niño
Especialidades. . . School counseling, Native American Cultural counseling
Fuente de Financiamiento .Medicaid, Presbyterian, Blue Cross, United

Solveig Maerki
1709 Girard Blvd NE
Albuquerque, NM 87106
(505) 400-1657
Grupo de Edad . . .Niño, Adulto, Adolescentes
Language. . . . . .Alemán, Sueco, Finlandés, Inglés
Especialidades . . . Parejas, Trastorno de estrés postraumático (TEPT), Trastornos del estado de ánimo,
Fuente de Financiamiento . . . . . Medicaid, Blue Cross, United, Aetna, Cigna

Gilles Marchal
3214 Purdue Pl NE
Albuquerque, NM 87106
(505) 343-1986
Grupo de Edad . . .Adulto, Adolescentes
Services . Abuso de sustancias, Crisis intervention
Language . . . . . Inglés, Francés
Fuente de Financiamiento .Medicaid, Presbyterian, Blue Cross, United, Aetna, Cigna

Pamela Marshall
2205 Miguel Chavez ste f
Albuquerque, NM 87505
(505) 989-3333
Grupo de Edad . . . . . Adultos, Teens
Especialidades . . . . . Parejas, Cognitive Behavioral Therapy, Forma
Fuente de Financiamiento . . . . . .Medicaid, Presbyterian, Blue Cross, Value Options

Janet Mecca
4801 Lang Ave NE Ste 110
Albuquerque, NM 87109
(505) 238-1992
Grupo de Edad . . . . . Niño, Adulto
Especialidades . . . . . Ansiedad, Trastorno de estrés postraumático (TEPT), La depresión, Ejecutivo agresivo
Fuente de Financiamiento . . . . . Medicaid, Presbyterian, United , Value Options, Aetna

Louise Miller
2601 Wyoming NE Suite 202
Albuquerque, NM 87112
(505) 385-0562
Grupo de Edad . . . Niño, Adulto
Especialidades . . . Adicciones, Gay, Lesbian, Asuntos de las mujeres.
Fuente de Financiamiento . . . . . .Medicaid, Presbyterian, Blue Cross, United, Cigna, Lovelace, Optum, Aetna

Don't see your listing?
E-Mail
IDMH@swcp.com
or subscribe online
www.albuquerquementalhealth.com

CCPL Consejero clínico profesional con licencia

Buick Moomchi
9204 Menual NE Suite 2
Albuquerque, NM 87112
(505) 294-1344
Grupo de Edad . . . . Niño, Adulto
Especialidades . . . . Forensics, Multicultural, espiritual
Language . Inglés, farsi, francés, turco
Fuente de Financiamiento . . .Medicaid, Medicare, Presbyterian, Blue Cross, United, Aetna, Cigna, Optum, Value Options

Julie Murphy
11930 Menaul Blvd NE Ste 106d
Albuquerque, NM 87112
(505) 264-7869
Grupo de Edad . . . .Niño, Adulto
Especialidades . . . Terapia familiar, Neurofeedback
Fuente de Financiamiento . . . . . .Medicaid, Presbyterian, Blue Cross, United, Tricare, Aetna

Brett Nelson
11927 Menaul Blvd NE Ste 101
Albuquerque, NM 87112
(505) 275-1155
Grupo de Edad . . . . . Adulto
Especialidades . . . . . .Trastorno de estrés postraumático (TEPT), Abuso de sustancias
Fuente de Financiamiento . Medicaid, Presbyterian, Blue Cross, United, Aetna, Cigna

Nancy Nordyke
7101 Prospect Place
Albuquerque, NM 87110
(505) 220-9329
Grupo de Edad . . . . .Niño, Adulto, Adolescentes
Especialidades . . . . .Parejas, Gay, Lesbian, Transgénero
Fuente de Financiamiento . . . . . Medicaid, Presbyterian, Blue Cross, United, Optum, Magellan, Military, Humana, Aetna

MaryEllen O'Leary
4211 Marquette NE
Albuquerque NM 87108
(505) 720-5262
Grupo de Edad . . . Adulto
Especialidades . . .Trauma, Asuntos de las mujeres,
Fuente de Financiamiento . . .Medicaid, Presbyterian, Blue Cross, United, Aetna, Lovelace, Optum, Cigna

