

# Bienestar en el Trabajo



**DBSA**



**Alianza de Apoyo para la  
Depresión y el Trastorno Bipolar**

Hemos estado ahí. Podemos ayudarle.

## Usted puede lograrlo.

La depresión y el trastorno afectivo bipolar (también conocido como manía depresiva) pueden presentarle muchos retos. Pero hay cosas que usted puede hacer para controlar sus síntomas y estar bien en el trabajo.

## Usted no está solo.

Muchas personas con depresión y trastorno bipolar manejan bien sus problemas relacionados con el trabajo. Según una encuesta reciente de DBSA, los más comunes son:

Mi enfermedad afectó mi capacidad para realizar mis deberes laborales	88%
Tuve que cambiar de empleo con más frecuencia que otras personas	65%
No me consideraron como candidato para un ascenso	65%
Tuve que cambiar por completo de carrera	60%
Dejé de trabajar fuera de casa	58%
Me asignaron menos responsabilidad en el trabajo	48%

## Jamás pierda las esperanzas.

Colabore con sus proveedores de atención médica y su grupo de apoyo DBSA, para controlar sus síntomas y hacer de su empleo o actividades voluntarias parte de su plan de bienestar.

## Esté al pendiente de sus síntomas.

Este folleto le ofrece una muy breve introducción a la Ley para Estadounidenses con Discapacidades (ADA, Americans with Disabilities Act), la Ley de Permisos de Ausencia por Discapacidad Familiar o Médica (FMLA, Family and Medical Leave Act) y el Seguro Social por Discapacidad (SSDI, Social Security Disability Insurance).

Esta información no debe sustituir la consulta directa con las instituciones o profesionales correspondientes. Las decisiones relacionadas con permisos de ausencia, discapacidad y otros asuntos laborales importantes, no deben basarse únicamente en la información de este folleto.

Uno de los primeros pasos para conservar su salud en el trabajo, es saber qué síntomas le afectan y cuáles le generan los mayores problemas.

SÍNTOMAS DE DEPRESIÓN	¿CÓMO ME AFECTAN EN EL TRABAJO?		
	MUCHO	UN POCO	EN ABSOLUTO
Tristeza, episodios de llanto			
Cambios significativos en los patrones de apetito y sueño			
Irritabilidad, ira			
Preocupación, angustia, susceptibilidad			
Pesimismo, indiferencia, sentir que las cosas nunca van a mejorar			
Pérdida de energía, agotamiento constante			
Dolores y achaques inexplicables			
Sentimientos de culpa, baja auto-estima y/o desesperanza			
Incapacidad para concentrarse o decidir			
Incapacidad para gozar lo que antes se disfrutaba, ostracismo			
Consumo excesivo de alcohol o drogas			
Fantasías recurrentes de muerte o suicidio			

**Si usted o alguien que conoce tiene fantasías de muerte o suicidio, comuníquese con algún profesional médico, clérigo, ser querido, amigo o teléfono de emergencia como 1-800-SUICIDE (1-800-784-2433), o vaya de inmediato a la sala de urgencias del hospital más cercano.**

## SÍNTOMAS DE MANÍA

¿CÓMO ME AFECTAN  
EN EL TRABAJO?

	MUCHO	UN POCO	EN ABSOLUTO
Aumento de la actividad física y mental y sensación de mayor energía			
Optimismo y autoconfianza excesivos			
Fantasías de grandeza, sentido muy inflado de la autoimportancia			
Irritabilidad			
Comportamiento agresivo			
Menor necesidad de sueño sin sentir cansancio			
Verborrea apresurada, pensamientos acelerados			
Impulsividad, incapacidad para evaluar bien las situaciones			
Comportamiento irresponsable, como hacer compras innecesarias, tomar malas decisiones de negocios, conducir irresponsablemente e incurrir en promiscuidad sexual			
En los casos severos, delirios y alucinaciones (pensar, ver u oír cosas que no son ciertas o no existen)			

## Cómo conservar la salud en el trabajo

La buena salud mental en el trabajo se basa en el control de los síntomas. Tomar medidas para reducir sus síntomas y mantenerse en buen estado de salud, puede tener un efecto positivo en su trabajo.

### Cómo cuidar de usted mismo

- Haga pausas de descanso, aunque considere que no las necesita. Sepa qué factores aumentan su estrés. Identifique cuándo empieza a sentir más estrés y necesita aminorar su presión de trabajo. Quizás le convenga tomarse un momento para meditar, hacer ejercicios de relajación, escuchar música, o leer un folleto o libro que pueda ayudarle.

