

Trastornos de ansiedad



Office of
Mental Health

Índice

Información general	1
Trastorno de ansiedad generalizada (TAG)	1
Trastorno de pánico	4
Trastorno de ansiedad social	6
Tratamiento de los trastornos de ansiedad	9
Psicoterapia	9
Terapia cognitivo conductual (TCC)	9
Grupos de autoayuda o apoyo	9
Técnicas de manejo del estrés	9
Medicamentos	10
<i>Antidepresivos</i>	10
<i>Fármacos ansiolíticos</i>	10
<i>Beta bloqueadores</i>	11
Cómo obtener ayuda para trastornos de ansiedad	11
Cómo encontrar ayuda	12
Para obtener ayuda inmediata	12

Ansiedad

Información general

La ansiedad ocasional es una parte normal de la vida. Podría sentirse ansioso al enfrentar un problema en el trabajo, antes de presentar un examen, o al tomar una decisión importante. Pero los trastornos de ansiedad involucran más que una preocupación o un temor temporal. Para una persona con un trastorno de ansiedad, la ansiedad no desaparece y puede empeorar con el paso del tiempo. Los sentimientos pueden interferir con las actividades cotidianas, como el desempeño laboral, el trabajo escolar y las relaciones. Hay varios tipos diferentes de trastornos de ansiedad. Algunos ejemplos son el trastorno de ansiedad generalizada, el trastorno de pánico y el trastorno de ansiedad social.

Trastorno de ansiedad generalizada

Quando la preocupación se sale de control

La ansiedad ocasional es una parte normal de la vida. Quizá le preocupen cosas como la salud, el dinero o los problemas familiares. Pero las personas con trastorno de ansiedad generalizada (TAG) se sienten extremadamente preocupadas o nerviosas por estas y otras cosas, incluso cuando hay pocas o nulas razones para preocuparse por ellas. Las personas con TAG tienen dificultades para controlar su ansiedad y mantenerse concentrados en las tareas cotidianas. La buena noticia es que el TAG es tratable.

¿Cuáles los signos y síntomas del TAG?

El TAG se desarrolla lentamente. Frecuentemente inicia en la adolescencia o principios de la edad adulta.

Las personas con TAG pueden:

- Preocuparse demasiado por cosas cotidianas
- Tener problemas para controlar su preocupación y sus sentimientos de nerviosismo
- Saber que se preocupan mucho más de lo que deberían
- Sentirse inquietos y tener problemas para relajarse
- Tener dificultades para concentrarse
- Sobresaltarse con facilidad
- Tener problemas para quedarse dormidos o para permanecer dormidos

- Cansarse con facilidad o estar cansados constantemente
- Tener dolores de cabeza, dolores musculares, dolores estomacales o dolores inexplicables
- Tener dificultades para tragar
- Presentar temblores o movimientos involuntarios
- Estar irritables o nerviosos
- Sudar demasiado, sentirse mareados o sin aliento
- Tener que ir al baño con demasiada frecuencia

Los niños y adolescentes con TAG a menudo se preocupan excesivamente por:

- Su desempeño, ya sea escolar, deportivo o de otro tipo
- Catástrofes, como terremotos o guerras

Los adultos con TAG a menudo se sienten muy nerviosos por circunstancias cotidianas tales como:

- Seguridad o desempeño laboral
- Salud
- Finanzas
- La salud y el bienestar de sus hijos
- Llegar tarde
- Completar sus labores domésticas y otras responsabilidades

Tanto niños como adultos con TAG pueden presentar síntomas físicos que dificultan su funcionamiento e interfieren con la vida cotidiana.

Los síntomas pueden mejorar o empeorar en distintos momentos, y a menudo empeoran en períodos de estrés, como en enfermedades físicas, durante exámenes escolares o durante un conflicto con familiares o de relaciones.

¿Cómo se siente tener TAG?

“

Estaba preocupado constantemente y me sentía nervioso. Mi familia me dijo que no había ninguna señal de problemas, pero aún así me sentía alterado. Tenía miedo de ir a trabajar, porque no podía mantenerme concentrado. Tenía problemas para quedarme dormido por las noches y me irritaba con mi familia constantemente.

