

RECETA AFESA, PROGRAMA TE TOCA A TI,
ENTREVISTA "¿PUEDO HABLAR!", INFLUENCERS
Y SALUD MENTAL Y MUCHO MÁS

OCTUBRE DE 2022
NÚMERO 01
(NUEVA ETAPA)



janssen
ContigoTM

EMA-108957 Septiembre 2022

**Los pacientes,
nuestra razón de ser**



www.janssencontigo.es

janssen 

PHARMACEUTICAL COMPANIES OF
Johnson & Johnson

CONTENIDO

4 CARTA DEL PRESIDENTE

Escribe Daniel Pedro Rodríguez Vázquez como Presidente de AFESA Salud Mental Asturias

5 RECETA AFESA

Conoce la Asociación: Información, Servicios y Delegaciones. AFESA en Primera Persona

13 ENTREVISTA ¿PUEDO HABLAR!

Entrevista a los creadores del podcast que lleva la salud mental por bandera

17 30 AÑOS DE AFESA

Reportaje fotográfico de los 30 años de AFESA Salud Mental Asturias

27 TE TOCA A TI

Programa de AFESA Salud Mental Asturias en el que se crean Redes de Apoyo entre mujeres. Te Toca A Ti en Primera Persona

30 ENTREVISTA INFLUENCERS

De lo que no se habla, no existe. Entrevista a las creadoras de contenido Sosann y Croquetamente sobre su labor de visibilización de la salud mental en redes sociales

35 CULTURA Y SALUD MENTAL

Recomendaciones audiovisuales y literarias que vinculan cultura y salud mental, ayudando a combatir el estigma

37 DÍA MUNDIAL SALUD MENTAL

"Dale like a la Salud Mental. Por el derecho a crecer en bienestar"



DANIEL PEDRO RODRÍGUEZ VÁZQUEZ

Presidente de AFESA Salud Mental Asturias

Amigas y amigos,

Desde que en 2020 apareciese la pandemia COVID19, nuestra realidad está resultando difícil e intensa, también para AFESA Salud Mental ASTURIAS y sus Delegaciones.

A partir de esta situación que nos ha tocado vivir, la salud mental ha ocupado un espacio en el imaginario público, con mensajes en positivo y atendiendo a un cuidado y promoción de la misma, que esperemos no sea una moda pasajera y se convierta en una preocupación en la que se construyan alianzas duraderas.

Desde AFESA Salud Mental ASTURIAS tenemos que seguir apostando por poner de relieve las mejoras en la atención a nuestro colectivo que nos permitan avanzar y abrir nuevos caminos de especialización. Para ello hemos apostado por programas nuevos que estamos tratando de consolidar para hacer frente a la demanda de la población y de los servicios públicos de Salud Mental.

A través de nuestro movimiento asociativo trasladamos reivindicaciones que afectan de pleno a los derechos tanto de las personas con problemas de salud mental como de sus familiares.

Seguiremos en este camino para seguir siendo una entidad referente para todas las personas en el campo de la Salud Mental.

Con la edición de esta revista queremos exponer nuestra actividad, nuestros proyectos, distintas propuestas interesantes y sobre todo invitaros a participar en ellos.

Afectuosamente,

contacta con
AFESA SALUD
MENTAL ASTURIAS



C/ Emilio Llameza 3-5, 33011
(La Corredoria, Oviedo)
985 11 51 42
gerencia@afesaasturias.org

Receta AFESA

Una de cada cuatro personas tiene o tendrá algún problema de salud mental a lo largo de su vida. El 6,7% de la población española está afectada por la ansiedad, exactamente la misma cifra de personas que conviven con la depresión. Entre el 2.5% y el 3% de la población adulta tiene un trastorno mental grave, lo que en números supone más de un millón de personas afectadas. Además, más de la mitad de personas con trastorno mental que necesitan tratamiento no lo reciben, y otro porcentaje significativo no recibe el adecuado.



¿QUIÉNES SOMOS?

La Asociación de Familiares y Personas con Enfermedad Mental de Asturias, AFESA Salud Mental ASTURIAS, es una Asociación de carácter social y sin ánimo de lucro, constituida en 1991, por un grupo de personas sensibilizadas con la problemática de este colectivo.