Amy Obrien
10704 Paseo Del Norte NE
Albuquerque, NM 87122
(505) 822-8223
Grupo de Edad . . . .Adulto, Adolescentes
Especialidades . . . La depresión posparto, Ansiedad
Fuente de Financiamiento . . Medicaid, Blue Cross, United, Aetna, Cigna, Lovelace, Optum, Value Options, Mental Health Network

Margaret Polito
2201 San Pedro Dr NE Bldg 4
Albuquerque, NM 87110
(505) 884-8040
Grupo de Edad . . . Adulto, Niño
Especialidades . . .Adolescentes, Parejas
Language . . . . . Inglés, Español
Fuente de Financiamiento . . . . . Medicaid, Presbyterian, United, Aetna, Cigna

CCPL Consejero clínico profesional con licencia

Sondra Redwood, MA, LADAC
301Graceland SE Ste A
Albuquerque, NM 87109
(505) 261-0952
Grupo de Edad . . . . .Adulto
Especialidades . . . . Abuso de sustancias, General Counseling, Parejas
Fuente de Financiamiento . . . . . Medicaid, Presbyterian, Blue Cross, United, Lovelace, Magellan, Value Options, Aetna

Isabelle Rodriguez
4425 Juan Tabo Blvd NE Ste 207
Albuquerque, NM 87111
(505) 881-5178
Grupo de Edad. . . . Niño, Adulto
Especialidades . . . Abuso de sustancias, Trastornos Sexuales
Fuente de Financiamiento . . . . . Medicaid, Presbyterian, Cigna, Aetna

France Sarrandan
6501 Fourth St NW SteE-3
Albuquerque, NM 87107
(505) 344-9977
Grupo de Edad . . . . Adultos
Especialidades . . . . Movimiento Desensibilización reprocesamiento (EMDR), Hakomi, Forma, Arte, Sex Therapy
Fuente de Financiamiento . . . . . Pago Privado

Linda Smarrella
2418 Miles Rd
Albuquerque, NM
(505)244-0716
Grupo de Edad. . . . . Adultos
Especialidades . . .Parejas, Dolor, Pregnancy, Sex issues
Fuente de Financiamiento . . . . . Medicaid, Presbyterian, Blue Cross, Cigna, United, Military

Melinda Walker
1807 Second Street Ste 25
Santa Fe, NM 87505
(505) 471-1244
Grupo de Edad . . . . . Adultos
Especialidades . . .Relación, Parejas, Vida transicións, Communication
Fuente de Financiamiento . . . . . Medicaide, Presbyterian, Blue Cross, Aetna, Cigna, Lovelace

Patrocinado por

TFML El matrimonio con licencia y Terapeuta Familiar

Denis D'Coda
2418 Miles Road. SE
Albuquerque, NM 87106
(505) 217-1717
Grupo de Edad . . . . Adulto
Especialidades . . . . Adicciones, Trauma, Movimiento Desensibilización reprocesamiento (EMDR), Trastorno de estrés postraumático (TEPT), La violencia doméstica, Ira
Fuente de Financiamiento Escala móvil, Pago Privado

Jean Flannigan
12836 Lomas Blvd NE
Albuquerque, NM 87112
(505) 266-3981
Grupo de Edad . . . . . Adulto
Especialidades . . . . Parejas, Familias, Individuos
Fuente de Financiamiento . . . . . .Medicaid, Presbyterian, Blue Cross, United, Aetna, Cigna, Triwest, Lovelace

Lisa Johnson
3214 Purdue Pl. Ne
Albuquerque, NM 87106
(505) 288-2162
Grupo de Edad . . . . Adulto,Adolescentes
Especialidades . . . . Ansiedad, La depresión, Parenting
Fuente de Financiamiento . . . . . .Medicaid, Presbyterian, Blue Cross, Aetna

Suzanne Lopez
9100 Luna Del Oro Rd NE
Albuquerque, NM 87111
(505) 797-3228
Grupo de Edad . . . Niño, Adulto
Especialidades . . . Parejas, Trastorno de estrés postraumático (TEPT), adicción
Language . . . . . Inglés, Español
Fuente de Financiamiento . . . . . .Medicaid, Presbyterian, Blue Cross, United, CIgna, Lovelace, Value Options, Pacific Care