Consulté a mi médico y le expliqué mis preocupaciones constantes. Mi médico me envió con alguien que sabe sobre TAG. Ahora estoy trabajando con un terapeuta para afrontar mejor mi ansiedad. Tuve que trabajar mucho, pero me siento mejor. Me alegra haber hecho esa llamada a mi médico.

”

¿Qué causa el TAG?

El TAG en ocasiones ocurre en familias, pero nadie sabe a ciencia cierta por qué algunos miembros de la familia lo tienen y otros no. Los investigadores han descubierto que varias partes del cerebro, así como procesos biológicos, desempeñan funciones clave en el temor y la ansiedad. Al aprender más sobre la manera en que funcionan el cerebro y el cuerpo de las personas con trastornos de ansiedad, los investigadores podrían crear mejores tratamientos. Los investigadores también están buscando maneras en las que el estrés y los factores ambientales desempeñan un papel.

¿Como se trata el TAG?

Primero hable con su médico acerca de sus síntomas. Su médico debe hacer un examen y hacerle preguntas sobre su historia clínica para asegurarse de que no haya un problema físico distinto que cause sus síntomas. Su médico puede derivarlo a un especialista en salud mental, como un psiquiatra o psicólogo.

El TAG generalmente se trata con psicoterapia, medicamentos, o ambos. Hable con su médico sobre el mejor tratamiento para usted.

Trastorno de pánico

Cuando el miedo es abrumador

¿En ocasiones tiene ataques repentinos de ansiedad y un miedo abrumador que dura varios minutos? Quizá su corazón late muy fuerte y usted suda y siente que no puede respirar ni pensar. ¿Estos ataques ocurren en momentos impredecibles, sin un desencadenante obvio, y hacen que le preocupe la posibilidad de sufrir otro en cualquier momento?

En ese caso, es posible que tenga un tipo de trastorno de ansiedad llamado trastorno de pánico. Si no se trata, el trastorno de pánico puede reducir su calidad de vida, porque puede causar otros miedos y trastornos de salud mental, problemas en el trabajo o la escuela, y aislamiento social.

¿Cómo se siente tener un trastorno de pánico?

“

Un día, sin advertencia ni motivo, me atacó una sensación de ansiedad terrible. Sentí que me faltaba aire, sin importar qué tan fuerte respirara. Mi corazón latía como si fuera a salirse de mi pecho y pensé que podría morir. Estaba sudando y me sentí mareada. Sentí que no tenía control sobre estos sentimientos y que me ahogaba y no podía pensar.

Después de lo que pareció una eternidad, mi respiración se ralentizó y eventualmente dejé ir el miedo y mis pensamientos acelerados, pero estaba totalmente agotada y exhausta. Estos ataques empezaron a ocurrir cada par de semanas, y pensé que me estaba volviendo loca. Mi amiga vio que estaba sufriendo y me dijo que llamara a mi médico para pedir ayuda.

”

¿Qué es el trastorno de pánico?

Las personas con trastorno de pánico tienen ataques repentinos y reiterados de miedo, que duran varios minutos o más. Estos se conocen como ataques de pánico. Los ataques de pánico se caracterizan por el miedo a un desastre o a perder el control, incluso cuando no hay un peligro real. Una persona también puede tener una reacción física intensa durante un ataque de pánico. Puede sentirse como un ataque cardíaco. Los ataques de pánico pueden ocurrir en cualquier momento, y muchas personas con trastorno de pánico se preocupan y temen la posibilidad de otro ataque.

Una persona con trastorno de pánico puede sentirse desanimada y avergonzada porque no puede desempeñar rutinas normales, como ir a la escuela o al trabajo, ir a la tienda de víveres o conducir.

El trastorno de pánico comienza a fines de la adolescencia o al principio de la edad adulta. Más mujeres que hombre sufren de trastorno de pánico. Pero no todas las personas que sufran de ataques de pánico desarrollan trastorno de pánico.

¿Qué causa el trastorno de pánico?

