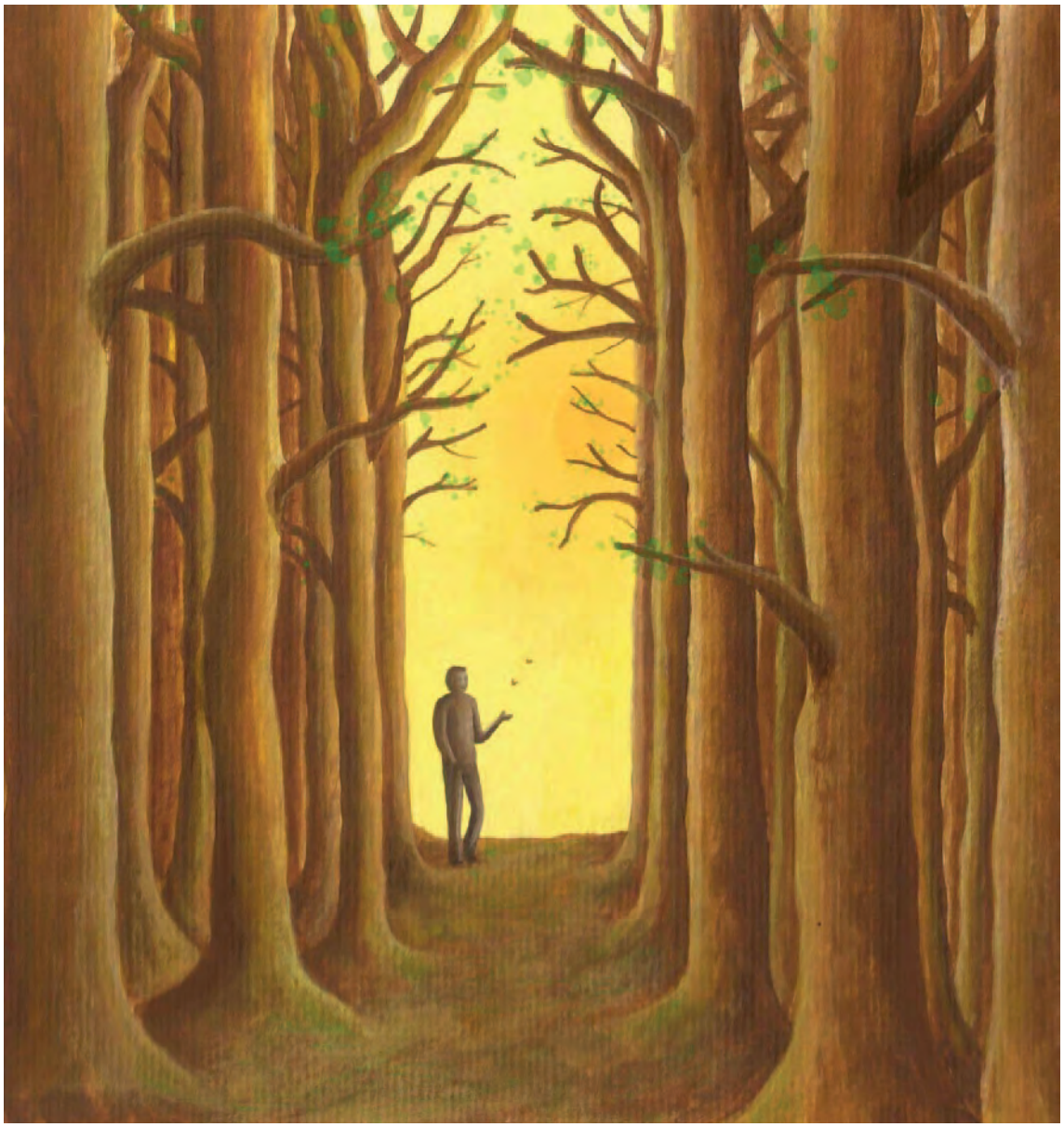
Anexo 4. La depresión: información para pacientes, familiares y allegados



Esta información ha sido elaborada a partir del conocimiento basado en la literatura científica disponible en el momento de la publicación.

Agradecimientos

El grupo elaborador de la Guía de Práctica Clínica sobre el Manejo de la Depresión en el Adulto desea dar las gracias de forma especial a Isabel Pena Baliñas, autora de las ilustraciones que aparecen en este documento.

También nos gustaría agradecer a todos los pacientes y familiares que han participado en la elaboración de este documento.