Brenda Susman
3904 Carlisle, NE
Albuquerque, NM 87107
(505) 934-4120
Grupo de Edad . . . . . Adultos
Especialidades . . . . . Terapia Cognitivo-Conductual (TCC), terapia de comportamiento dialéctica (DBT), el asesoramiento basado en Mindfulness
Fuente de Financiamiento . . . . . .Medicaid, Presbyterian, Blue Cross, Optum

Jade Winter
3200 Carlisle,NE Suite208
Albuquerque, NM 87110
(505) 830-6066
Grupo de Edad . . . . Adultos
Especialidades . . . . . .Parejas, Adicción, Violencia, La depresión, Ansiedad
Fuente de Financiamiento . . . . . Medicaid, Blue Cross, United, Tricare, Lovelace

Don't see your listing? E-Mail IDMH@swcp.com or subscribe online www.albuquerquementalhealth.com

TSI Trabajador Social Independiente

Russell Adams
5345 Wyoming NE Ste.101
Albuquerque, NM 87109
(505) 292-1554
Grupo de Edad . . Adultos, Adolescentes
Especialidades.. . . . . Corto Plazo Psicoterapia Dinámica
Fuente de Financiamiento . . .Medicaid, Medicare, Presbyterian, Blue Cross, Pago Privado

Hester Balsam
120 Ortega Rd NE
Albuquerque, NM 87113
(505) 899-1020
Grupo de Edad. . . . . Niño, Adulto
Especialidades . . . . Desarrollo de la Primera Infancia, Familia, La depresión,
Fuente de Financiamiento . . . . . .Medicaid, Presbyterian, Blue Cross, Lovelace

Bruce Balto
6101 Marble Ave NE Ste 3
Albuquerque, NM 87110
(505) 227-3052
Grupo de Edad . . . . . Adultos, Teens, Seniors
Especialidades . . . . . Desarrollo de la Primera Infancia, Geriatric
Fuente de Financiamiento . . . Medicaid, Medicare

Krista Barrett
2418 Miles Rd SE
Albuquerque, NM 87106
(505) 888-1121
Grupo de Edad . . . Niño, Adulto
Especialidades . . . Jung, Sueño de Interpretación
Fuente de Financiamiento, Presbyterian, Blue Cross, Lovelace, United, Aetna, Cigna

Erica Carpenter
3214 Purdue Place NE
Albuquerque, NM 87106
(505) 803-4719
Grupo de Edad. . . Adultos, Adolescentes
Especialidades . .Neurofeedback, Desensibilización del movimiento (EMDR)
Fuente de Financiamiento . . .Medicaid, Medicare, Blue Cross, Lovelace, United, Aetna, Optum, Cigna

Maggie Carter
2700 Vista Grande Dr NW Unit 108
Albuquerque, NM 87120
(505) 872-2989
Grupo de Edad . . . . . Adulto
Especialidades . . . . . alcoholismo, Trauma, adicción
Fuente de Financiamiento . . . . . .Medicaid, Presbyterian, Blue Cross, United, Aetna, Cigna

Genevieve Davidge
3150 Carlisle Blvd NE Ste 22
Albuquerque, NM 87110
(505) 830-6030
Grupo de Edad . . . Adulto, Niño
Especialidades . . . Trauma, Abuso, Biológicos trastornos neuro
Fuente de Financiamiento . . . . . .Medicaid, Presbyterian, Blue Cross, Lovelace, United, Aetna, Cigna

Nathan Fox
1001 Luna Circle
Albuquerque, NM 87102
(505) 266-0388
Grupo de Edad . . . . Niño, Adolescentes, Adulto
Especialidades . . . . .Sexo Sexualidad, Desarrollo del Niño, Bipolar
Fuente de Financiamiento . . . . . Medicaid, Medicare, Presbyterian, Blue Cross, United

TSI Trabajador Social Independiente

Tom Hall
Albuquerque, NM 87111
505 688-3500
Grupo de Edad . . . Niño, Adulto
Especialidades . . . Juventud agresivo, Adulto Discapacidades del Desarrollo (ADD), sexo
Fuente de Financiamiento . . . . Medicaid, Optum, Molina