AFESA cuenta con una sede central situada en Oviedo pero también está presente en cada área sanitaria de Asturias contando con 8 delegaciones ubicadas en Navia, Cangas del Narcea, Avilés, Oviedo, Gijón, Arriondas, Mieres y Sama de Langreo.



¿QUÉ HACEMOS?

Desde la Asociación de Familiares y Personas con Enfermedad Mental de Asturias apostamos por un modelo comunitario de atención a las personas con problemas de salud mental, ofreciendo una serie de programas y actividades que tienen como objetivo facilitar la inclusión, rehabilitación y reincorporación del colectivo, fomentando su autonomía y ofreciendo apoyo a sus familias y allegados. También llevamos a cabo campañas de sensibilización y divulgación destinadas a la sociedad en su conjunto y todo un proceso reivindicativo a favor de los derechos de las personas con problemas de salud mental.



SERVICIOS

- **Información y Orientación Sociofamiliar**

Contamos con un completo servicio que responde de manera integral a las demandas de información, asesoramiento y orientación en el ámbito de la Salud Mental al conjunto de personas con trastorno mental, familiares, profesionales y sociedad en general.

- **Servicio de Gestión**

El Servicio de Gestión que se desarrolla en la Sede Central se encarga de: tramitar y organizar de forma eficaz la administración y contabilidad de la Asociación; diseñar, organizar y justificar los programas y proyectos llevados a cabo por la entidad; sensibilizar a los medios de comunicación y a la población respecto a cuestiones relacionadas con la salud mental; gestionar las relaciones con entidades y organizaciones aliadas a la Asociación, Instituciones Públicas y Privadas, etc.

- **Lucha contra el Estigma e Incidencia Social**

Persigue lograr una integración social global, sensibilizando y disminuyendo las actitudes de rechazo y segregación que la sociedad tiene hacia las personas con enfermedad mental.

- **Promoción de la Salud Mental y el voluntariado**

Con un objetivo fundamental basado en la sensibilización de la sociedad, dando a conocer características de la salud mental y realizando actividades que disminuyan la discriminación y estigma que sufre el colectivo de personas con problemas de salud mental.

- **Atención Personalizada en el Entorno**

Programa de acompañamiento terapéutico individualizado e integral dirigido a personas con problemas de Salud Mental que presentan de forma consciente dificultades en áreas básicas de la vida diaria.

- **Talleres Psicoeducativos y Grupos de Autoayuda**

Proceso de Psicoeducación para familias y personas allegadas:

Desarrollo de sistemas de apoyo social a familias y/o allegados de las personas con problemas de Salud Mental, a través de proyectos de Psicoeducación ("Escuelas de Familia") y la formación de dinamizadores/as para el posterior desarrollo y potenciación de redes de ayuda mutua.

Proceso de Psicoeducación para personas con problemas de Salud Mental:

Sesiones psicopedagógicas orientadas a la transmisión de conocimientos sobre la Salud Mental y su tratamiento holístico, desarrollo de habilidades para manejar mejor su propia enfermedad.

- **Rehabilitación Psicosocial:**

Fomentar la ocupación de las personas participantes en tareas que les ayuden a adquirir, mejorar o recuperar los conocimientos perdidos o mermados como consecuencia de su enfermedad. Son ejemplos de estos talleres: artesanía/creatividad, cocina, pintura, nutrición y hábitos saludables, Inglés, creación literaria, interpretación de la actualidad, salidas de ocio, etc.

- **Servicio Jurídico**

Dar a los socios una respuesta a las necesidades de información y asesoría jurídica en los temas que diariamente se plantean, bien sea como orientación ante las necesidades que se detecten o como canalización de las demandas que tengan que ver con los derechos de las personas con problemas de Salud Mental o sus familias.

- **Servicio de Formación y Empleo**

Consiste en orientar e integrar a personas con problemas de salud mental en la empresa ordinaria a la vez que prospectar el mundo empresarial captando ofertas laborales y sensibilizando al empresariado para la contratación de personas con este tipo de problemas.

- **Rehabilitación Psicosocial y Reincorporación social en el Centro Penitenciario de Asturias**

Mejorar la calidad de vida de estas personas, aumentando su autonomía personal y la adaptación al entorno y optimizar la reincorporación social y la derivación adecuada a un recurso sociosanitario comunitario.