ÍNDICE

PAG

207 **INFORMACIÓN PARA PACIENTES**

208 ¿Qué es la depresión?

209 ¿Cuáles son los síntomas de la depresión?

210 ¿Qué causa la depresión?

211 ¿Cómo se diagnostica la depresión?

211 ¿Cuál es la evolución de la depresión?

212 ¿Qué puedo hacer si pienso que tengo depresión?

213 ¿Qué puede ofrecerme el sistema sanitario si tengo depresión?

214 ¿Cómo se trata la depresión?

215 ¿Qué te puede ir bien?

217 Terapias psicológicas

217 Tratamiento farmacológico

219 Terapia electroconvulsiva

221 **INFORMACIÓN PARA FAMILIARES Y ALLEGADOS**

222 ¿Cómo puedo ayudar a un familiar o allegado con depresión?

INFORMACIÓN PARA
PACIENTES

Algunas preguntas sobre la depresión

¿Qué es la depresión?

La depresión es mucho más que estar bajo de ánimo.

Probablemente, uno de los trastornos mentales más frecuentes. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que la depresión es uno de los trastornos que más discapacidad provoca en el mundo.

En España afecta a 1 de cada 6 personas en algún momento de su vida, y el 70% de los pacientes con depresión son mujeres. Se puede sufrir depresión a cualquier edad.

Aunque la mayoría de las personas experimenta tristeza de vez en cuando, normalmente como respuesta a algún acontecimiento de la vida (pérdida de un ser querido, desempleo, problema familiar…), en algunas ocasiones esos sentimientos continúan a lo largo del tiempo acompañados de otros síntomas que provocan malestar y dificultad para desarrollar la vida cotidiana. Causan dolor tanto a quien lo padece, como a quienes les rodean. Este conjunto de síntomas y sensaciones es lo que se conoce con el nombre de **depresión.**

La depresión es un trastorno del estado de ánimo caracterizado por una **tristeza profunda y pérdida de interés** general por las cosas de forma mantenida. Además suele asociarse a otros síntomas psicológicos, físicos y del comportamiento.

Las personas deprimidas suelen sentir cierta impotencia ante la situación y piensan que son más débiles o menos competentes. Esto no quiere decir que la depresión sea algo que tenga que ver con la valía personal o con la capacidad para llevar a cabo la vida diaria.

La gravedad de la depresión puede ser muy variable.

Si bien algunas personas no buscan ayuda, la mayoría puede mejorar su estado de ánimo con el tratamiento adecuado.

- En algunos casos, los síntomas afectan poco a la vida diaria o lo hacen solo en algún aspecto específico. Esta es la denominada depresión **leve.**
- En otros casos pueden presentarse muchos síntomas que pueden llegar a causar deterioro o incapacidad en diferentes aspectos de la vida cotidiana; en este caso estamos ante una **grave.**
- Entre leve y grave se suele hablar de depresión **moderada** cuando los síntomas y las limitaciones son moderados: ni tan específicos como en la primera, ni tan generalizados como en la segunda.

No hay ninguna razón para que te sientas culpable o avergonzado si tienes depresión.

¿Cuáles son los síntomas de la depresión?

Los síntomas de la depresión son muy variados, no solo es sentirse triste.

Su frecuencia e intensidad puede variar de una persona a otra, pero los dos más importantes son:

- **Ánimo bajo,** tristeza y sentimientos de desesperanza.
- **Pérdida de interés** por las actividades con las que antes se disfrutaba o reducción del placer al realizarlas, la mayoría de los días durante las últimas semanas.

Otros posibles **síntomas** que se presentan con cierta frecuencia son:

- Irritabilidad (enfadarse fácilmente).
- Ansiedad.
- Ganas de llorar sin un motivo aparente.
- Pérdida de energía o cansancio.
- Problemas de sueño.
- Cambios en el apetito, que a veces conducen a un aumento o disminución de peso.
- Dificultad para concentrarse o problemas de memoria.
- Sentimientos de inutilidad o culpa.
- Pensamientos negativos, excesivas críticas hacia uno mismo.
- Deseos de muerte o ideas de suicidio.