Bhanu Harrison
4308 Carlisle Blvd NE Ste 209
Albuquerque, NM 87107
(505) 837-2100
Grupo de Edad . . . Adulto
Especialidades . . . Trauma, Body Therapy
Fuente de Financiamiento . . . . . Medicaid, Presbyterian, Blue Cross, United

Lynn Haynes
2626 Central Ave. SW
Albuquerque, NM 87104
(505) 238-9551
Grupo de Edad . . . . Niño, Adulto
Especialidades . . . . Transformación somática, Mindfulness base, Ansiedad, Trastorno de Déficit de Atención (ADHD).
Fuente de Financiamiento . . . . .Medicaid, United

Kenneth Hodder
1100 Alameda Blvd NW
Albuquerque, NM 87114
(505) 897-7883
Grupo de Edad . . . Niño, Adolescentes, Adulto
Especialidades . . . . .Trastorno de estrés postraumático, La depresión, Familia
Fuente de Financiamiento . . . Medicaid/Medicare, Presbyterian, Blue Cross, United, Aetna, Cigna

John Kail
6739 Academy Rd NE Ste 234
Albuquerque, NM 87109
(505) 720-9394
Grupo de Edad . . . Niño, Adulto
Especialidades . . Hipnosis, Programación Neuro Lingüística
Fuente de Financiamiento . . . . . Medicaid, Presbyterian, Blue Cross, Lovelace, United, Aetna, Cigna, Value Options, Molina

Suzanne Kersten
10701 Lomas Blvd NE Ste 214
Albuquerque, NM 87112
(505) 550-9255
Grupo de Edad . . . Niño, Adulto
Especialidades . . . Niño, Individual, Terapia familiar
Fuente de Financiamiento . . . . . .Medicaid, Presbyterian, Blue Cross, Lovelace, United, Aetna

Heather Knox
10704 Paseo del Norte
Albuquerque, NM 87122
(505) 362-0942
Grupo de Edad . . . Niño
Especialidades . . . Autismo
Fuente de Financiamiento . . . . . .Medicaid, Presbyterian, Blue Cross, APS counselor

Robert Knox
2920 Carlise Blvd. NE
Albuquerque, NM 87110
(505) 268-6803
Grupo de Edad . . . . Adulto
Especialidades . . . . . Ira, Sex, Trauma
Fuente de Financiamiento . . . . . Medicaid, Presbyterian, Blue Cross, Lovelace, United, Aetna, Cigna

TSI Trabajador Social Independiente

Suzanne Lopes
6000 Summer Ave NE
Albuquerque, NM 87110
(505) 463-8777
Grupo de Edad . . . Niño, Adulto
Specialty . . . . . .Trauma, Trastorno de estrés postraumático (TEPT), Ansiedad, La depresión, Terapia familiar
Fuente de Financiamiento . . . . . Medicaid, Presbyterian, Lovelace, United

Anne Marie Loughead
5712 Osuna Rd NE
Albuquerque NM 87109
(505) 250-6211
Grupo de Edad . . . Niño/Adulto
Especialidades. . . Trauma, Dolor, Familia, Parejas
Language. . . . . .Inglés, Español
Fuente de Financiamiento . . . . . .Medicaid, Presbyterian, Blue Cross, Lovelace, United, Aetna, Cigna, Value Option, Optum

Martha Marchand
3214 Purdue Place NE
Albuquerque, NM 87106
(505) 480-7461
Grupo de Edad . . ..Adultos, Niño
Especialidades . . . . Niño, Familia, Sand Terapia de Juego, Terapia Cognitivo-Conductual (TCC)
Lanugage . . . . . .Inglés, Español
Fuente de Financiamiento . . . . . Medicaid, Presbyterian, Blue Cross, Lovelace, Mesa, Pago Privado Sliding-Scale-Fee.