El trastorno de pánico en ocasiones ocurre en familias, pero nadie sabe a ciencia cierta por qué algunos miembros de la familia lo tienen y otros no. Los investigadores han descubierto que varias partes del cerebro, así como procesos biológicos, desempeñan funciones clave en el temor y la ansiedad. Algunos investigadores creen que las personas con trastorno de pánico malinterpretan sensaciones corporales inofensivas como amenazas. Al aprender más sobre la manera en que funcionan el cerebro y el cuerpo de las personas con trastorno de pánico, los científicos podrían crear mejores tratamientos. Los investigadores también están buscando maneras en las que el estrés y los factores ambientales pueden desempeñar un papel.

¿Cuáles los signos y síntomas del trastorno de pánico?

Las personas con trastorno de pánico pueden tener:

- Ataques de pánico repentinos y reiterados, con sensaciones abrumadoras de ansiedad y miedo.
- Un sensación de perder el control o temor a la muerte o a un desastre inminente durante un ataque de pánico.
- Síntomas físicos durante un ataque de pánico, como latidos fuertes o acelerados del corazón, sudoración, escalofríos, temblores, problemas para respirar, debilidad o mareos, hormigueo o entumecimiento de las manos, dolor de pecho, dolor estomacal y náuseas.
- Una preocupación intensa sobre cuándo ocurrirá el siguiente ataque de pánico.
- Temor o aversión a lugares en donde han ocurrido ataques de pánico en el pasado.

¿Cómo se trata el trastorno de pánico?

Primero hable con su médico acerca de sus síntomas. Su médico debe hacer un examen y hacerle preguntas sobre su historia clínica para asegurarse de que no haya un problema físico distinto que cause sus síntomas. Su médico puede derivarlo a un especialista en salud mental, como un psiquiatra o psicólogo.

El trastorno de pánico generalmente se trata con psicoterapia, medicamentos, o ambos. Hable con su médico sobre el mejor tratamiento para usted.

Trastorno de ansiedad social

Más que simplemente timidez

¿Siente un temor extremo de que otros lo juzguen?

¿Se siente demasiado cohibido en situaciones sociales normales?

¿Evita conocer a personas nuevas?

Si se ha sentido así durante al menos seis meses y estos sentimientos le dificultan realizar tareas cotidianas, como hablar con personas en su trabajo o escuela, puede sufrir de un trastorno de ansiedad social.

El trastorno de ansiedad social (también conocido como fobia social) es un trastorno de salud mental. Es un miedo intenso y persistente a ser observado y juzgado por otros. Este miedo puede afectar su trabajo, su escuela y sus demás actividades cotidianas. Incluso puede dificultarle hacer y conservar amistades. Pero el trastorno de ansiedad social no tiene que evitar que alcance su potencial. El tratamiento puede ayudarle a superar sus síntomas.

¿Qué es el trastorno de ansiedad social?

El trastorno de ansiedad social es un tipo común de trastorno de ansiedad. Una persona con trastorno de ansiedad social siente síntomas de ansiedad o miedo en algunas situaciones sociales (o en todas ellas), como al conocer personas nuevas, salir en citas, ir a una entrevista de trabajo, contestar una pregunta en clase o tener que hablar con un cajero en una tienda. Hacer cosas cotidianas frente a otras personas, como comer o beber frente a otras personas o usar un sanitario público, también causa ansiedad o miedo. La persona teme ser humillada, juzgada y rechazada.

El miedo que sienten las personas con trastorno de ansiedad social en situaciones sociales es tan intenso que sienten que no son capaces de controlarlo. Como resultado, los obstaculiza al ir al trabajo, asistir a la escuela o hacer actividades cotidianas. Las personas con trastorno de ansiedad social pueden preocuparse por esta y otras cosas desde semanas antes de que ocurran. En ocasiones terminan quedándose alejados de lugares o eventos en los que creen que podrían tener que hacer algo que los avergüence.

Algunas personas con el trastorno no sienten ansiedad en situaciones sociales, pero en cambio sienten ansiedad por rendimiento. Sienten síntomas físicos de ansiedad en situaciones tales como dar un discurso, jugar un deporte, o bailar o tocar un instrumento musical en el escenario.

El trastorno de ansiedad social generalmente inicia durante la juventud en personas que son extremadamente tímidas. El trastorno de ansiedad social no es raro; las investigaciones

sugieren que alrededor del 7 por ciento de los estadounidenses son afectados. Sin tratamiento, el trastorno de ansiedad social puede durar muchos años o toda la vida, y evitar que la persona alcance todo su potencial.