Además se pueden sentir los siguientes **síntomas físicos asociados:**

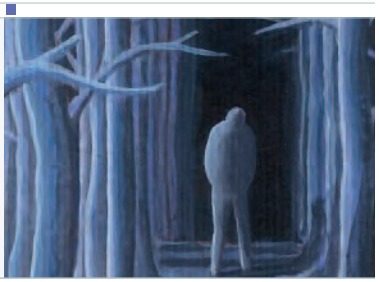
- Dolor en diferentes partes del cuerpo; dolor de cabeza, por ejemplo.
- Palpitaciones o presión en el pecho.
- Molestias abdominales o problemas digestivos.

Si tienes varios de estos síntomas la mayoría de los días, debes considerar la posibilidad de pedir ayuda o consultarlo con tu médico de familia.

La depresión puede hacer que la tarea más pequeña se parezca a escalar una montaña.

¿Qué causa la depresión?

No se conoce la o las causas de la depresión. Lo que sí es seguro y en ello coinciden casi todos los profesionales es que no surge porque estés haciendo algo mal o porque seas más débil que otras personas.



Es posible que haya pasado algo en tu vida que haya desencadenado la depresión, pero normalmente el trastorno se produce por un conjunto de **factores**:

- Parece poco probable que pueda deberse a una causa única: más bien puede ser el resultado de una combinación de factores psicológicos, genéticos y bioquímicos.
- Existen factores psicológicos o factores relacionados con la personalidad que también pueden predisponer a la depresión.
- Se han descrito diversas circunstancias que pueden activar los sentimientos característicos de la depresión y actuar como desencadenantes.
- Algunos estudios indican que cuando las personas se sienten deprimidas se refleja en algunos cambios en zonas del cerebro. Además las sustancias químicas que utilizan las células del cerebro para comunicarse, los neurotransmisores, parecen no estar en equilibrio.

Algunas de las **circunstancias que pueden aumentar el riesgo de depresión** son:

- Haber sufrido depresión en el pasado.
- Antecedentes en la familia de personas deprimidas.
- Experiencias de pérdidas o estrés, incluyendo el fallecimiento de seres queridos, desempleo, soledad, cambios en el estilo de vida o problemas en las relaciones interpersonales.
- Situaciones conflictivas en el entorno (por ejemplo, en el trabajo, familia u otros contextos).
- Haber sufrido traumas físicos o psicológicos.
- Enfermedad física grave o problemas crónicos de salud.
- Algunos medicamentos que se utilizan para otras enfermedades (puedes consultarlo con tu médico).
- Abuso de alcohol o consumo de drogas.
- Tras el parto, algunas mujeres pueden sentirse más vulnerables a la depresión. Los cambios hormonales y físicos junto con las nuevas responsabilidades con el recién nacido pueden resultar especialmente difíciles de asumir.

¿Cómo se diagnostica la depresión?

Generalmente el diagnóstico de la depresión lo hará el médico de familia, el psicólogo clínico o el psiquiatra.

Se hace mediante la entrevista clínica teniendo en cuenta la información que aporta el paciente, familiares y allegados. A veces, como apoyo a la entrevista, se utilizan cuestionarios o test; normalmente para saber más acerca de los síntomas o del tipo de depresión que puedas tener.

El profesional que haga la evaluación te preguntará sobre tus síntomas para saber cuál es la gravedad de tu depresión. En concreto, te preguntará cuestiones a cerca de:

- Pensamientos, sentimientos y comportamientos.
- Duración de los síntomas y cómo afectan a tu día a día.
- Nivel de actividad diaria.
- Relación con tus familiares y amigos.
- Existencia de problemas que se puedan ver relacionados con la depresión.
- Enfermedades en el pasado.

Es importante que intentes hablar con libertad sobre las cosas que consideres de interés para comprender lo que te pasa. Las entrevistas entre pacientes y profesionales están reguladas por leyes que protegen la confidencialidad.

A veces puede resultar difícil hablar de tus sentimientos, pero recuerda que la confidencialidad y privacidad están garantizadas.

¿Cuál es la evolución de la depresión?

La duración de un episodio depresivo es variable, pero la mayoría de las personas suelen estar bien al transcurrir entre 4 y 6 meses.

Para la mejoría **es importante que sigas las recomendaciones** de los profesionales acerca de los tratamientos.

En algunos casos, los síntomas pueden mantenerse durante más tiempo, y en este caso hablamos de depresión crónica.