Jennifer McCash
301 Graceland Dr SE Ste D
Albuquerque, NM 87108
(505) 203-8953
Grupo de Edad . . . . Adulto
Especialidades . . . . . Adolescentes, Trastorno de Discapacidad del Desarrollo (ADD), Autismo
Fuente de Financiamiento . . . . . Medicaid, Presbyterian, Blue Cross, Lovelace, United

Sara McGee
2418 Miles Rd SE
Albuquerque, NM 87106
(505) 948-6602
Grupo de Edad . . . . . Adultos
Especialidades . . . . . La depresión, Ansiedad, Trauma Trastorno de estrés postraumático (TEPT), Asuntos de las mujeres
Fuente de Financiamiento . . .Medicaid, Presbyterian, Blue Cross, United, Aetna

Sarah Mitchell
925 Luna Circle NW
Albuquerque, NM 87102
(505) 268-0690
Grupo de Edad . . . Niño, Adulto
Especialidades . . . Trastornos de la alimentación, las relaciones, Ansiedad, Adolescentes
Fuente de Financiamiento . . . . . Medicaid, Presbyterian, United, Aetna, Humana, Magellan, Mutual of Omaha, Optum, Value Options

Linda Nelson
3300 Hastings Dr NE
Albuquerque, NM 87106
(505) 553-0722
Grupo de Edad . . . Niño, Adulto
Especialidades . . . . Sand terapia de juego, Generalista
Fuente de Financiamiento . . . Medicaid, Blue Cross, United, Optum

TSI Trabajador Social Independiente

Carol Newton
4004 Carlisle Blvd NE Ste J
Albuquerque, NM 87107
(505) 238-7128
Grupo de Edad . . . Adulto
Especialidades . . . Trauma, Desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares (EMDR), Accesorio, Adopción
Fuente de Financiamiento . . . . . Medicaid, Presbyterian, Lovelace, United, Medicare

Michael Ollom
4233 Montgomery Blvd NE
Albuquerque, NM 87109
(505) 270-6700
Grupo de Edad . . . . Niño, Adulto
Especialidades . . . . Sand terapia de juego, Parenting
Fuente de Financiamiento . . . . . .Medicaid, Presbyterian, Blue Cross, United, Aetna, Cigna

Maureen Polikoff
2201 San Pedro Dr. NE Bldg4 Ste102
Albuquerque, NM 87110
(505) 884-4994
Grupo de Edad . . . Adulto
Especialidades . . . Familias, Custody, Parenting
Fuente de Financiamientos . . . . . Medicaid, Presbyterian, Blue Cross, Lovelace, United, Aetna

Mark Raybould
2811 Indian School Rd NE
Albuquerque, NM 87106
(505) 573-4044
Grupo de Edad . . . Adulto
Especialidades . . . Geriatric, Trauma
Fuente de Financiamiento . . . . . .Medicaid, Presbyterian, Blue Cross, Lovelace, United, Aetna, Cigna

Julia Rodriguez
2418 Miles Rd SE
Albuquerque, NM 87106
(505) 246-2413
Grupo de Edad . . . .Niño, Adulto
Especialidades . . . .La depresión, la ansiedad, Gay, Lesbianas
Language . . . . . .Inglés, Español
Fuente de Financiamientos . . . . . Medicaid, Presbyterian, Blue Cross, Lovelace, United, Cigna

Rosario Romero
2418 Miles Rd SE
Albuquerque, NM 87106
(505) 246-9972
Grupo de Edad . . . . Niño, Adulto
Especialidades . . . . Trauma, Familias Desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares (EMDR), Sueño análisis
Language . . . . . Inglés, Español
Fuente de Financiamiento . . . . . Medicaid, Presbyterian, Blue Cross, Lovelace, United, Aetna, Cigna

Cynthia Rose
3117 Silver Ave SE
Albuquerque, NM 87106
(505) 275-7600
Grupo de Edad . . . . Niño, Adolescentes
Especialidades . . . . Las mujeres, Las cuestiones de género, Adopción
Fuente de Financiamientos . . . . . .Medicaid, Presbyterian, Blue Cross, Lovelace, United, Aetna, Cigna

Katherine Yeo
2201 San Pedro NE,Bldg4, STE 102
Albuquerque, NM 87110
(505) 884-8040
Grupo de Edad . . . . Adultos
Especialidades . . . . La depresión, Ansiedad, Relación, Postparto, Dolor
Fuente de Financiamiento . . Medicare, Presbyterian,
Blue Cross, United, Aetna, Cigna, Optum

Definiciones de Servicio

A continuación se presentan definiciones de servicios provistos y de la población que puede recibirlos. Si necesitas ayuda con alguna de estas definiciones, pregunta a la persona que te está brindando tu tratamiento.