¿Cómo se siente tener trastorno de ansiedad social?

“

En la escuela siempre tuve miedo de que me preguntaran, incluso cuando sabía las respuestas. No quería que los demás pensarán que era estúpido o aburrido. Mi corazón se aceleraba y me sentía mareado y enfermo. Cuando conseguí un empleo, odiaba reunirme con mi jefe o hablar en una junta. No pude asistir a la recepción en la boda de mi mejor amigo, porque tenía miedo de conocer a personas nuevas. Trataba de calmarme bebiendo varias copas de vino antes de un evento, y luego empecé a beber todos los días para tratar de enfrentar lo que tenía que hacer.

Por último hablé con mi médico porque estaba cansado de sentirme así y me preocupaba perder mi empleo. Ahora tomo medicamentos y veo a un terapeuta para hablar sobre maneras de afrontar mis miedos. Me niego a usar el alcohol para escapar de mis miedos, y estoy trabajando en sentirme mejor.

”

¿Cuáles los signos y síntomas del trastorno de ansiedad social?

Cuando tienen que presentarse enfrente de otras personas, o estar con ellas, las personas con trastorno de ansiedad social tienden a:

- Ruborizarse, sudar, temblar, sentir un pulso acelerado o sentir que «su mente se pone en blanco»
- Sensación de náusea y malestar estomacal
- Mostrar una postura corporal rígida, hacer poco contacto visual o hablar con una voz exageradamente baja
- Sentir temor y dificultad para estar con otras personas, especialmente personas que no conocían, y tener problemas para hablar con ellos incluso si les gustaría hacerlo
- Sentirse muy cohibidos enfrente de otras personas y sentirse avergonzados e incómodos
- Tener miedo de que otras personas los juzguen
- Mantenerse alejados de lugares en los que hay otras personas

¿Qué causa el trastorno de ansiedad social?

El trastorno de ansiedad social en ocasiones ocurre en familias, pero nadie sabe a ciencia cierta por qué algunos miembros de la familia lo tienen y otros no. Los investigadores han descubierto que varias partes del cerebro están involucradas en el temor y la ansiedad. Algunos investigadores creen que una mala lectura del comportamiento de otros puede desempeñar un papel para causar o empeorar la ansiedad social. Por ejemplo, usted podría pensar que las personas lo miran fijamente o con severidad, cuando en realidad no lo hacen. Las habilidades sociales poco desarrolladas son otro posible factor que contribuye a la ansiedad social. Por ejemplo, si tiene habilidades sociales poco desarrolladas, quizá se sienta desanimado después de hablar con otras personas y podría preocuparle la idea de hacerlo en el futuro. Al aprender más sobre el temor y la ansiedad en el cerebro, los científicos podrían crear mejores tratamientos. Los investigadores también están buscando maneras en las que el estrés y los factores ambientales pueden desempeñar un papel.

¿Cómo se trata el trastorno de ansiedad social?

La evaluación del trastorno de ansiedad social a menudo comienza con una visita al proveedor de atención primaria. Algunos trastornos físicos, como hipertiroidismo o nivel bajo de azúcar en la sangre, así como tomar ciertos medicamentos, pueden emular o empeorar un trastorno de ansiedad. Una evaluación completa de salud mental también es útil, porque los trastornos de ansiedad a menudo coexisten con otros trastornos relacionados, como la depresión o el trastorno obsesivo compulsivo.

Su médico puede derivarlo a un especialista en salud mental, como un psiquiatra, psicólogo, trabajador social clínico o terapeuta. El primer paso para un tratamiento eficaz es obtener un diagnóstico, normalmente de un especialista en salud mental.

El trastorno de ansiedad social generalmente se trata con psicoterapia, medicamentos, o ambos. Hable con su médico o proveedor de servicios de salud sobre el mejor tratamiento para usted.

Tratamientos y terapias para trastornos de ansiedad

Los trastornos de ansiedad generalmente se tratan con psicoterapia, medicamentos, o ambos.