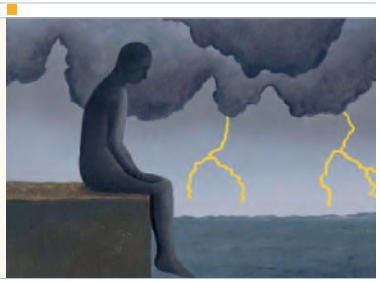
Por otro lado, algunas personas tienen depresión sólo una vez en la vida, sin embargo, el hecho de haber tenido depresión puede aumentar el riesgo de volver a tenerla.

Si tienes depresión **recuerda**:

- La depresión es un trastorno tratable y puedes recuperarte.
- El hecho de que tengas depresión no quiere decir que seas una persona más débil o menos capaz de enfrentarte a las cosas.

¿Qué puedo hacer si pienso que tengo depresión?

Muchas personas con depresión no reciben ayuda o tratamiento porque piensan que sus síntomas no son una enfermedad que se pueda tratar.



Si piensas que puedes estar deprimido, solicita ayuda.

A veces puede ser complicado pedir ayuda porque puedes sentirte culpable por estar mal, lo que hace que prefieras ocultar su problema.

No tienes por qué enfrentarte a la depresión tú solo. Puedes hacer alguna de estas cosas:

- **Cuéntaselo a alguien de tu confianza.** Por ejemplo, alguien de tu familia, tu pareja, un amigo o cualquier otra persona con la que te sientas cómodo: no te aísles.
- **Habla con tu médico de familia u otro profesional sanitario.** De esta manera podrán hacer un diagnóstico adecuado, ofrecerte las diferentes opciones de tratamiento y ayudarte a participar en la toma de decisiones respecto al mismo.
- **Si tienes cualquier pensamiento relacionado con la muerte** es importante hablar con alguien de tu confianza que pueda estar contigo hasta que te sientas mejor. También puedes llamar al teléfono de emergencias (061) o solicitar apoyo telefónico específico para pacientes con ideas de suicidio (consulta la sección de información adicional).
- **Contacta con un grupo de apoyo.** Ciertas Asociaciones disponen de este servicio de ayuda en algunas ciudades.

Si hablas con alguien y sientes que no te entiende, inténtalo con otra persona.

Otras recomendaciones que pueden ser útiles son:

- **Aprende** más cosas sobre la depresión, de manera que puedas entender mejor tus síntomas y su significado.
- **Procura** hacer ejercicio físico y llevar a cabo una alimentación saludable: es recomendable empezar poco a poco y puedes recurrir a amigos y a la familia para que te apoyen.
- **Evita** hacer ejercicio físico en los últimos momentos del día, próximos a la hora de acostarse.
- **Duerme** con regularidad: aunque algunas personas con depresión padecen de insomnio, otras duermen mucho. Por eso es importante seguir unas normas que te ayuden a mantener una higiene del sueño, como acostarse más o menos a la misma hora todos los días, no tomar estimulantes o no quedarte dormido durante el día. Si estas medidas no funcionan a veces es necesario tomar un fármaco para dormir.
- **Evita** el consumo de alcohol y drogas: no solo no te ayudará, sino que complicará todavía más las cosas.

No pienses que sólo es cuestión de ser fuerte ni recurras al alcohol o a las drogas como forma de resolver tus problemas; esas cosas no ayudan, muy al contrario empeoran la situación.

¿Qué puede ofrecerme el sistema sanitario si tengo depresión?

El sistema sanitario puede ofrecerme información, apoyo y tratamiento.

Información y apoyo

Los profesionales sanitarios pueden proporcionarte información sobre la depresión y apoyo terapéutico. Esta información normalmente se refiere a las causas del trastorno, curso y posibilidades de tratamiento, así como a los recursos disponibles con los que puedes contar.

Si no entiendes algo, es preferible que lo preguntes a que te quedes con la duda.

Profesionales sanitarios

Tu médico de familia es probablemente el primer profesional con el que puedes contactar. La mayoría de las personas con depresión son atendidas eficazmente en atención primaria. Como ya hemos visto, debido a que la depresión tiene diferentes causas y gravedad, cada persona con depresión recibe un tratamiento personalizado.

A veces también es necesario recibir atención por parte de un especialista en salud mental, especialmente si la depresión no responde al tratamiento o has tenido más de un episodio.

¿Cómo se trata la depresión?

El objetivo de los tratamientos de la depresión es hacer que tus síntomas mejoren, que te sientas bien y que tu actividad vuelva a ser como antes.

Existen varios tratamientos de probada eficacia que te pueden ayudar. A veces es necesario probar más de uno hasta encontrar el adecuado, pero esto no quiere decir que no vayan a funcionar.