Población elegible:

Adulto – en la mayoría de los casos, un adulto es cualquier persona de 18 años o más.

Niño – Un niño es cualquier persona menor de 18 años.

NOTA: ***Si una persona recibe servicios de CYFD o Medicaid, bajo ciertas circunstancias o para ciertos servicios, podrían continuar recibiéndolos hasta la edad de 21 o hasta que CYFD o Medicaid determinen que ya no son elegibles para esos servicios.***

Definiciones de Servicio (en orden alfabético)

Abuso de sustancias – Intensivo para pacientes externos (SA IOP) – Son servicios para tratar adicciones. Son para aquellos que necesitan apoyo para lograr y mantenerse en recuperación. El programa es de por lo menos nueve horas de tratamiento a la semana. Incluye terapia individual, grupal y familiar. Estos servicios están enfocados a promover la recuperación y prevenir recaídas.

Albergue de cuidados – Albergue de cuidados es para niños y jóvenes con enfermedades mentales, que necesitan alojamiento inmediato de corto plazo debido a problemas mentales. Los jóvenes reciben terapia persona a persona y grupal.

Casas Grupales – Estas casas proveen hospedaje seguro y estable. Los residentes tienen la oportunidad de aprender cómo manejar su vida diaria. Se provee consejo a pacientes externos. Las casas grupales están disponibles para niños y jóvenes a través de Medicaid.

Centro de cuidado "Respiro" para niños y adolescentes – Este servicio apoya a las familias de niños menores de 21 años con severos disturbios emocionales, retraso de desarrollo y otros padecimientos. Este centro proporciona a los familiares directos alivio y periodos de descanso del cuidado de los niños.

Centro Residencial de Tratamiento – Este servicio es ofrecido en una institución para jóvenes y niños entre 5 y 21 años de edad. Pernoctarás mientras estás en tratamiento. Durante el tratamiento, recibirás ayuda contra el abuso de sustancias, salud mental o desordenes paralelos.

Definiciones de Servicio

Clínica de Metadona – Esta clínica trata adictos al opio/heroína a través de la metadona. Este tratamiento te ayudará a dejar tu adicción a la heroína con el apoyo de consejeros, monitoreo de medicación y orientación.

Guardería –Provee un hogar estable, en el que padres adoptivos entrenados especialmente enseñan habilidades sociales y emocionales. Este servicio es para niños y jóvenes que han experimentado problemas serios en casa o en la comunidad.

Hospitalización de Pacientes – Existen servicios para adultos y niños en hospitales para cuando te encuentras internado. La estancia puede continuar por varios días, por lo que recibes cuidados continuos por enfermeras y un psiquiatra. Este servicio está pensado para aquellos que tiene un serio problema de salud conductual que requiere servicios intensivos.

Manejo / Monitoreo de Medicación (Adultos) – En este servicio, trabajas con un doctor o enfermera que evalúa si la medicina, y cuál de ellas, es lo mejor para ti. Después, puedes usar este servicio para asegurarte que tu dosis es la correcta y para monitorear tu salud. Esto incluye el monitoreo de los efectos secundarios.

Manejo / Monitoreo de Medicación (Niño) – Un doctor o enfermera trabaja contigo y tu niño o adolescente para decidir si es necesario usar medicamentos, y para encontrar la que sea adecuada. Ellos monitorearán la medicación de tu niño o adolescente para asegurarse que la dosis sea correcta. Evaluarán también si la medicina continúa siendo la apropiada para el niño/adolescente.

Residencia Social de Desintoxicación – Es un servicio disponible as 24 horas para desintoxicación de adultos que tienen síntomas severos y podrían estar bajo influencia. Es supervisado por personal de la institución. Aquí te puedes retirar de la sustancia y recibir consejo y apoyo personal.

Salud Mental – Intensiva para pacientes externos (MH IOP por sus siglas en ingles) – Son servicios para tratar problemas de salud mental. Son para aquellos que necesitan apoyo para mantenerse en recuperación. El programa es de por lo menos nueve horas de tratamiento a la semana. Esto incluye terapia individual, grupal y familiar. Te enseña sobre tu diagnostico, uso de medicinas e identificación de síntomas.