- **Redes de apoyo entre mujeres en Salud Mental**

Se trata de un espacio de creación de redes de ayuda mutua entre mujeres con problemas de salud mental y/o cuidadoras. Un espacio seguro para compartir y alzar la voz y juntas dar respuestas a lo que preocupa.

- **Piso supervisado para personas con problemas de Salud Mental - Área IV (Oviedo)**

El primer Piso Supervisado para personas con problemas de Salud Mental con el objetivo de prepararles para la vida independiente y en el que el Equipo Multidisciplinar que lo gestiona trabajan personas con experiencia propia en Salud Mental. Apoyado por el SESPA, con quien AFESA Asturias ha creado una Comisión Mixta para el seguimiento y evaluación del Programa de Intervención y, por entidades privadas como la Fundación Alimerka o la Fundación EDP.



DELEGACIONES

Gijón

**C/ Extremadura,10
33210 (Gijón)
☎ Teléfono: 985 39 82 40**



La Delegación de AFESA Gijón lleva más de 20 años trabajando para conseguir la integración social de aquellas personas que padecen un problema de salud mental y la atención a sus familias y/o allegados.

AFESA Gijón ofrece:

- Información y orientación sociofamiliar
- Atenciones individualizadas tanto con la psicóloga como con la trabajadora social
- Escuela de Familias para ayudar a los cuidadores a través de Talleres psicoeducativos y Grupos de Apoyo
- Talleres para usuarios y Actividades formativas, ocupacionales y de rehabilitación. Actividades de ocio y tiempo libre
- Actividades para jóvenes fomentando su participación social en el entorno.

Oviedo

**C/ Emilio Llana 3-5, 33011
(La Corredoria, Oviedo)
☎ Teléfono: 985 11 01 76**

Desde la constitución legal de la entidad, en junio de 1991, AFESA Oviedo cumple con su compromiso solidario con las personas con problemas de salud mental y sus familias proporcionando soporte y comprensión a través de sus servicios de:

- Información y orientación sociofamiliar
- Talleres psicoeducativos y Grupos de Autoayuda
- Programa de Acompañamiento Integral
- Actividades de ocio y tiempo libre
- Promoción de la Salud Mental y el voluntariado
- Lucha contra el Estigma y la Incidencia Social



Avilés

Plaza Santiago López 1-2°
33400 (Avilés)
☎ Teléfono: 985 54 91 01

AFESA Salud Mental Avilés se constituye en 1993 y, a día de hoy, siguen atendiendo a todas las personas que así lo necesiten, pudiendo participar en sus actividades y programas, así como disfrutar de servicios como:

- Información y orientación sociofamiliar
- Escuela de Familias
- Programa de Apoyo Psicológico Grupal para personas con problemas en Salud Mental
- Programa de Rehabilitación Psicosocial
- Curso de Jardinería
- Programa Te Toca A Ti. Atención grupal e individual para mujeres con problemas de salud mental
- Programa de Acompañamiento Integral
- Lucha contra el Estigma y la Incidencia Social



Caudal

C/ Doce de Octubre 42, 2ºB
33600 (Mieres)
☎ Teléfono: 985 45 23 53 / 985 11 51 42



La Delegación de AFESA Caudal, sensibilizada por la problemática de este colectivo desde el año 2004 ofrece sus actividades y servicios a todo aquel que así lo requiera:

- Información y orientación sociofamiliar
- Escuela de Familias
- Ahora Te Toca A Ti. Salud Mental y mujeres
- Acompañamiento en el Entorno Rural
- Talleres Terapéuticos y formativos
- Actividades de ocio y tiempo libre
- Lucha contra el Estigma y la Incidencia Social

DELEGACIONES

Nalón

**C/ Jove y Canella 1, 33900
(Sama de Langreo)
☎ Teléfono: 985 68 31 34**

La Delegación de Nalón cuenta con los servicios de Información y Orientación Sociofamiliar, Escuela de Familias con programas de psicoeducación y desarrollo de redes de ayuda mutua, Atención Personalizada en el Entorno, Rehabilitación Psicosocial y Atención Psicoeducativa.