La eficacia de cualquier tratamiento dependerá en gran parte de la colaboración entre el paciente y el profesional que le atiende.

- **Las personas con depresión leve** pueden mejorar por sí mismas, sin tratamiento, o con asesoramiento sobre cómo afrontar los problemas o cómo cambiar algunos aspectos del día a día que pueden ayudar a sentirse mejor. Los fármacos antidepresivos y las terapias psicológicas también son útiles en algunos casos.

  No se recomiendan algunas terapias alternativas, como la acupuntura, el yoga, el masaje o ciertos suplementos alimentarios, aunque algunas personas los utilizan.

  La hierba de San Juan (una terapia herbal que utilizan algunas personas) tiene el inconveniente de que puede producir interacciones serias con algunas medicinas de uso frecuente como anticonceptivos orales, anticoagulantes, anticonvulsionantes y algunos tratamientos oncológicos, por lo que es imprescindible utilizarla con el mismo control médico que cualquier otra medicina.

- **Para la depresión moderada,** las terapias psicológicas y los fármacos antidepresivos son las opciones de tratamiento.
- **Para la depresión grave,** lo más recomendable son los fármacos combinados con terapia psicológica.

  En algunos casos, cuando otros procedimientos no han funcionado y la sintomatología es grave e incapacitante está indicada la terapia electroconvulsiva (TEC) que, pese a comentarios que hayas podido oír, es un tratamiento rápido y eficaz, que se administra en el hospital bajo anestesia general.

Ten en cuenta que existen profesionales de la salud expertos en la evaluación y tratamiento de la depresión que pueden ayudarte a decidir. El tratamiento más adecuado depende de cada caso concreto y de tus preferencias. Lo principal es utilizar un tratamiento que funcione, dándole el tiempo necesario para que eso ocurra.

Permanece en contacto con tu médico de familia, especialmente si el tratamiento utilizado parece que no te ayuda a mejorar. No siempre el primer tratamiento propuesto produce los resultados esperados.

¿Qué te puede ir bien?

Las recomendaciones que se explican a continuación suelen ir bien a personas con depresión.

Puede ser que algunas de estas recomendaciones no sean eficaces en todas las personas. Puedes ir probando hasta encontrar cuáles son las que a ti te hacen sentir mejor.

Planifica el día

Cuando uno experimenta sentimientos de tristeza o depresión, puede ser realmente difícil ponerse en marcha para hacer cualquier cosa. Sin embargo, mantener un mínimo de actividad facilita el que te sientas mejor.

- Puedes hacer un listado con las actividades que te propones hacer cada día (con la ayuda de alguien si es necesario).
- Al principio, no seas muy exigente contigo mismo.
- Es recomendable que, en la medida de lo posible, hagas actividades gratificantes al menos una vez al día.
- Planifica hacer alguna actividad física cada día.
- Si incumples algún punto de tu plan, salta a la siguiente actividad.
- Si no te apetece hacer nada en absoluto, puede ayudarte planificar realizar alguna actividad con otras personas.
- Comprueba cómo varía tu estado de ánimo en función de tus progresos y compártelo con los demás.

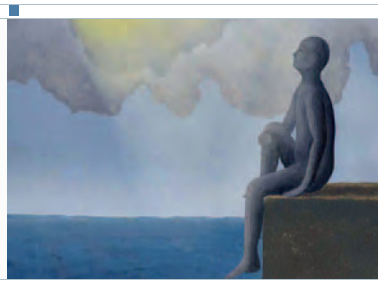
Manejo del estrés

- Si los problemas te parecen asfixiantes, considéralos de uno en uno, si es posible.
- Dedica un tiempo a tus propios intereses.
- Aprende a reconocer cuando necesitas parar, todos tenemos un límite. No seas severo contigo mismo.

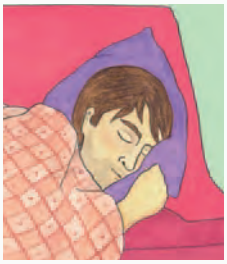
Actividad física

- Si puedes, aumenta tu actividad física poco a poco. Mejor si es al aire libre.
- Es preferible una rutina regular de ejercicio, aunque cualquier actividad física es mejor que ninguna.
- Es posible que una actividad física en grupo pueda facilitar el cumplimiento de este objetivo.
- Si tienes dudas sobre el tipo de ejercicio físico más adecuado para ti, consúltalo con tu médico.