¿QUÉ FACTORES AUMENTAN MI NIVEL DE ESTRÉS?

---

---

---

¿QUÉ PUEDO HACER CUANDO SIENTO QUE MI ESTRÉS AUMENTA?

---

---

---

- **Busque apoyo y orientación** haciendo una breve llamada telefónica a un amigo o familiar.

¿A QUIÉN PUEDO LLAMAR CUANDO NECESITO ORIENTACIÓN?	NÚMERO TELEFÓNICO
--	-------------------

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

- **Prosiga con su tratamiento mientras trabaja.** Es importante que tome sus medicamentos tal y como se los recetaron, incluso en el trabajo. Ponga sus medicamentos en un frasco de vitaminas o tómelos a la hora del almuerzo si no quiere que los demás los vean. Ponga un reloj despertador, alarma o recordatorio en su computadora si suele olvidarse de tomar sus medicinas.
- **Atienda los efectos secundarios.** Hable con su médico y pídale que le cambie el horario de tratamiento si los medicamentos le provocan somnolencia o intranquilidad en el trabajo. Tome sus medicinas con los alimentos si tiene problemas de náusea. Tenga agua siempre a mano si la boca se le reseca.
- **Reconozca que su productividad es óptima cuando su estado de ánimo es estable.** No omita el tratamiento de la manía o hipomanía. Por productivo que se sienta en esos momentos, lo más probable es que cometa errores.

• **Déle algún sentido de propósito** o pasión a su vida personal. Reconozca que su vida es más que el simple trabajo. Esto puede incluir:

- Ayudar a su grupo DBSA local
- Trabajar como voluntario en alguna institución caritativa local
- Dedicarle tiempo a sus familiares y amigos
- Tener otras metas, como aprender algo nuevo o escribir la historia de su vida
- Planear eventos que le generen expectativas



• **Repetirse que puede sentirse mejor, cuando tenga un día difícil.**

Aunque no se sienta mejor de inmediato, sepa que dispone de las herramientas necesarias para procurar su bienestar.

• **Lleve una vida sencilla.**

• **Descanse lo suficiente,** consuma alimentos nutritivos y haga algún tipo de ejercicio físico todos los días.

• **Consiga ayuda antes de que ocurra una crisis.**

Haga una cita con su proveedor de atención médica en cuanto sienta que se avecina una crisis, de modo que pueda hacer lo necesario para estabilizar su estado de ánimo.

• **Esté alerta.** A veces se presentan episodios de depresión o manía aunque usted esté haciendo todo lo necesario para evitarlos - cumpliendo su tratamiento, durmiendo y comiendo lo necesario y buscando apoyo. Cuando eso ocurra, solicite la ayuda que necesite.

• **Tome el tiempo necesario** para recuperarse después de un episodio de manía o depresión. Permítase tomar las cosas con más calma.

• **Recuerde que usted no es sus síntomas, y tampoco es su enfermedad.**

## Cómo sacar el mayor provecho de su empleo

- **Busque oportunidades de aprender** en el trabajo. Los conocimientos y habilidades siempre le serán de utilidad, aunque no pueda utilizarlos de inmediato.
- **Utilice sus habilidades de resolución creativa de problemas** para administrar su tiempo y cargas de trabajo. Haga listas de asuntos pendientes que le sea fácil usar. Si se le dificulta recordar las cosas, escribálas.
- **Vea en cada desafío una oportunidad** de aprendizaje. Aunque la experiencia sea difícil, pregúntese qué puede aprender de ella.
- **Fortalézcase con sus éxitos pasados.** Aplique a sus nuevos retos las soluciones que le funcionaron en el pasado. Cuando le alaben en el trabajo, recuérdelo.
- **Haga siempre su mejor esfuerzo**, sin importar cómo se sienta.
- **No dude que usted vale la pena** y está haciendo bien su trabajo. Celebre por todos sus logros, incluyendo los más pequeños.
- **Dirija su energía hacia un proyecto a la vez**, y divida los proyectos grandes en pequeños pasos a su alcance.