Psicoterapia

La psicoterapia puede ayudar a las personas con trastornos de ansiedad. Para ser eficaz, la psicoterapia debe ser dirigida a las ansiedades específicas de la persona y ajustarse a sus necesidades. Un «efecto secundario» común de la psicoterapia es una incomodidad temporal debida a pensar sobre la confrontación con situaciones temidas.

Terapia cognitivo conductual (TCC)

La TCC es un tipo de psicoterapia que puede ayudar a las personas con trastornos de ansiedad. Le enseña a la persona diferentes maneras de pensar, comportarse y reaccionar a las situaciones que producen ansiedad y temor. La TCC también puede ayudar a las personas a aprender y practicar habilidades sociales, lo que es vital para tratar el trastorno de ansiedad social.

Dos componentes específicos e independientes de la TCC que se usan para tratar el trastorno de ansiedad social son la **terapia cognitiva** y la **terapia de exposición**. La terapia cognitiva se enfoca en identificar, desafiar, y luego neutralizar los pensamientos negativos que están detrás de los trastornos de ansiedad.

La terapia de exposición se enfoca en confrontar los miedos que están detrás de un trastorno de ansiedad para ayudar a las personas a participar en actividades que han estado evitando. La terapia de exposición se usa junto con ejercicios y/o imágenes de relajación. Un estudio, que se conoce como metaanálisis porque reúne todos los estudios anteriores y calcula la magnitud estadística de sus efectos combinados, determinó que la terapia cognitiva era superior a la terapia de exposición para el tratamiento del trastorno de ansiedad social.

La TCC puede administrarse de manera individual o con un grupo de personas que tengan problemas similares. La terapia de grupo es particularmente eficaz para el trastorno de ansiedad social. A menudo se asigna «tarea» a los participantes para que la hagan entre las sesiones.

Grupos de autoayuda o apoyo

Algunas personas con trastornos de ansiedad podrían beneficiarse al unirse a un grupo de autoayuda o de apoyo para compartir sus problemas y logros con otras personas. Las salas de chat en internet también podrían ser de ayuda, pero todos los consejos recibidos por internet deben usarse con precaución, ya que los conocidos por internet usualmente nunca se han visto, y las identidades falsas son comunes. Hablar con un amigo de confianza o con un ministro religioso también puede servir como apoyo, pero no es necesariamente una alternativa suficiente a la atención de un experto clínico.

Técnicas de manejo del estrés

Las técnicas de manejo del estrés y la meditación pueden ayudar a las personas con trastornos de ansiedad a calmarse, y pueden potenciar los efectos de la terapia. Aunque existen evidencias

de que el ejercicio aeróbico tiene un efecto calmante, la calidad de los estudios no es lo bastante sólida como para sustentar su uso como tratamiento. Dado que la cafeína, ciertas drogas ilícitas, e incluso algunos medicamentos antigripales de venta libre pueden agravar los síntomas de los trastornos de ansiedad, debe considerar la posibilidad de evitarlos. Consulte a su médico o farmacéutico antes de tomar cualquier medicamento adicional.

La familia puede ser importante para la recuperación de una persona con trastorno de ansiedad. Idealmente, la familia debe brindar apoyo, pero no ayudar a perpetuar los síntomas del ser querido.

Medicamentos

Los medicamentos no curan los trastornos de ansiedad, pero a menudo alivian los síntomas. Los medicamentos sólo pueden ser recetados por un médico (como un psiquiatra o un proveedor de atención primaria), pero algunos estados permiten que los psicólogos receten medicamentos psiquiátricos.

Los medicamentos a veces se usan como el tratamiento inicial de un trastorno de ansiedad, o se usan solamente cuando la respuesta a la psicoterapia es insuficiente. En estudios de investigación es común que los pacientes tratados con una combinación de psicoterapia y medicamentos tengan mejores resultados que los tratados solamente con uno o el otro.

Las clases de medicamentos que se usan más comúnmente para combatir los trastornos de ansiedad son los antidepresivos, ansiolíticos y beta bloqueadores. Recuerde que algunos medicamentos solamente son eficaces cuando se toman con regularidad y que los síntomas pueden regresar si se suspende el medicamento.

