



**MES DE LA CONCIENCIA  
SOBRE LA SALUD MENTAL**

PREVENTION FIRST

# **INTRODUCCIÓN A LOS TRASTORNOS COEXISTENTES**

Abordar los problemas de salud mental y el consumo de sustancias de forma conjunta puede ser una estrategia fundamental de impacto vital.

**¡HABLEMOS SOBRE ESTO!**



# ¿QUÉ SON LOS TRASTORNOS COEXISTENTES?

Los trastornos coexistentes ocurren cuando una persona padece a la vez:

- **Un trastorno de salud mental**
  - Como depresión, ansiedad, trastorno por estrés, postraumático, trastorno bipolar, etc.
- **Un trastorno por consumo de sustancias**
  - Alcohol u otras drogas.

**Estas afecciones tienden a interactuar y empeorar mutuamente, lo que dificulta la recuperación, aunque con la atención adecuada es totalmente posible.**

# LA RELACIÓN ENTRE LA SALUD MENTAL Y EL CONSUMO DE SUSTANCIAS

La salud mental y el consumo de sustancias están **fuertemente relacionados**. Los síntomas no deseados asociados con problemas de salud mental no diagnosticados o no tratados pueden agravar el consumo de sustancias que alteran la mente y el estado de ánimo.

Con el tiempo, el consumo de sustancias puede:

- **Empeorar** los síntomas de salud mental
- **Desencadenar** nuevos problemas de salud mental
- **Interferir** en la eficacia del tratamiento

Además, las enfermedades mentales no tratadas pueden aumentar el riesgo de desarrollar o recaer en un trastorno por consumo de sustancias.

**Este ciclo puede parecer difícil de romper, pero el tratamiento integrado marca una diferencia significativa.**

# **POR QUÉ ES ESENCIAL TRATAR AMBAS CONDICIONES A LA VEZ**

Por lo general, tratar solo una afección e ignorar la otra suele provocar:

- Mayor riesgo de recaída
- Aumento de hospitalizaciones o episodios de crisis
- Peores resultados en general

## Tratamiento integrado o simultáneo:

- Reduce el riesgo de recaída
- Aumenta el compromiso con el tratamiento
- Favorece la recuperación a largo plazo
- Promueve el bienestar integral de la persona

**La recuperación no consiste solo en dejar de consumir sustancias, sino en mejorar la salud mental, la estabilidad y la calidad de vida en general.**

# INDICIOS DE TRASTORNOS COEXISTENTES

Una persona puede estar padeciendo trastornos coexistentes si:

- Consume sustancias para lidiar con la ansiedad, la depresión, el trauma, etc.
- Sufre sentimientos negativos cuando no consume sustancias
- Sufre recaídas repetidas durante el tratamiento
- Tiene dificultades para manejar sus responsabilidades diarias
- Siente vergüenza, desesperanza o confusión respecto a su salud

**LA DETECCIÓN  
TEMPRANA PUEDE  
CONDUCIR A UNA  
ATENCIÓN MÁS EFICAZ  
Y MEJORES  
RESULTADOS.**



# TRATAMIENTO INTEGRADO

Los servicios integrados eficaces pueden incluir:

- Terapia de salud mental (individual o grupal)
- Tratamiento por consumo de sustancias
- Cuidado sensible al trauma
- Gestión de la medicación
- Apoyo entre pares y servicios de recuperación
- Gestión de casos y apoyo integral
- Participación y educación de la familia

**El cuidado es más eficiente cuando se centra en la persona, tiene en cuenta las diferencias culturales y se basa en las fortalezas.**

# CÓMO REDUCIR EL ESTIGMA

El estigma sigue siendo uno de los **mayores** obstáculos para recibir atención médica.

A las personas con trastornos coexistentes a menudo se les dice que deben:

- **Dejar las drogas primero** antes de abordar la salud mental, o
- **Tratar primero la salud mental** antes de iniciar un tratamiento por consumo de sustancias.

**Este mensaje es perjudicial e incorrecto.**

**Todos merecen recibir atención completa, sin juicios, acusaciones ni demoras.**

# CÓMO PODEMOS AYUDAR

- Comparte información precisa sobre los trastornos coexistentes.
- Fomenta las opciones de tratamiento integral.
- Usa un lenguaje que anteponga a la persona (por ejemplo, «una persona con un trastorno por consumo de sustancias»).
- Escucha sin juzgar.
- Promueve la esperanza y la recuperación.

**El diálogo lleno de compasión ayuda a reducir el estigma y a mejorar el acceso a la atención médica.**

# HAY AYUDA DISPONIBLE

**SI TÚ O ALGUIEN QUE  
CONOCES NECESITA AYUDA:**

988 Ayuda para suicidios y crisis  
Llama o envía texto al 988 (U.S.)

Línea nacional de ayuda de SAMHSA  
1-800-662-HELP (4357)

Visita [helplineL.org](https://www.helplineL.org)  
Call 833-657-7147



**LA RECUPERACIÓN  
ES POSIBLE.  
EL APOYO FUNCIONA.**

Tratar la salud mental y el consumo  
de sustancias de  
forma simultánea salva vidas.



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

**PREVENTION FIRST**   
Substance Use Treatment Training  
& Technical Assistance Center (SATAC)