### ¿CÓMO HE CUIDADO DE MÍ EN EL TRABAJO?

- Aun cuando me siento enojado o irritable, no permito que esos sentimientos se reflejen en mis actos.
- Duermo lo suficiente, como bien y me ejercito.
- Cumpló mi plan de tratamiento.
- Comento los desafíos de mi trabajo con mi grupo de apoyo.
- Encuentro maneras de controlar mi estrés, como:
  - Tomar un breve descanso
  - Dar una caminata por mi lugar de trabajo
  - Hacer una inhalación profunda
  - Llamar brevemente a una persona que me apoye
- Utilizar un diario o el Calendario personal DBSA para llevar registro de mis estados de ánimo.
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

#### ¿QUÉ HABILIDADES Y TALENTOS POSEO?

- Pienso creativamente en el trabajo.
- Sé resolver problemas.
- Trabajo duro y me interesa mi empleo.
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Cómo trabajar con otras personas

- Resuelva los problemas conforme surjan, en vez de acumular resentimientos. Comente con su supervisor las necesidades especiales que tenga, usando siempre frases que empiecen con “me”; por ejemplo, “Me siento presionado cuando me asignan un proyecto importante a última hora”.
- Reconozca sus limitaciones y no acepte más trabajo del que pueda manejar.
- Pida ayuda. Aproveche las oportunidades de aprender de los demás y superarse personalmente.
- Acepte a los demás con sus limitaciones. Si tiene problemas con un compañero de trabajo, concéntrese en el problema, no en la persona.
- Esté dispuesto a cambiar. Mantenga su mente abierta y acepte las críticas constructivas.

#### ¿QUÉ HICE BIEN EN EL TRABAJO?

- Llegué puntualmente.
- Contribuí al éxito de un proyecto.
- Desahogué mi lista de asuntos pendientes.
- Le ayudé a alguien.
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



## ¿Debo comentar con alguien lo de mi enfermedad?



Es usted quien debe decidir si habla o no sobre su enfermedad en el trabajo y a quién se lo dice. No todas las personas están bien informadas sobre la depresión y el trastorno bipolar. Puede optar por no decírselo a nadie, o bien decírselo a todos para irles dando información.

Posiblemente tenga que hablar de su enfermedad con su supervisor si requiere facilidades espe-

ciales. Por ejemplo, jornadas más cortas, horario especial, descansos más frecuentes, permisos para ausentarse o cambios de nivel de responsabilidad o entorno de trabajo.

Comente esas necesidades con su supervisor. Llévelo materiales informativos sobre su enfermedad. Quizás le convenga llevar también una carta de su proveedor de atención médica.

Infórmele a su supervisor lo que necesita, y porqué lo necesita. Resalte los aspectos más positivos; por ejemplo, las facilidades que le concedan le ayudarán a ser más productivo.

## ¿Existen leyes que me protejan desde el punto de vista laboral?

La Ley para Estadounidenses con Discapacidades (ADA, Americans with Disabilities Act) protege contra la discriminación a las personas discapacitadas. Es un conjunto complejo de preceptos jurídicos que afectan de distintas maneras a las personas.

Estudie cuidadosamente el contenido de la ADA para ver si éste es aplicable a su caso, antes de iniciar cualquier acción. Puede informarse mejor sobre la ADA llamando a la Línea de información sobre ADA, U.S. Department of Justice, marcando 1-800-514-0301 o visitando el sitio [www.ada.gov](http://www.ada.gov).

## Permisos de ausencia

Aunque es importante que recurra a su red de apoyo para resolver problemas relacionados con el trabajo, también es importante que cuide de su salud. Si sus síntomas se agravan, aproveche sus permisos con goce de sueldo por motivos médicos o solicite días a cuenta de vacaciones. Si no dispone de suficientes días de permiso médico, existen otras opciones.

Algunos patrones ofrecen **un seguro de discapacidad de corto o largo plazo**. Estas pólizas permiten a los empleados disponer de tiempo y percibir un porcentaje de su sueldo, en caso de lesión o enfermedad. Consulte el manual de procedimientos de su empresa o pregunte en el Departamento de recursos humanos, para averiguar qué prestaciones le ofrece su lugar de trabajo. Otra alternativa es que adquiera una póliza por su cuenta.