Antidepresivos

Los antidepresivos se usan para tratar la depresión, pero también son útiles para tratar los trastornos de ansiedad. Tardan varias semanas para empezar a funcionar y pueden causar efectos secundarios como dolor de cabeza, náusea o dificultad para dormir. Los efectos secundarios generalmente no son problemáticos para la mayoría de las personas, en especial si se inicia con una dosis baja y se aumenta gradualmente con el tiempo.

Tenga en cuenta: *Aunque los antidepresivos son seguros y eficaces para muchas personas, pueden ser riesgosos para los niños, adolescentes y adultos jóvenes. Se ha añadido una advertencia de «caja negra», que es la advertencia más seria que puede tener un medicamento recetado, a las etiquetas de los antidepresivos. Las etiquetas ahora advierten que los antidepresivos pueden hacer que algunas personas tengan pensamientos suicidas o cometan intentos de suicidio. Por este motivo, todas las personas que tomen antidepresivos deben ser supervisadas estrechamente, especialmente cuando empiecen a tomar el medicamento.*

Medicamentos ansiolíticos

Los medicamentos ansiolíticos son poderosos y empiezan a funcionar de inmediato para reducir los sentimientos de ansiedad; no obstante, estos medicamentos generalmente no se toman por períodos prolongados. Las personas pueden crear tolerancia si los toman por un período prolongado y podrían necesitar dosis más y más altas para obtener el mismo efecto. Algunas personas incluso pueden crear dependencia a ellos. Para evitar estos problemas, los médicos generalmente recetan medicamentos ansiolíticos por

períodos cortos, una práctica que es de especial utilidad en adultos mayores.

Los medicamentos ansiolíticos ayudan a reducir los síntomas de la ansiedad, los ataques de pánico y el temor y la preocupación extremos. Los medicamentos ansiolíticos más comunes se llaman benzodiazepinas. Las benzodiazepinas son el tratamiento de primera línea para el trastorno de ansiedad generalizada. Con el trastorno de pánico y la fobia social (trastorno de ansiedad social), las benzodiazepinas normalmente son tratamientos de segunda línea, después de los antidepresivos.

Beta bloqueadores

Los beta bloqueadores son medicamentos que pueden ayudar a bloquear algunos de los síntomas físicos de la ansiedad en el cuerpo, como el aumento de la frecuencia cardíaca, la sudoración y los temblores. Los beta bloqueadores suelen ser los medicamentos de elección para la ansiedad social de tipo «ansiedad por rendimiento».

Los beta bloqueadores, como el propranolol y el atenolol, también son de utilidad en el tratamiento de los síntomas físicos de la ansiedad, especialmente de la ansiedad social. Los médicos los recetan para controlar la frecuencia cardíaca acelerada, los temblores y el rubor en situaciones de ansiedad.

Cómo obtener ayuda

El medicamento correcto, la dosis correcta y el plan de tratamiento deben determinarse con base en las necesidades de una persona y su situación médica, y deben administrarse bajo la supervisión de un experto. Solamente un experto clínico puede ayudarle a decidir si la capacidad del medicamento para ayudarle vale la pena de un efecto secundario. Su médico puede probar varios medicamentos antes de encontrar el correcto.

Usted y su médico deben hablar acerca de:

- Qué tan bien están funcionando o podrían funcionar los medicamentos para aliviar sus síntomas
- Los beneficios y efectos secundarios de cada medicamento
- Los riesgos de efectos secundarios graves con base en su historia clínica
- La probabilidad de que los medicamentos requieren cambios en el estilo de vida
- El costo de cada medicamento
- Otras terapias alternativas, medicamentos, vitaminas y suplementos que esté tomando y cómo afectan a su tratamiento
- Cómo debe suspenderse el medicamento. Algunos fármacos no pueden suspenderse abruptamente, y deben reducirse gradualmente bajo la supervisión de un médico.

Consulte el sitio de internet de la Administración de Alimentos y Medicamentos (<http://www.fda.gov/>) para ver la información más reciente sobre advertencias, guías de medicamentos para pacientes y medicamentos de aprobación reciente.

No deje los medicamentos demasiado rápido. Tanto la psicoterapia como los medicamentos pueden necesitar cierto tiempo para funcionar. Un estilo de vida saludable también puede ayudar a combatir la ansiedad. Asegúrese de dormir y ejercitarse lo suficiente, consumir una dieta saludable y apoyarse en familiares y amigos en los que confíe.