También funciona como Agencia de Colocación con el objetivo de orientar e integrar a personas con problemas de salud mental en la empresa ordinaria.

Occidente

☎ Teléfono: 985 11 51 42

El empeño en la mejora de la calidad de vida de las personas con problemas de salud mental de los entornos rurales, guía el trabajo de la entidad en la zona, con el afán de reivindicar una atención de calidad y que tenga en cuenta las especificidades del mundo rural. Con servicios orientado a la información sociofamiliar, la Promoción de la Salud Mental y la lucha contra el estigma así como un programa de acompañamiento terapéutico individualizado e integral.

Narcea

**C/ Uría 2, 33800
(Cangas del Narcea)
☎ Teléfono: 985 11 51 42**

Pese a las dificultades de acceso a la zona y la amplia dispersión geográfica del Área Sanitaria, desde sus inicios, se ha caracterizado por el amplio compromiso de sus socios y socias que trabajan por mejorar la calidad de vida de las personas con problemas de salud mental y su entorno. Realizando distintas actividades de sensibilización a través del Programa de Adquisición de Habilidades Básicas permitiendo su integración e independencia.

Oriente

**C/ Monte Sueve, 19
33540 (Arriondas)
☎ Teléfono: 985 11 51 42**

La Delegación de Oriente cuenta con un completo servicio de Información y orientación sociofamiliar; Escuela de Familias; el Programa de apoyo entre mujeres Te Toca A Ti; Acompañamiento en el Entorno Rural, atendiendo a personas que tienden al aislamiento; acceso a los bienes de ocio, cultura y naturaleza a través de Actividades de ocio y tiempo libre; Proyecto de Inclusión de personas con problemas de salud mental y su lucha contra el estigma.

AFESA en Primera Persona...



FEDERICO PÉREZ UREÑA

Integrante del Comité en Primera Persona de AFESA. Socio de la Delegación de Avilés

Hace más de 20 años que soy socio-usuario de AFESA, y el poso que me ha quedado después de todo este tiempo se puede resumir con una sola palabra: "Gratitud".

Estoy profundamente agradecido a todas y cada una de las personas de esta gran familia y al equipo técnico por el cambio tan importante y esencial que en mí ha obrado.

Todo comenzó por el boca a boca. Un amigo del Hospital de Día me habló de unos viajes organizados por el IMSERSO que gestionaba "una asociación". Me apunté y me gustó. Y desde entonces, hasta ahora.

La influencia que ha ejercido en mí AFESA es importantísima, sobre todo, a nivel personal, así como también la evolución positiva de mi enfermedad.

Ahora soy una persona con un grado de autonomía muy importante, de hecho, vivo solo y me las apañó con las tareas del hogar así como con otro tipo de gestiones, con independencia de que, en ocasiones, necesite el apoyo de algún familiar o de la Trabajadora Social de la Delegación de Avilés de AFESA.

Dentro de mi evolución como persona que tiene problemas de salud mental, ejerció una positiva influencia sobre mí, Aurora, Educadora del Programa de Atención Integral en el Entorno, que pacientemente me acompañó durante más de 9 años en mi proceso de rehabilitación. Escuchándome y empatizando conmigo y con mi enfermedad.

AFESA también me aportó amistades. Amistades que hoy son una realidad palpable y objetiva y que me sirven de gran ayuda, así como yo intento ser de ayuda para ellos y ellas. Esta relación "entre pares" es sumamente positiva y enriquecedora.

AFESA también me ha brindado ocasiones para descubrir nuevas experiencias, tanto en sus talleres de rehabilitación psicosocial como en otras actividades que favorecen el ocio, la gestión positiva del tiempo libre y las relaciones sociales.

En definitiva, AFESA es en la actualidad una parte fundamental en mi vida, energía cuando me falta, actividad para mi tiempo libre y mi ocio, con un equipo profesional que me motiva a crecer interiormente, a ser mejor persona.