Definiciones de Servicio

Servicios Residenciales para adultos (programas de tratamiento residencial no hospitalizados) – Este programa estructurado ofrece cuidado intensivo las 24 horas del día, para adultos de 18 años o más. Es para aquellos que padecen adicción a una o más sustancias. Este es un programa continuo que ayuda a estabilizar y a apoyar personas que se encuentra en desintoxicación.

Servicios de Apoyo Comunitario Integral (CCSS por sus siglas en ingles (Adulto) – Estos servicios ayudan a adultos a recuperarse e incorporarse a la comunidad. Se enfocan en el desarrollo de habilidades para vivir solo, aprender, trabajar, pasatiempos, habilidades sociales y mantenerse sano. También pueden ofrecer apoyo a la familia de la persona.

Servicios de Apoyo Comunitario Integral (CCSS por sus siglas en ingles) (Infantil) – Estos servicios ayudan a niños y jóvenes a recuperarse y ser fuertes. CCSS apoya a la familia y a las necesidades del niño mediante el mejoramiento de las habilidades sociales en casa y en la comunidad; mediante el mejoramiento del comportamiento y rendimiento escolar.

Servicios de Manejo de Conducta (BMS por sus siglas en inglés) – BMS se enfoca en entrenamiento y acompañamiento para niños y jóvenes menores de 21 años. Por ser un servicio comunitario, no tienes que ir a instalaciones para pacientes, ni internarle en centros de tratamiento. Al enfocarse en habilidades sociales y de comportamiento, BMS puede ayudar a mejorar la funcionalidad del hogar y la comunidad.

Servicios de Rehabilitación Psicosocial – Estos servicios son para adultos con serios problemas mentales. El programa provee servicios comunitarios para apoyar la recuperación. Los servicios incluyen desarrollo de habilidades y capacidades de socializar. Estos servicios también te pueden ayudar a aprender formas para manejar tus síntomas.

Servicios de Salud Mental Infantil – Estos servicios apoyan el desarrollo social y emocional de un infante. Un infante es un niño entre 0 y 3 años de edad. Los padres y quienes cuidan del niño reciben entrenamiento y apoyo y, cuando es necesario, otros servicios de tratamiento.

Definiciones de Servicio

Servicios de Transición para la Vida (Adultos) – Esta casa comunitaria proporciona hospedaje estable y seguro a sus residentes adultos. Los residentes tienen la oportunidad de aprender cómo manejar actividades de la vida diaria. Se ofrece consejo externo. El cuidado se prolonga generalmente por más de 30 días.

Servicios de Transición para la Vida (Jóvenes) – Estas instituciones comunitarias proveen cuidado las 24 horas para jóvenes, en un ambiente supervisado, mientras desarrollan habilidades para ser independientes. El cuidado generalmente dura más de 30 días.

Servicios de tratamiento diurnos – El programa de servicios de tratamiento diurnos es para jóvenes menores de 21 años. Ofrece 4 horas o más de tratamiento al día. Recibes consejo y aprendes habilidades que te ayudan en tu vida diaria. Tu proveedor trabajará de cerca con tus padres, escuela y otras organizaciones comunitarias.

Servicios Farmacéuticos – Este servicio cubre las prescripciones de medicamentos que necesitas. Un doctor autorizado o una enfermera harán la receta médica. Puedes llevar tu receta médica a una farmacia. Este servicio está disponible mediante Medicaid.

Telesalud – Telesalud te permite ver y escuchar a un proveedor a distancia, mediante el monitor de televisión. Esto es para los casos en que no puedes ver al proveedor en persona. El proveedor puede diagnosticarte y darte tratamiento de esta forma. Es confidencial, no es grabado.

Terapia Multisistémica (MST por sus siglas en ingles) – MST es un servicio intensivo para pacientes externos, ofrecido a jóvenes de 10 a 18 años de edad. Esta terapia puede ayudar al joven y su familia a funcionar mejor, incluso si el joven se está recuperando de un problema serio.