Cómo encontrar ayuda

Directorio del Programa de Salud Mental del Estado de New York

El Directorio del Programa de Salud Mental proporciona información sobre todos los programas del Estado de New York que son operados, autorizados o financiados por la Oficina de Salud Mental del Estado (por sus siglas en inglés, OMH). Este sitio incluye tres opciones de búsqueda: Búsqueda básica, búsqueda avanzada y directorio completo. Las definiciones de todos los programas están disponibles en la pestaña Support (Ayuda), junto con la ayuda del directorio y la información sobre la recolección de datos del programa. Encuentre servicios cerca de usted en: Aplicación móvil «Find a Program» en omh.ny.gov

Localizador de programas para tratamiento de salud mental

La Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (por sus siglas en inglés, SAMHSA) ofrece este recurso en línea para encontrar instituciones y programas de tratamiento de salud mental. La sección del localizador de tratamientos de salud mental del Localizador de Servicios de Tratamiento de Salud Conductual muestra las instituciones que brindan servicios de salud mental a personas con enfermedades mentales. Encuentre una institución en su estado en <https://findtreatment.samhsa.gov/>

Para obtener ayuda inmediata

Si se encuentra en crisis:

Llame sin costo a la Línea Nacional para la Prevención del Suicidio al **1-800-273-TALK (8255)**, disponible 24 horas al día, 7 días a la semana. El servicio está disponible para todos. Todas las llamadas son confidenciales. El número TTY es el 1-800-799-4TTY (4889).

Si está pensando en causarse daño o tiene pensamientos suicidas:

- Hable de inmediato con alguien que pueda ayudarle
- Llame a su profesional acreditado de la salud mental si ya está consultando a uno
- Llame a su médico
- Acuda al departamento de emergencias del hospital más cercano

Si un ser querido está pensando en el suicidio:

- No lo deje solo
- Trate de llevarlo inmediatamente al médico o a la sala de emergencia del hospital más cercano para obtener ayuda, o llame al 911.
- Elimine el acceso a armas de fuego y otros medios potenciales de suicidio, incluyendo medicamentos

La Oficina de Salud Mental del Estado de New York agradece al Instituto Nacional de Salud Mental por proporcionar la información contenida en este folleto.

Julio de 2018

Si tiene preguntas o quejas sobre los servicios de salud mental en cualquier parte del Estado de New York, comuníquese con:

Oficina de Salud Mental del Estado de New York
Relaciones con Clientes
44 Holland Avenue
Albany, NY 12229
(800) 597-8481 (sin costo)

Para obtener información sobre los servicios de salud mental en su comunidad, comuníquese con la oficina regional de la Oficina de Salud Mental del Estado de New York más cercana a usted:

Oficina para New York Oeste
737 Delaware Avenue, Suite 200
Buffalo, NY 14209
(716) 885-4219

Oficina para New York Central
545 Cedar Street, 2nd Floor
Syracuse, NY 13210-2319
(315) 426-3930

Oficina para Hudson River
10 Ross Circle, Suite 5N
Poughkeepsie, NY 12601
(845) 454-8229

Oficina para Long Island
998 Crooked Hill Road Building #45-3
West Brentwood, NY 11717-1087
(631) 761-2886

Oficina para la Ciudad de New York
330 Fifth Avenue, 9th Floor
New York, NY 10001-3101
(212) 330-1650

¿En crisis?

Tenemos tiempo para escuchar.
Envíe el mensaje de texto Got5 al 741741

Línea Nacional para la Prevención del Suicidio
1-800-273-TALK (8255)

Disponibile 24 horas al día, 7 días a la semana (sin costo)

El servicio está disponible para todos. Todas las llamadas son confidenciales.

El número TTY es:
1-800-799-4TTY (4889)

Conéctese con la OMH



www.facebook.com/nysomh



www.twitter.com/nysomh
[@nysomh](https://twitter.com/nysomh)



www.youtube.com/user/nysomh



Para obtener más información sobre esta publicación, comuníquese a:

NYS OMH Community Outreach and Public Education Office
44 Holland Avenue
Albany, NY 12229
(800) 597-8481 (sin costo)
www.omh.ny.gov



**Office of
Mental Health**