«Somos conocedores de los miedos y el estigma porque lo hemos vivido»



Bea y Enrique, también conocidos como Perra de Satán y Esnórquel, son dos amigas que un día decidieron hacer públicas sus charlas, decretaron que sus "simpáticas rosquillas" deberían estar acompañadas de un micrófono y juntos crearon un formato construido en base a sus experiencias sobre temas que realmente fueran importantes para ellos. En el verano de 2019 publicaron los primeros episodios de su podcast "¿Puedo hablar!" y 130 capítulos después su éxito es el de una generación que se abre al mundo y comparte sin tapujos sus preocupaciones y chascarrillos porque como bien dicen, y repiten, en su podcast: "¡Ven por los chascarrillos y quédate por los traumas!"

En primer lugar, ¿Qué tal estáis? ¿Cómo definiríais el momento que estáis viviendo tanto a nivel personal como profesional?

Bea: Yo estoy atacada, pero este es mi estado natural. Acabo de dar el paso a ser autónoma y estoy acostumbrándome a vivir con la inestabilidad de esta forma de trabajar. ¡Pero lo he hecho con ilusión! ¡Para apostar por mí y mis proyectos!

Enrique: Estoy tranquila, que es el mayor reto. Llevo unos seis meses de mi tercera temporada en terapia (que empecé hace unos cuatro años) y noto que cada vez tengo más herramientas para la vida. Y profesionalmente embarcado en la precariedad, como buen millennial.

¿Cómo se puede explicar qué es "¿Puedo hablar!" a alguien que nunca lo ha escuchado?

B: ¿Puedo hablar! es el delirante podcast de Esnórquel y Perra de Satán. Es una especie de diario sonoro en el que hemos ido contando nuestra vida, charlando con nuestros invitados sobre los temas que nos interesan, y conociéndonos a nosotras mismas.

E: Para mí, es fundamentalmente un espacio en el que damos cabida a voces y reflexiones a los que los medios tradicionales no dedican demasiado tiempo. No hay tantos programas que se pongan a charlar durante dos horas sobre la depresión o la gordofobia.

¿Por qué hacer un podcast en el que os abríis y os exponéis tanto al mundo? Es decir, la base de vuestro contenido y la elección de temas siempre (o casi siempre) se sustenta en vuestras propias experiencias ¿Por qué tomar un papel tan protagonista?

B: Enrique y yo somos muy listas y muy válidas pero no nos consideramos expertas en nada. Si acaso, expertas en sobrevivir a nuestras propias vidas. Cuando empezamos a pensar en hacer un podcast juntas la idea principal era hablar, conversar, merendar, por el puro placer de hacerlo. Y cuando tienes una charla de merienda generalmente hablas de ti y de los temas que te interesan, pero también divagas y dices bobadas. Además, también sabíamos que nuestras experiencias y los temas que nos preocupaban no habían sido tratados profundamente en los grandes medios de comunicación, porque, como siempre decimos, nunca ha habido espacios para las gordas de Zamora o los maricones de Alpera, así que creamos el nuestro.

E: Desde el principio, ¿Puedo hablar! ha estado enfocado desde la autobiografía. Creo que es por sensibilidad generacional: Bea y yo sabemos que las cosas que nos pasan a nosotras podemos y debemos colectivizarlas. Y para hacer eso, lo principal es compartirlas. Hemos crecido sin que se nos explicara cómo se es marica, cómo se es gorda, cómo se es tantas cosas. Así que ahora nuestro papel es hablar, hablar y volver a hablar sobre esas experiencias, para generar conversaciones en torno a ellas.

La salud mental es un tema recurrente en el programa con varios episodios dedicados a ella. Ambos decís que pasáis por procesos terapéuticos y lo habláis con total naturalidad ¿Qué supone la terapia y el cuidado de la salud mental para vosotros y de qué manera forma parte del podcast?

B: Desde el principio tuvimos claro que queríamos hablar de nuestra experiencia con la salud mental y con la terapia, por eso el episodio 7 fue íntegramente sobre ello, que es uno de los más escuchados de todos los que llevamos. Las dos coincidimos en que hemos vivido una adolescencia traumática marcada, en mi caso, por ser gorda y ser una mujer criada en unos valores tradicionales y católicos, y en el de Enrique, por ser gordo y ser maricón, y hasta que no hicimos terapia no empezamos a estar bien con nosotras mismas. Así que quisimos contarlo para que, si nos escuchaba alguna persona que se pudiera sentir identificada con nosotras, pensase que tiene la opción de ir a un psicólogo.