**La Ley de Permisos de Ausencia por Motivos Familiares o Médicos (FMLA, Family and Medical Leave Act)** permite a los empleados disponer de hasta 12 semanas anuales de permiso, sin goce de sueldo, si el empleado o algún miembro de su familia se enferma de gravedad. La FMLA es muy compleja; analícela para ver si puede aprovecharla. Si desea más información, llame al 1-866-487-9243, marque 1-877-889-5627 si desea una línea TTY, o visite el sitio [www.dol.gov/esa/whd/fmla](http://www.dol.gov/esa/whd/fmla).

Las prestaciones del **Seguro Social por Discapacidad (SSDI, Social Security Disability Insurance)** dependen del gobierno y le son otorgadas a quienes no pueden trabajar debido a alguna discapacidad física o mental. Puede solicitar el SSDI en su oficina local de la Administración de seguridad social (Social Security Administration), o también por teléfono o Internet. Llame al 1-800-772-1213, marque 1-800-325-0778 si requiere una línea TTY, o visite el sitio [www.ssa.gov](http://www.ssa.gov) para informarse mejor sobre el SSDI.

## Actividades durante la recuperación

Mientras usted se recupera de un episodio de manía o depresión, quizás necesite pasar un tiempo sin sentir presiones de tiempo o energía. Pero en cuanto empiece a sentirse mejor, posiblemente necesite algo en qué ocupar su tiempo. El trabajo voluntario puede ser una opción. Comuníquese con las organizaciones caritativas de su localidad para investigar qué tipo de asistencia necesitan. Apoyar a su grupo DBSA o crear un nuevo grupo, también puede ser satisfactorio.

A medida que se vaya recuperando, procure medirse para no volver a caer en el estrés. Una vez que se reincorpore a

su trabajo, quizás le convenga laborar sólo parte del tiempo en tanto no esté seguro de que sus síntomas ya se estabilizaron.

## De regreso al trabajo

Si renunció a un empleo, lo despidieron o no encuentra trabajo, usted no está solo. Regresar al trabajo puede requerir algo de tiempo. Si no ha trabajado por un tiempo, quizás le sea difícil encontrar empleo de inmediato. Tener ideas en cuanto a sus objetivos y habilidades puede ayudarle. Solicite a un psicoterapeuta o consejero laboral que le ayude a identificar sus aptitudes y planear su búsqueda. De ser necesario, recurra a los servicios comunitarios con tarifas proporcionales al nivel de ingreso.

Haga una lista de las aptitudes y cualidades que hacen de usted un buen empleado. ¿Es usted creativo? ¿Trabajador? ¿Amable? ¿Considerado? ¿Qué experiencias de vida ha tenido y qué ha aprendido de ellas? Todas estas cosas son los activos que usted puede aportar a un empleo.

Después, haga una lista de lo que quiere en su trabajo. ¿Le gusta trabajar a solas o con grupos numerosos? ¿Prefiere un entorno tranquilo o un ambiente con mucha actividad? ¿Prefiere que le asignen tareas sencillas o resolver problemas complejos? ¿Le gusta recibir instrucciones o prefiere trabajar por su cuenta? ¿A qué hora del día prefiere trabajar? ¿Qué tan lejos de su casa puede trasladarse?

Si requiere ayuda para redactar su currículum y una carta de presentación, busque artículos sobre esta materia en la sección empresarial de su periódico o en los sitios de búsqueda de empleo por Internet. También puede indagar en su librería o biblioteca local si tienen libros sobre cómo encontrar empleo. Pregunte a sus conocidos, incluyendo a los miembros de su grupo DBSA, si saben de algún empleo vacante. No pierda las esperanzas aunque tarde en encontrar empleo. No permita que los fracasos o malas experiencias laborales del pasado le impidan alcanzar sus metas.



## ¿De qué manera pueden ayudarme los grupos de apoyo DBSA?

Nadie que padezca depresión o trastorno afectivo bipolar tiene porqué sentirse solo o avergonzado. Los grupos de apoyo DBSA son un lugar seguro y amable donde usted puede hablar sobre su trabajo y otros desafíos.

Comuníquese con DBSA al 1-800-826-3632 o visite el sitio [www.DBSAAlliance.org](http://www.DBSAAlliance.org) para ubicar la delegación o grupo de apoyo DBSA más cercano a usted. Si no existe un grupo en su localidad, DBSA puede ayudarle a crearlo.

