

## ¿Dónde me puedo informar?

### ALBACETE

**AFAEPS** - Travesía de la Igualdad, 3 y 5. 02006 ALBACETE  
Tel: 967521918. afaeps@afaeps.org

**AFAENPAL** - C/ Violeta Parra, 7-9. 02640 ALMANSA  
Tel: 967 313 296. crpslalmansa@wanadoo.es

**ACAFEM** - C/ García Lorca, 2. 02660 CAUDETE  
Tel: 965 826 569  
acafem@hotmail.com

**AFAEM** - C/ San Lorenzo, 39.  
02600 VILLARROBLEDO  
Tel: 967 144 442  
afaemvillarrobledo@gmail.com

**AMAR** - Avda. Juan García y González, 2  
(Aula 16) 02630 LA RODA  
Tel: 967 090 396  
asociacion.amar12@gmail.com

**ASOCIACIÓN LASSUS**  
C/ Francisco Pizarro, 46 (Bajo). 02004 ALBACETE  
Tels: 967 558 916 / 670 230 056  
info@asociacionlassus.es

**FUNDACIÓN FAMILIA**  
C/ Gerona, 27 (esquina con c/ Poniente). 02006 ALBACETE  
Tels: 967 210 011 / 967 248 027  
administracion1@fundacionfamilia.net

### CIUDAD REAL

**APAFES** - Ronda del Carmen s/n. 13003 CIUDAD REAL  
(Apartado de correo 668)  
Tel: 926 256 258. administracion@apafes.org

**PUERTAS ABIERTAS** - C/ San Antonio, 42.  
13700 TOMELLOSO  
Tel: 926 513 866. puertasabiertas95@gmail.com

**LUZ DE LA MANCHA** - Casa de las Asociaciones.  
C/ Álvarez Castro, s/n. 13610 CAMPO DE CRIPTANA.

Tel: 678 531 478. asociacionluzdelamancha@gmail.com  
joaquinaareasabengozar@gmail.com

**AFEMI** - C/ Carmen, 28. 13620 PEDRO MUÑOZ  
Tel: 605 297 525. manerea@yahoo.com

### CUENCA

**ASOCIACIÓN SALUD MENTAL "VIVIR"**  
C/San Damián, 20 (Barr. Fuente del Oro)  
16002 CUENCA (Apdo. Correo 51)  
Tel: 969 230 232. info@asociacionvivir.com

**ASOCIACIÓN NUEVA LUZ** -Pza. Cruz de la Iglesia, 10.  
16400 TARANCON. Tel: 969 324 962  
nuevaluz@asociacion-nuevaluz.es

**ASOCIACIÓN AMANECER**  
C/ El Santo, 1. 16630 MOTA DEL CUERVO  
Tel: 680 452 375. mpetricruz61286@gmail.com  
semillasdefuturo@hotmail.com

### GUADALAJARA

**AFAUS PRO-SALUD MENTAL** - C/ Felipe Solano Antelo,  
nº 11 Bajo. 19002 GUADALAJARA  
Tel: 949 235 140. afauspro@gmail.com

**APIEPA**. Avda. Barcelona, 18 Bajo. 19005 GUADALAJARA  
Tel: 949 222 607. apiepa@yahoo.es

### TOLEDO

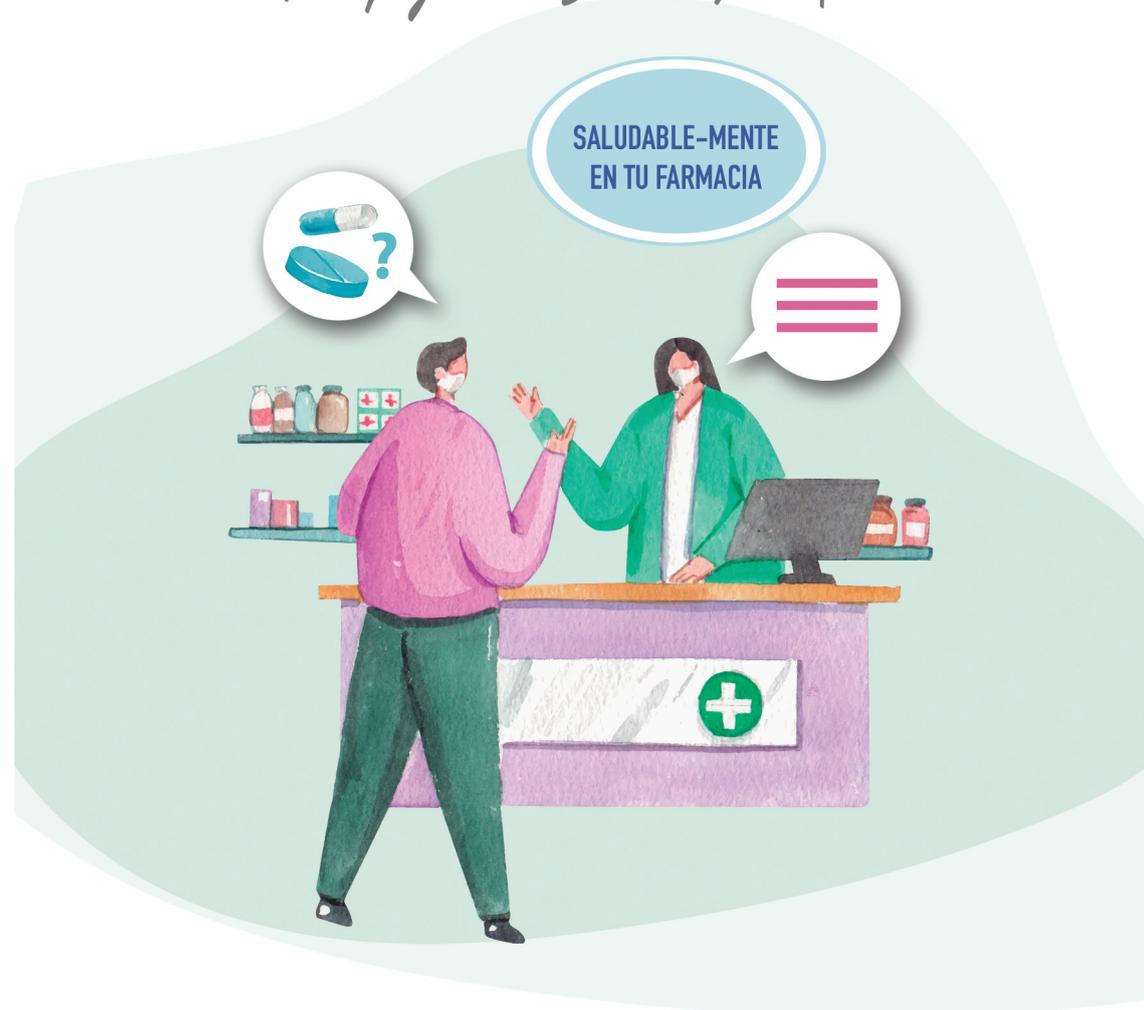
**AFAEM DESPERTAR - RESIDENCIA COMUNITARIA**  
Avda. de Montevejo, 1. 45180 CAMARENA  
Tel: 918 174 684. info@afaemdespertar.org