E: Ir a terapia es lo más importante que he hecho y voy a hacer nunca, así que es normal que le demos una importancia radical. Somos conocedores de los miedos y del estigma que lleva asociados, porque los hemos vivido. Así que es nuestra principal tarea hablar sobre ello, normalizarlo y animar a la gente a que pida ayuda. Los mensajes que más nos alegran son los que dicen que gracias a escucharnos se han atrevido a ir al psicólogo. Literalmente hemos mandado a terapia a cientos de personas.

¿Habéis notado algún cambio en la sociedad desde el episodio de “Locas” al del suicidio, por ejemplo? El primero es del año 2019, del primer bloque que lanzasteis y desde entonces, pandemia de por medio, ¿han cambiado las cosas en referencia al tratamiento de la salud mental?

B: Sí, creo que el cambio ha sido muy notable. Creo que si impactó tanto el episodio de Locas es porque todavía no era normal que la gente hablase con naturalidad de haber ido a terapia y lo recomendase. Ahora estamos tan saturados de mensajes de “vete al psicólogo, el psicólogo es genial” que ya se están empezando a decir cosas como “A ver, que tampoco todo el mundo necesita un psicólogo”.

E: El cambio es muy notable, al menos en los entornos en los que nosotras vivimos. Cuando empezamos a hablar de salud mental todavía no tanta gente compartía que iba a terapia, y ahora mismo es una conversación mucho más cotidiana.

¿Qué temas sobre salud mental aún no habéis tocado y os gustaría tratar?

B: Creo que nunca hemos hablado de nuestras recaídas, y me parece importante hablar de eso.

E: Tenemos pendiente hacer un programa que vaya solo sobre ansiedad social, que es algo muy extendido y a lo que no damos demasiada importancia.

¿Estamos empezando a normalizar y quitar el estigma de la salud mental?

B: En la burbuja ideal en la que Enrique y yo nos movemos, sí. Pero yo todavía hablo con personas de otros entornos que se niegan a ir al psicólogo.



E: Está ocurriendo poco a poco, pero estoy seguro de que para una mayoría de la sociedad todavía es algo extraño y lejano.

¿Es el humor un arma de desestigmatización?

B: Bueno, depende del chiste, también puede ser de estigmatización. Hay una criatura del universo de Harry Potter que ejemplifica muy bien esto, el boggart. Adopta la forma de aquello que te da más miedo, y la única forma de combatirlo es convertirlo en un chiste. Nosotros no queremos convertir nuestros traumas en chistes, evidentemente, pero es cierto que cuando eres capaz de reírte de algo que te duele, alivias un poco el dolor.

E: Más que un arma, me gusta pensar que es una herramienta. Para Bea y para mí es nuestro lenguaje natural, con el que nos expresamos. Para abordar asuntos difíciles es muy útil porque te hace empatizar y bajar las defensas. Pero hay que saber cuándo hablar en serio, porque hay ciertas cosas que hay que contar tal cual son para que se entiendan.

¿Las redes sociales son un aliado a la hora de visibilizar un problema de salud mental o son parte del problema?

B: Las dos cosas, aunque creo que una gana. Gracias a las redes sociales hemos podido hablar de otros temas que no llegaban a los medios de comunicación tradicionales, y eso es genial. Pero ya está más que demostrado que las redes sociales también causan trastornos.

E: El funcionamiento de las redes es muchas veces perverso, crean dinámicas muy peligrosas. Pero dentro de ese pantano hay gente haciendo cosas muy chulas y muy necesarias.

¿Qué queda y qué se puede hacer por la salud mental?

B: Queda prácticamente todo. En España la salud mental es un privilegio, vale dinero, y eso ya hace que quien no tenga dinero no pueda recibir ayuda profesional. Esto es lo básico y no lo tenemos

E: El día que el acceso a un profesional de la salud mental sea tan sencillo y cotidiano como a los médicos de cabecera, hablaremos de éxito.

¿Cuál es el futuro de “¿Puedo hablar!”?

B: Nunca lo hemos sabido. ¿Puedo hablar! ha ido evolucionando según las circunstancias que ha tenido alrededor: la pandemia, nuestros trabajos, nuestras ganas de probar cosas nuevas...