¿Qué te puede ir bien?



Higiene del sueño



- Quédate en la cama descansando mientras te duermes. Si no puedes dormir, ni estar a gusto en la cama, levántate y vete a otra habitación (puedes ver la televisión o leer) hasta que te apetezca volver a la cama.
- También puedes escuchar la radio desde la cama poniéndola en un volumen bajo, que te suponga cierto esfuerzo oírla.
- Puede venirte bien tener unos mismos horarios para acostarte.
- Realiza algo entretenido e interesante antes de irte a dormir, como leer o escuchar música.
- Evita las siestas o dormir durante el día si en tu caso contribuyen a que no tengas sueño por la noche.
- Evita o reduce las sustancias excitantes (café, bebidas energéticas o con cola, tabaco o alcohol, especialmente por la tarde).

Evita el abuso de alcohol y otras drogas

- El abuso de alcohol o el consumo de otras drogas no son buenas soluciones para no sentirte deprimido. Al contrario pueden contribuir a generar otros problemas.
- Pide ayuda a tus amigos, familia o tu médico de familia si deseas disminuir el consumo o lograr la abstinencia.
- Si lo consideras necesario, existen dispositivos sanitarios especializados en el tratamiento de estos problemas.

Terapias psicológicas

En el sistema sanitario, pueden ofrecerte tratamientos psicológicos que han sido específicamente diseñados para personas con depresión. Estas terapias son proporcionadas por profesionales con formación específica en estas intervenciones y expertos en su uso.

La investigación ha demostrado que resultan efectivas para tratar la depresión y pueden ayudar a reducir las recaídas. De todas formas, cuando se empieza una terapia psicológica es muy importante tener en cuenta que su efecto normalmente no es inmediato, sino que es necesario esperar un tiempo para ver si está siendo eficaz.

Tratamiento farmacológico

Los principales fármacos utilizados en el tratamiento de la depresión se llaman **antidepresivos.** Estos medicamentos funcionan aumentando los niveles en el cerebro de algunas sustancias químicas denominadas neurotransmisores que ayudan a mejorar tu estado de ánimo.

Pide información al profesional que te atiende sobre los diferentes tipos de antidepresivos. Si has tomado previamente este tipo de tratamientos también es importante que informes sobre cuál ha sido tu experiencia, de cara a tomar la decisión de cuál puede ser la mejor opción de tratamiento.

Es importante saber que los antidepresivos no generan adicción, ni es necesario tomar más medicación para sentir los mismos efectos a medida que pasa el tiempo.

- **Es necesario tomar la medicación según la prescripción y pauta del médico.** Algunos fármacos requieren ir aumentando las dosis poco a poco al principio e igualmente, al final requieren ir dejándolos poco a poco. En todos casos la retirada del fármaco de forma brusca puede provocar efectos impredecibles y adversos.

La mayoría de los tratamientos necesitan algún tiempo para obtener resultados.

Tratamiento farmacológico

El período de tiempo durante el que se recibe tratamiento con antidepresivos varía de una persona a otra.

- **Antes de que una persona comience a tomar antidepresivos** es necesario que esté informado de que la medicación necesita cierto tiempo para funcionar (normalmente se necesitan varias semanas para experimentar alguna mejoría y determinar si un fármaco resulta de alguna utilidad). Por lo tanto, si has decidido empezar a tomar medicación, es necesario que la sigas tomando como habéis acordado, incluso si al principio tienes dudas sobre sus beneficios.
- **Tu médico de familia o tu psiquiatra tienen que informarte sobre los efectos secundarios** que son esperables con tu medicación. La mayoría son tolerables por casi todas las personas. Aunque los antidepresivos no generan adicción, pueden experimentarse algunos síntomas (mareo, náuseas, ansiedad y cefaleas) al retirarlos. Normalmente resultan de intensidad leve y desaparecen en una o dos semanas, aunque algunas veces tienen mayor intensidad, sobre todo si la medicación se interrumpe bruscamente. Generalmente son tolerables y pasajeros.
- **Normalmente se recomienda mantener la medicación un mínimo de 6 meses en la dosis en la que comenzó la mejoría.** Tras estos 6 meses, tu médico de familia o tu psiquiatra puede aconsejarte disminuir la dosis o dejar de tomarlo en función de la mejoría que experimentes o los efectos secundarios desagradables que te producen. También si deseas finalizar el tratamiento. Si la evolución de tus síntomas no es la esperada se puede considerar la posibilidad de probar con otro tratamiento diferente.