En combinación con su tratamiento, los grupos de apoyo DBSA pueden:

- Ayudarle a cumplir su plan de tratamiento y evitar hospitalizaciones.
- Ser un lugar seguro y amable donde encuentre aceptación mutua, comprensión y autoconocimiento.
- Ayudarle a entender que la depresión o el trastorno afectivo bipolar no definen quién es usted.
- Darle la oportunidad de aprovechar las experiencias de otras personas que ya “han estado ahí”.

## Lista de verificación para control de síntomas

¿CUALES SON MIS SINTOMAS?

¿QUE PUEDO HACER?

No poder concentrarse, dificultad para terminar las asignaciones

Ponerse irritable, perder los estribos, dificultad para interactuar con los demás

Preocupación, pánico, problemas para desahogar la carga de trabajo

Dolores y achaques en el cuerpo

Falta de energía, sentirse agotado todo el tiempo

Insomnio por las noches – cansancio en el trabajo

No poder despertar en la mañana, llegar tarde al trabajo

Cambios de apetito

Sentirse pésimo, inútil o propenso al llanto

No lograr motivarse o interesarse en el trabajo

Creer que las cosas nunca salen bien o nunca saldrán

Efectos secundarios de los medicamentos

Beber mucho o consumir drogas

Hablar demasiado aprisa o a voz en cuello

Pensamientos acelerados o desorganizados

Trabajar más aprisa que los demás

Impulsividad, incapacidad para evaluar bien las situaciones

## **Nota a los supervisores:**

### **Ayuden a sus empleados a reconocer la depresión o el trastorno afectivo bipolar y buscar tratamiento:**

- Informándose sobre ambas enfermedades y sabiendo identificar los signos de que un empleado necesita ayuda.
- Informando a su personal sobre estos síntomas y sus tratamientos.
- Estando dispuestos a escuchar a los empleados en plan confidencial.
- Negándose a tolerar señalamientos o motes ofensivos.
- Apoyando a los empleados que necesitan facilidades especiales.

## **Recursos**

Las siguientes organizaciones, y otras que aparecen en este folleto, pueden brindarle ayuda en cuestiones laborales. DBSA no se responsabiliza, en modo alguno, del contenido o precisión del documento que éstas le proporcionen.

### **Bazelon Center for Mental Health Law**

(Ofrece información, pero no puede dar asesoría legal individual.) [www.bazelon.org](http://www.bazelon.org)

### **Disability & Business Technical Assistance Center**

1-800-949-4232 (V/TTY) • [www.adata.org](http://www.adata.org)

### **Equal Employment Opportunity Commission (EEOC)**

1-800-669-4000/1-800-669-6820 (TTY) • [www.eeoc.gov](http://www.eeoc.gov)

### **Job Accommodation Network**

1-800-526-7234 (V/TTY) • [www.jan.wvu.edu](http://www.jan.wvu.edu)

### **National Association of Protection and Advocacy**

1-202-408-9514 • [www.napas.org](http://www.napas.org)

### **National Center on Workplace and Disability**

1-888-886-9898 (V/TTY) • [www.onestops.info](http://www.onestops.info)

### **Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA)**

1-800-789-2647/1-866-889-2647 (TTY) • [www.mentalhealth.org](http://www.mentalhealth.org)

## Ayude a DBSA a cambiar vidas.

Esperamos que encuentre útil la información de este folleto. Su donativo nos permitirá seguir distribuyendo esta información y ayudar a la gente a estar bien en el trabajo. Llene por favor este formato de donación y envíelo por correo o bien, llame al 1-800-826-3632 o visite [www.DBSAlliance.org](http://www.DBSAlliance.org) si desea más información.

**Sí**, quiero hacer una diferencia. Adjunto mi donativo por:

\$100     \$50     \$20     Otra cantidad \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
NOMBRE

\_\_\_\_\_  
DIRECCIÓN

\_\_\_\_\_  
CIUDAD

\_\_\_\_\_  
ESTADO

\_\_\_\_\_  
CÓDIGO POSTAL

\_\_\_\_\_  
TELÉFONO

\_\_\_\_\_  
CORREO ELECTRÓNICO

Cheque (a nombre de DBSA)     Orden de pago  
 VISA     MasterCard     Discover Card     AmEx

\_\_\_\_\_  
CUENTA

\_\_\_\_\_  
FECHA DE EXPIRACIÓN

\_\_\_\_\_  
NOMBRE (TAL COMO APARECE EN LA TARJETA DE CRÉDITO)

\_\_\_\_\_  
FIRMA (ES NECESARIA)

- Deseo que mi donativo sea anónimo.
- Envíenme por favor sobres para donativos, yo los distribuiré.
- Quisiera saber cómo puedo incluir a DBSA en mi testamento.
- Adjunto el formato de donativo correspondiente a mi compañía.
- Me gustaría recibir más información sobre los trastornos del estado de ánimo.
- Sírvanse enviar toda mi correspondencia en un sobre confidencial.