E: Ojalá un espectáculo diario en Benidorm, los 365 días del año, como María Jesús y su acordeón.

¿PUEDO HABLAR! y SALUD MENTAL

Un podcast es un programa de audio grabado que puedes escuchar cuando quieras. En "¿Puedo hablar!" cada episodio tiene una duración de hora y media y la conversación gira entorno a un tema concreto, aunque como cualquier charla entre amigos la conversación suele irse por las ramas. En "¿Puedo hablar!" la salud mental es un tema recurrente y existen varios episodios dedicados a ello.

A continuación, os dejamos una serie de episodios destacados relacionados con la salud mental:

- Episodio #7 - Locas
- Episodio #37 - Deprimidas
- Episodio #69 - Inseguras
- Episodio #72 - Adictas
- Episodio #92 - Más gordas
- Episodio #116 - Britney Spears
- Episodio #117 - Suicidio



El libro de ¿Puedo hablar!

Bea y Enrique trabajan en su autobiografía a través de la salud mental, un libro en que reflejar su antes y después de la terapia, un diario confeso desde el que esperan inspirar a muchos otros a tomar el mismo rumbo.

Saldrá a la venta en 2023.



MÁS DE 30 AÑOS A TU LADO

Desde 1991 AFESA Salud Mental Asturias ha sido testigo de cómo el trato y la importancia que se le da a la salud mental ha ido cambiando pero nuestra misión sigue siendo la misma: mejorar la calidad de vida de las personas con problemas de salud mental y sus familias y/o personas allegadas, luchando por la defensa de sus derechos universales y la representación del movimiento asociativo, a través de un modelo de atención de base comunitaria y de la lucha contra el estigma.

¡Muchas gracias a todas las personas que forman o han formado parte de AFESA Salud Mental Asturias!

Salud Mental **ASTURIAS**

AVILÉS





CAI -AFESA



CAUDAL



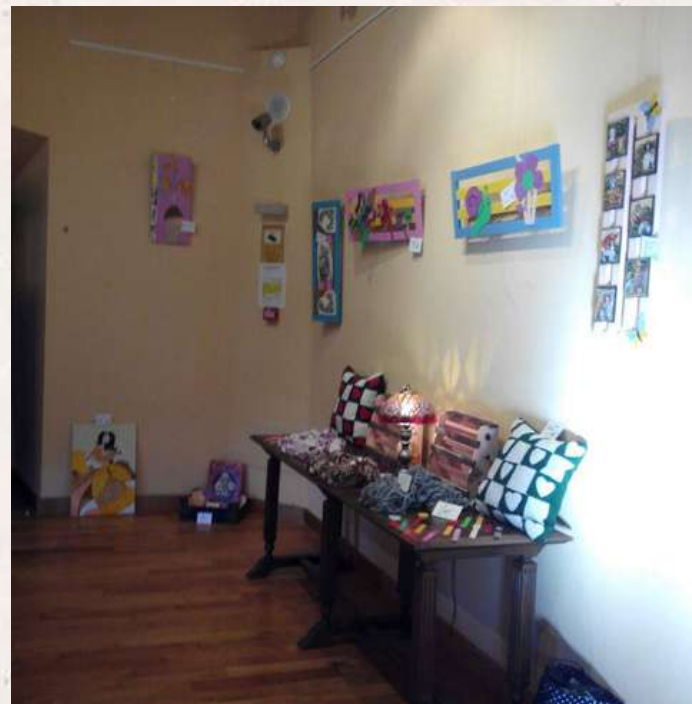
GIJÓN



NALÓN



NARCEA



ORIENTE



OVIEDO



MIRAFLORES



MARAVILLAS



Te Toca A Ti

"Te Toca A Ti" es un proyecto de AFESA Salud Mental Asturias vinculado a la creación de redes de apoyo entre Mujeres en Salud Mental. Un espacio seguro de ayuda mutua para las que sienten la necesidad de alzar la voz y compartir experiencias para que juntas puedan dar soporte y respuesta a sus preocupaciones.