Es frecuente que la persona que sufre depresión tenga variabilidad en su estado entre unos días y otros y a lo largo del día. Por ello se recomienda aprovechar los momentos y días mejores para esforzarse, y por el contrario aislarse, y dejarse estar y sentir, sin forzarse los momentos y días peores.

Recuerda: si te han prescrito un fármaco antidepresivo, tu médico te explicará:

- Sobre qué síntomas actúa.
- Cuánto tiempo aproximado tardará en actuar.
- Cuánto tiempo necesitarás tomarlo y a qué dosis.
- Cuáles son sus posibles efectos secundarios.

Terapia electroconvulsiva

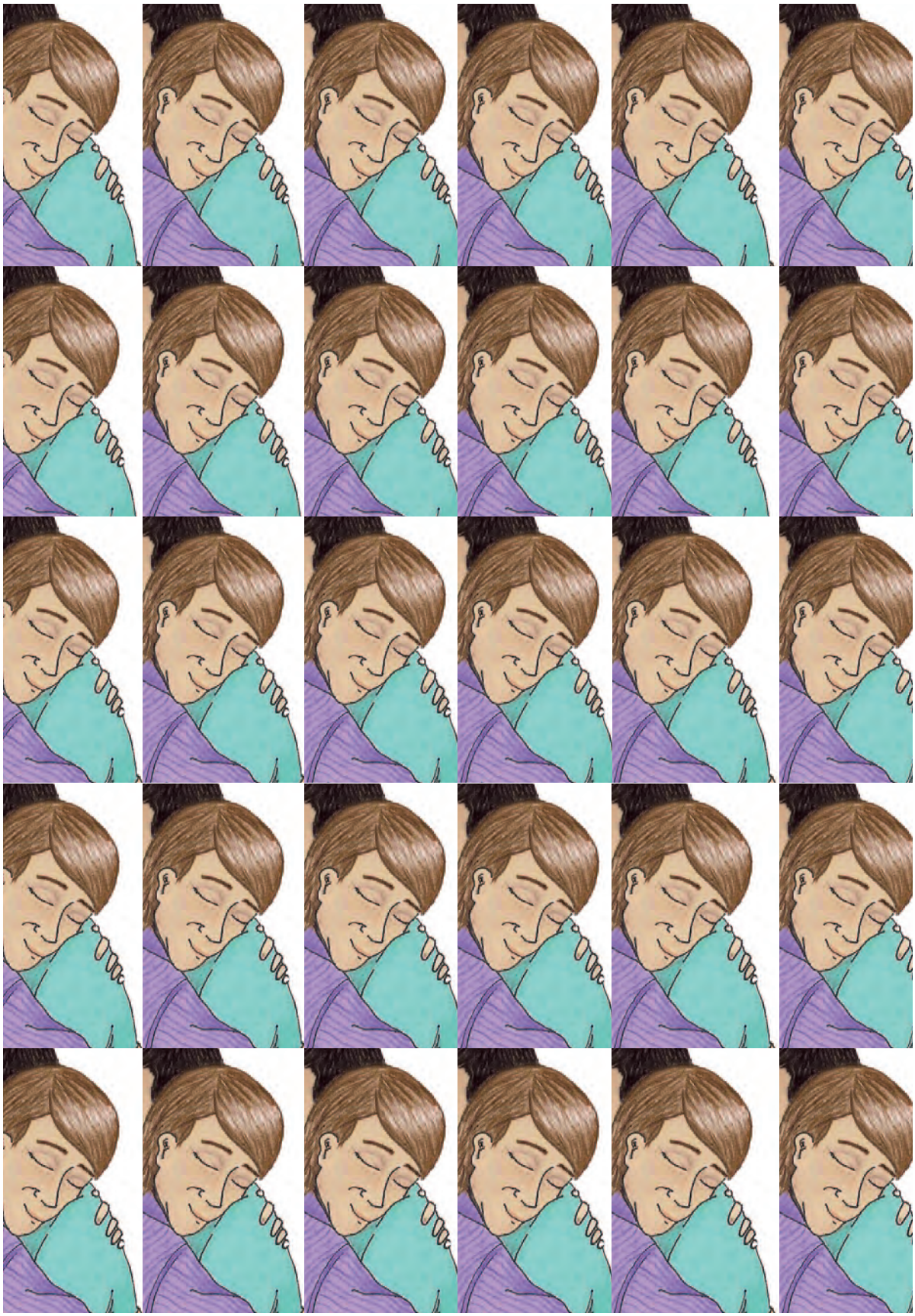
En caso de que necesites este tratamiento tu médico te explicará cómo funciona y sus ventajas e inconvenientes.