**ATAFES**  
C/ Mariano Ortega, 24. 45600 TALAVERA DE LA REINA  
Tel: 925 823 763. juntadirectiva@atafes.es

**ASOCIACIÓN LA PALOMA**  
C/ Arroyuelo Bajo, 31. 45710 MADRIDEJOS  
Tel: 620 615 753  
jesuscalvillo1983@hotmail.com

# FARMACIA COMUNITARIA

*Tu apoyo en Salud Mental*



## Persona Joven

Campaña de Salud Mental sobre Trastorno Mental Grave



Con la Colaboración de:



Contesta a nuestra encuesta



## ¿Qué son los trastornos mentales?

Los trastornos mentales pueden afectar a cualquier persona, con independencia del sexo, la raza o la clase social y provocar síntomas como **alteraciones del comportamiento, la percepción o el estado de ánimo**.

## ¿Qué cambios puedo experimentar?

Los síntomas de la enfermedad pueden variar mucho entre personas, pero pueden experimentarse **cambios en el comportamiento, la percepción y el estado de ánimo**.

Además, es posible que debido al tratamiento se presente alguno de los siguientes **efectos secundarios**:

- Efectos **sexuales y reproductivos**, como disfunción sexual (dificultad durante alguna etapa del acto sexual), disminución de la libido, reglas irregulares, infertilidad o eyaculación precoz.
- Efectos **metabólicos**, como aumento de peso.
- Efectos que **afectan a la movilidad**, como temblores, rigidez, movimientos involuntarios o agitación física.
- **Otros** efectos secundarios, como alteraciones en la memoria y el aprendizaje, sequedad de boca o estreñimiento.

Si experimentas alguno de estos cambios o cualquier otro síntoma, consulta a tu especialista; te indicará cómo manejar la situación y ajustará o modificará el tratamiento en caso de que sea necesario.

No interrumpas el tratamiento sin consultar con tu médico, ni siquiera si comienzas a sentirte mejor. **Pregunta a tu farmacéutico o farmacéutica** si tienes cualquier duda.

## ¿Es posible llevar una vida normal?

Aunque los síntomas y la evolución de la enfermedad dependen de cada persona, hoy en día la mayoría puede llevar una vida satisfactoria.

Es posible llevar una vida académica y laboral activa tras el diagnóstico, pero para ello es fundamental que confíes en tu equipo terapéutico y te apoyes en tu entorno

## ¿Qué precauciones debo tener en cuenta?

Existen una serie de medidas que te ayudarán a **mejorar tu calidad de vida**.



Mantén el contacto **periódico** con tu equipo terapéutico.



Existen fármacos antipsicóticos que presentan **menos efectos secundarios** relacionados con la sexualidad.



Sigue una **dieta variada, equilibrada y saludable**.



**Evita el consumo de alcohol, tabaco o cualquier otro tipo de drogas**. Pueden acelerar y empeorar los síntomas.



Haz ejercicio **físico de manera regular**.



Mantén una **vida social activa**; el tratamiento no tiene por qué alterar tu vida social y familiar.



**Responsabilízate de tu conducta sexual**. Mantener relaciones sexuales sin protección comporta riesgos, como embarazos no deseados o infecciones de transmisión sexual. Utiliza siempre preservativo y, si eres mujer, visita al ginecólogo anualmente.

Los trastornos mentales pueden afectar a cualquier persona y provocar síntomas como alteraciones del comportamiento, la percepción o el estado de ánimo.

- Es posible que durante el tratamiento experimentes cambios relacionados con tu sexualidad, aumento de peso o problemas de movilidad.
- Consulta con tu especialista ante cualquier síntoma.
- Es fundamental que sigas un estilo de vida saludable y confíes en tu equipo terapéutico.
- Participa activamente de tu tratamiento.