

## Recursos de Salud Mental

**Si usted o alguien que usted conoce tiene una emergencia médica: Llame al 911**

*Si usted o alguien que usted conoce está pasando por una crisis de salud mental, puede ponerse en contacto con los siguientes organismos:*

### **Integral Care Services y Servicios Psiquiátricos de Emergencias (PES)**

1631 E. 2nd St., Austin, TX 78702  
(512) 472-4357 ext. 4 Toma Principal (512-472-HELP)

PES es una clínica ambulatoria psiquiátrica de servicio de emergencia que está abierta las 24 horas, los 7 días de la semana y cuenta con profesionales licenciados, incluyendo médicos, psiquiatras, enfermeras y profesionales de salud mental. PES proporciona una evaluación psiquiátrica, intervención en crisis, la vinculación con los recursos y los servicios médicos para los niños / jóvenes y adultos que padecen malestar psiquiátrico.

### **Servicios Ambulatorios**

**Lone Star Circle of Care** (Round Rock)  
(512) 524-9273 Main, (877) 800-5722 Línea gratuita  
**Hill Country Counseling Center** (512) 491-8444

### **Hospitales Psiquiátricos para Pacientes Internados**

**Austin Lakes Hospital** (512) 544-5253

Hospital privado

**Austin Oaks** (512) 440-4800

Hospital privado

\*aceptan menores

**Austin State Hospital** (512) 452-0381

Financiado y administrado por el Estado

**Cross Creek Hospital** (877) 971-6689

Hospital privado

\*aceptan menores

**Georgetown Behavioral Health Institute**

(877)500-9151)

Private Hospital

\*aceptan menores

**Rock Springs Hospital** (512) 948-3636

Hospital privado

## ¿Quién puede ayudar?

La Unidad de Servicios para Víctimas dentro de la Oficina del Sheriff del Condado de Travis le puede ayudar con información sobre el estado de su caso, Derechos de Víctimas del Crimen, Compensación a las Víctimas de Crimen, como navegar el sistema de justicia criminal, y con referidos a profesionales u organizaciones apropiadas de acuerdo a sus necesidades específicas.



## Helpful Websites

### **Crisis Chat**

[www.crisischat.org](http://www.crisischat.org)

### **National Alliance on Mental Illness**

[www.nami.org](http://www.nami.org)

### **National Institute of Mental Health**

[www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)

### **Substance Abuse and Mental Health Services Administration**

[www.samhsa.gov](http://www.samhsa.gov)

### **Depression and Bipolar Support Alliance-Heart of Texas**

[www.dbsaheartoftexas.org](http://www.dbsaheartoftexas.org)

### **Texas Dept. of State Health Services – Mental Health**

[www.dshs.texas.gov/MHSA](http://www.dshs.texas.gov/MHSA)

**Mental Health**  
Salud Mental

## Victim Services Unit

5555 Airport Blvd  
Austin, TX 78751  
512-854-9709



Name/ID Number:

Direct Number:

Mailing Address:

PO Box 1748  
Austin, TX 78767

## ¿Qué es la Enfermedad Mental?

La enfermedad mental es una enfermedad que causa leves a severas alteraciones en el pensamiento y / o comportamiento, lo cual resulta en una incapacidad para hacer frente a las demandas ordinarias y las rutinas de la vida. Hay más de 200 formas de enfermedades mentales clasificadas. Algunos de los trastornos más comunes son la depresión, trastorno bipolar, demencia, trastornos de ansiedad y la esquizofrenia. Los síntomas pueden incluir cambios en el estado de ánimo, personalidad, hábitos personales y / o aislamiento social.

Los problemas de salud mental pueden estar relacionados con el estrés excesivo debido a una situación en particular o una serie de eventos. Al igual que con el cáncer, la diabetes y las enfermedades del corazón, las enfermedades mentales a menudo presentan como síntomas que son físicos además de los síntomas emocionales y psicológicos. Las enfermedades mentales pueden ser causadas por una reacción a factores genéticos, tensiones ambientales, desequilibrios bioquímicos, o una combinación de éstos. Con el cuidado y tratamiento muchas personas aprenden a manejar o se recuperan de una enfermedad mental o trastorno emocional.

La mayoría de las personas creen que los trastornos mentales son raros y que les pasa a otras personas." De hecho, los trastornos mentales son frecuentes y comunes. Se estima que 54 millones de estadounidenses sufren de algún tipo de trastorno mental en un determinado año.

La mayoría de las familias no están preparadas para lidiar con y aprender que su ser querido tiene una enfermedad mental. Puede ser físicamente y emocionalmente agotante, y puede hacernos sentir vulnerables a las opiniones y juicios de los demás.

**Si cree que usted o alguien que conoce puede tener un problema mental o emocional, es importante recordar que hay esperanza y ayuda disponible.**

## Señales de Advertencia y Síntomas

Las principales enfermedades mentales raramente aparecen inesperadamente. Muy a menudo la familia, los amigos, los maestros o los propios individuos reconocen que "algo no está bien" acerca de sus pensamientos, sentimientos o comportamientos antes de que las enfermedades mentales se diagnostiquen.

El estar informado sobre el desarrollo de síntomas, o señales de alerta temprana, puede dar lugar a una intervención que puede ayudar a reducir la gravedad de una enfermedad. Incluso puede ser posible retrasar o prevenir una enfermedad mental grave por completo.

Los siguientes son señales de que usted o su ser querido debieran hablar con un profesional de la salud médica o mental. Uno o dos de estos síntomas no pueden predecir una enfermedad mental. Pero una persona que tiene varios síntomas que le están causando graves problemas en su capacidad para estudiar, trabajar o relacionarse con los demás debe ser vista por un profesional médico o de salud mental.

## En Adultos

- Pensamiento confuso
- La depresión prolongada (tristeza o irritabilidad)
- Sentimientos de extremos altos y bajos
- El exceso de temores, preocupaciones y ansiedades
- Aislamiento social
- Cambios drásticos en los hábitos de comer o dormir
- Fuertes sentimientos de ira
- Delirios o alucinaciones
- Creciente incapacidad de hacer frente a los problemas y las actividades diarias
- Pensamientos suicidas
- La Negación de los problemas evidentes u obvios
- Numerosas dolencias/enfermedades físicas inexplicables
- Abuso de sustancias

## En niños mayores y Pre-adolescentes

- Incapacidad o inhabilidad para hacer frente a los problemas y actividades diarias
- Cambios en el sueño y / o hábitos alimenticios
- Quejas excesivas de dolencias/enfermedades físicas
- Desafío a la autoridad, el ausentismo escolar, robo y / o vandalismo
- Miedo intenso a aumentar de peso
- Estado de mal humor prolongado, a menudo acompañado por falta de apetito o pensamientos de muerte
- Frecuentes explosiones de ira
- Abuso de sustancias

## En los niños pequeños

- Cambios en el rendimiento escolar
- Las bajas calificaciones a pesar de grandes esfuerzos
- Preocupación excesiva o ansiedad (por ejemplo... negarse a ir a dormir o en la escuela)
- Hiperactividad
- Pesadillas persistentes
- Desobediencia persistente o agresión
- Berrinches frecuentes

La vergüenza, el miedo, la negación, y otros factores impiden a menudo que las personas o sus familiares busquen ayuda. Consejería individual y familiar continua, apoyo vocacional y educativo, y el medicamento, cuando apropiado, pueden ser poderosos elementos de un plan de tratamiento efectivo e integral.