La terapia electroconvulsiva es el tratamiento más eficaz en la depresión mayor muy grave que no responde a otros tratamientos.

En la actualidad, su aplicación se realiza en el hospital y de forma segura, sin implicar ningún tipo de dolor y en la mayoría de los casos tampoco tiene efectos secundarios graves.

Más información

- **ACUDE A TU CENTRO DE SALUD**
- **Teléfono de urgencias: 061 ó 112**
- **Confederación Española de Agrupaciones de Familiares y Personas con Enfermedad Mental**
  www.feafes.com
  (Ofrecen información y apoyo y disponen de algunos recursos psicosociales)
- **Teléfono de la esperanza**
  www.telefonodelaesperanza.org
  (Tienen teléfono de crisis 24 horas en las principales poblaciones españolas)



INFORMACIÓN PARA

FAMILIARES Y ALLEGADOS

¿Cómo puedo ayudar a un familiar o allegado con depresión?

¿Cómo puedo ayudar a un familiar o allegado con depresión?

Puede resultar muy duro ver que un ser querido está deprimido. No sería raro que te sintieses muy agobiado o desorientado por lo que está pasando.

La familia, pareja y amigos íntimos de personas con depresión han encontrado que resultan de utilidad las **siguientes estrategias:**

Aprende sobre la depresión, su tratamiento y lo que puedes hacer para ayudar a la recuperación de tu familiar.

No le obligues a estar más activo; en cambio dale oportunidades para compartir contigo actividades para las que puede estar más dispuesto a hacer.

Dedica parte de tu tiempo a estar con él o ella.

Tu familiar con depresión desea mejorar.
Si alguna vez te parece lo contrario significa que no comprendes que esa aparente falta de esfuerzo es uno más de los síntomas de la propia depresión.

Las críticas y los reproches activan los sentimientos propios de la depresión;
los elogios y las alabanzas suben la autoestima y tienden a aumentar el ánimo.

Elogia cada uno de sus avances, especialmente al principio y por muy pequeños que sean.

Ayúdale a reconocer las fuentes de estrés y a encontrar la forma más adecuada para hacerle frente.
Quizá sea necesaria tu colaboración en la solución de algunos problemas que preocupan especialmente a tu familiar o amigo.

Lleva una vida sana, realiza algo de ejercicio físico y diviértete.
Comparte con tu familiar deprimido estas actividades.

Ayúdale a mantener los compromisos adquiridos respecto de los tratamientos acordados con los profesionales.

Dale ejemplo y comparte con tu familiar las restricciones respecto al consumo de alcohol y otras sustancias tóxicas.

Toma en serio cualquier pensamiento de suicidio y muestra disposición a hablar con él o ella sobre este tema abiertamente. Si tu familiar se siente inseguro respecto a hacerse daño, acompáñalo, dile cuánto lo/a necesitas y que es valioso/a para ti.

Si lo consideras necesario o si necesitas orientación puedes contactar con personal sanitario o utilizar el teléfono del servicio de emergencias (061). Para esto y siempre que sea posible es preferible contar con el beneplácito de tu familiar.

Si estás al cuidado de alguien con depresión grave **también es fundamental encontrar tiempo para ti y tu descanso.**

No es buena idea sentirse mal o culpable por tomarte tiempo para ti. Cuando la depresión se alarga, convivir con tu familiar puede desgastar, por lo que es necesario tomar medidas para cuidarte y mantenerse bien psicológicamente.

Para poder cuidar bien a tu familiar hace falta que tú estés bien cuidado/a.

Más información

- **ACUDE A TU CENTRO DE SALUD**
- **Teléfono de urgencias: 061 ó 112**
- **Confederación Española de Agrupaciones de Familiares y Personas con Enfermedad Mental**
  www.feafes.com
  (Ofrecen información y apoyo y disponen de algunos recursos psicosociales)
- **Teléfono de la esperanza**
  www.telefonodelaesperanza.org
  (Tienen teléfono de crisis 24 horas en las principales poblaciones españolas)