*Si desea que su donativo sea hecho en memoria u honor de alguien, anote por favor los siguientes datos:*

A la Memoria de / En Honor de (encierre uno):

\_\_\_\_\_  
ESCRIBA EL NOMBRE CON LETRAS DE MOLDE

Envíen por favor una nota de agradecimiento a:

\_\_\_\_\_  
NOMBRE DEL RECIPIENTE

\_\_\_\_\_  
DIRECCIÓN

\_\_\_\_\_  
CIUDAD

\_\_\_\_\_  
ESTADO

\_\_\_\_\_  
CÓDIGO POSTAL

Envíe por favor este formato con su donativo a: **Depression and Bipolar Support Alliance (DBSA), 730 N. Franklin Street, Suite 501, Chicago, IL 60610-7224 USA**

¿Alguna duda? Marque (800) 826-3632 ó (312) 642-0049.

Los pagos mediante tarjeta de crédito (Visa, MasterCard, Discover o AmEx) pueden ser enviados por fax al (312) 642-7243. También puede hacer donativos seguros en línea visitando [www.DBSAlliance.org](http://www.DBSAlliance.org).

DBSA es una corporación 501(c)(3), con sede en Illinois, sin fines de lucro. Todos los donativos son deducibles de impuestos, según los reglamentos federales y estatales del IRS. Si desea conocer más detalles, consulte por favor a su asesor fiscal. Toda su información es estrictamente confidencial y jamás será compartida.



## Alianza de Apoyo para la Depresión y el Trastorno Bipolar

Hemos estado ahí. Podemos ayudarle.

**The Depression and Bipolar Support Alliance (DBSA)** es la principal organización nacional dirigida por pacientes, orientada hacia las enfermedades mentales más frecuentes. Esta organización promueve un ambiente de comprensión en cuanto al impacto y control de estas enfermedades que ponen en riesgo la vida, mediante instrumentos e información no solamente actuales, sino científicamente probados, y escritos en un lenguaje que el público en general pueda entender. DBSA apoya las investigaciones orientadas hacia un diagnóstico más oportuno, el desarrollo de tratamientos más eficaces y tolerables, y el descubrimiento de alguna curación. La organización trabaja para asegurar que quienes viven con trastornos del estado de ánimo sean tratados de modo igualitario.

Con el apoyo de un Consejo de Asesores Científicos, integrado por los principales investigadores y expertos clínicos en el campo de los trastornos del estado de ánimo, DBSA cuenta con más de 1,000 grupos de apoyo, dirigidos por pares, en el país. Cuatro millones de personas solicitan y reciben anualmente información y ayuda. La misión de DBSA es mejorar la vida de las personas que viven con trastornos del estado de ánimo.

---

### **Depression and Bipolar Support Alliance (DBSA)**

730 N. Franklin Street, Suite 501  
Chicago, Illinois 60610-7224 USA  
Teléfono: (800) 826-3632 ó (312) 642-0049  
Fax: (312) 642-7243  
Sitio Web: [www.DBSAlliance.org](http://www.DBSAlliance.org)

Visite nuestro nuevo sitio Web interactivo, donde encontrará información relevante, noticias de primera mano, enlaces con otras organizaciones, apoyo para defender sus derechos y mucho más.

---

La producción de este folleto fue posible gracias a una beca educativa ilimitada de AstraZeneca.

*Este folleto fue revisado por el Dr. J. Raymond DePaulo, Jr., miembro del Consejo de Asesores Científicos de DBSA, Profesor Henry Phipps y Director de Psiquiatría de Johns Hopkins University, y Sekbar S., de DBSA Nueva Jersey.*

DBSA no apoya ni recomienda, en forma alguna, el uso de ninguno de los tratamientos, medicamentos o recursos específicos que se mencionan en este folleto. Si quiere que le orienten en cuanto a algún tratamiento o medicamento específico, consulte a su médico y/o profesional de la salud mental. Este folleto no tiene por finalidad el sustituir la visita a un proveedor de atención médica autorizado.