Tratamiento Comunitario Asertivo (ACT por sus siglas en inglés) – ACT es un grupo comunitario, de servicios intensivos para adultos de 18 años y más. El equipo de ACT provee o coordina tratamiento, rehabilitación y servicios de apoyo.

Tratamiento para pacientes externos (Individual, Grupal, Familiar y Grupo Multifamiliar) – Son servicios de consejería proporcionados en la oficina del proveedor. Trabajarás con el proveedor para elaborar un plan de tratamiento y recuperación. Con base en tu plan, atenderás el tratamiento solo, en grupo o con tu familia. Tu proveedor destinará cierto tiempo cada vez que lo veas. Recibirás terapia u otros servicios.

ÍNDICE

Seguro

Aetna—58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70

Cigna—9, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70

Humana—64, 68

Lovelace—12, 13, 32, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 80

Magellan—59, 62, 64, 65, 68

Medicaid—9, 18, 23, 32, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 73, 76, 77

Medicare—18, 58, 59, 60, 64, 66, 67, 68, 69

Mental Health Network—64

Military—6, 42, 64, 65

Molina—9, 59, 66, 67

Optum—23, 58, 59, 61, 62, 63, 64, 66, 68, 69, 70

Presbyterian—13, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70

Pago Privado—61, 65, 70

Triwest—58, 70

United—9, 12, 18, 22, 50, 51, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70

Idioma

Inglés—45, 59, 60, 61, 63, 64, 68, 69, 70

Obtener—64

Francés—63, 64

Alemán—59, 63

Griego—61

Español—8, 12, 59, 60, 61, 64, 68, 69, 70

Turco—64

Especialidades

Abuso—8, 9, 10, 13, 61, 62, 63, 65, 66, 75

Adicción—6, 13, 14, 34, 58, 59, 66, 70

Trastorno de Adaptación—61

Adolescente—14, 47, 49, 60

Adopción—62, 68, 69

Cuestiones Adultos—9, 11, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 73, 75

Alcoholismo—66

Ira—59, 63, 67, 70

Ansiedad—6, 11, 38, 39, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 67, 68, 69, 70

Trastorno de Déficit de Atención (TDAH)—54, 55

ÍNDICE

Autismo—6, 11, 17, 51, 67, 68

Bio-feedback—59

Bullying—60

Desarrollo del Niño— 14, 50, 59, 60, 62, 63, **66**, 69

Compulsivo—59

Intervención en crisis—63

Demencia—6, 40, 60

Depresión—6, 8, 11, 32, 33, 43, 44, 47, 60, 61, 62, 63, 64, 66, 67, 68, 69, 70

de Desarrollo—59, 66, 68

Terapia dialéctica (DBT)—70

Violencia doméstica—9, 22, 62, 70

Familia—7, 9, 12, 13, 18, 22, 23, 24, 56, 58, 59, 60, 62, 63, 64, 66, 67, 68, 70

Forensics—64

Juego—9

Cuestiones Gay / Género— 8, 58, 64, **66**

Geriatría—60

Gestault—63, 65

Dolor—60, 61, 62, 65, 68, 69

La terapia de grupo—10, 11, 27, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 73

Holístico—58

Hipnoterapia—61

Individual—58, 59, 60, 67

Jung—66

Mindfulness—26, 67, 70

Cuestiones Multiculturales—58, 64

Neurofeedback—64

Postparto—6, 44, 64, 65, 69

Relaciones—58, 59, 60, 65, 69

Esquizofrenia—6, 15, 36, 62

Sexo adicción—61

Corto Plazo Dinámico—66

Espiritual—61, 64

Estrés—8, 26, 38, 39, 58, 59, 62, 63, 64, 67, 68, 70

Abuso de sustancias—8, 10, 13, 63, 65, 75

Problemas adolescente—6, 47, 62, 63, 64, 66, 69

Transgénero—64

Trauma—6, 42, 61, 62, 64, 66, 67, 68, 69, 70

Peso Consejería—60

Mujeres—11, 13, 33, 58, 61, 64, 68, 69

smile.
feel the love.

"Lovelace Insurance Co. Top Ranked PPO Plan in New Mexico"

– *NCQA's Private Health Insurance Plan Rankings, 2011-2012*

Lovelace
Insurance Company

LHP 977-0112 LINC 484-0112