COMO

mujeres unidas por nuestros malestares, sufrimientos emocionales o problemas de salud mental



OS PROPONEMOS

lugares de encuentro amables, seguros, para compartir, relatar y repensar lo que nos pasa, nuestras necesidades, nuestros derechos o las violencias sufridas en el camino



PARA

crear espacios y redes de ayuda mutua, de apoyo para compartir, alzar la voz y juntas, dar nuevas respuestas a lo que nos preocupa



¿te animas?

tú eres la protagonista de esta historia
tú eres la protagonista de tu vida

Contactanos

 985-11-51-42
 coordinacion@afesasturias.org

y te daremos toda la información de los grupos mas cercanos a tu domicilio

Este proyecto surge en el año 2020 como consecuencia de la sobrecarga en las tareas de cuidados, acrecentado por la situación sociosanitaria y alertadas por las informaciones de organismos oficiales, que denunciaban un mayor efecto negativo en la salud mental de las mujeres. En el contexto de pandemia, AFESA Salud Mental Asturias decide poner en marcha este proyecto específico para mujeres; en concreto, **mujeres cuidadoras de personas dependientes y mujeres que, tras la situación vivida con la pandemia, hayan visto afectada su salud mental**. Tras la experiencia piloto, la frase más pronunciada por sus participantes era "tenemos ganas de más", todas manifestaron haber encontrado un espacio propio dentro de la entidad, un lugar en el que poder manifestar su malestar al sufrir un doble estigma: el de ser mujer y padecer o convivir con un problema de salud mental. Los contenidos trabajados en las sesiones, han variado mucho entre Delegaciones; y sin embargo, el denominador común en todas ellas ha sido el de generar un clima de confianza, donde las mujeres puedan sentirse cómodas y protagonistas.

En AFESA Salud Mental Asturias se ha hecho una apuesta decidida por incorporar la perspectiva de género en su ámbito de actuación, fortaleciendo el programa y pretendiendo que el mismo sea parte imprescindible de la cartera de servicios de la Asociación.

De modo que "Te Toca A Ti. Redes de apoyo entre mujeres en salud mental" ha pasado de una experiencia piloto a convertirse en una revolución en el enfoque de trabajo con mujeres. Una apuesta decidida de AFESA Salud Mental Asturias por aplicar la perspectiva de género a su trabajo y labor, creando una red de apoyo mutuo desde dicha perspectiva.

Pero no solo se dispone de la valoración positiva con el *feedback* recibido en las sesiones, sino que, atendiendo al modelo de gestión de calidad en AFESA, todas han elaborado un cuestionario de evaluación del programa en el que se ha obtenido una puntuación muy alta no solo por la metodología, sino por los contenidos y pertenencia del programa.

Por tanto, es responsabilidad de la entidad continuar por este camino, y seguir promocionando y consolidando la Red de Apoyo como una red autonómica que pueda coordinarse con la Red Estatal de Mujeres Salud Mental España. Lo que implica cohesionar y fortalecer más aún los grupos, favorecer que se conozcan entre sí, empoderarlas para que sean capaces de guiar a la Asociación en la defensa de sus derechos y demandas y darles una voz propia de cara a la sociedad en general.



Descarga la Guía para mujeres en:
<https://www.afesasturias.org/guia-para-mujeres-descargable-37.html>

El pasado 3 de mayo, AFESA Salud Mental Asturias presentó la **"Guía para mujeres, Redes de Apoyo entre mujeres en salud mental"**, que forma parte del proyecto "Te Toca A Ti". Una propuesta formativa con interés en repensar y compartir de manera colectiva las razones, motivos o fundamentos que encontramos con demasiada frecuencia detrás de malestares emocionales, problemas de salud mental o discapacidades.

La guía tiene como objetivo la reflexión conjunta y el abordaje general de aspectos tan importantes como el género en salud mental, el autocuidado, las diversas violencias que nos rodean y el empoderamiento.

Te Toca A Ti en Primera Persona...



ELENA IGLESIAS ALONSO

Integrante de la Red Estatal de Mujeres Salud Mental España y del Comité en Primera persona de AFESA Salud Mental Asturias

Desde su inicio en 2020, formo parte del grupo de apoyo entre mujeres en salud mental de AFESA Salud Mental ASTURIAS en la Delegación de Gijón (el mismo se desarrolla también en otras delegaciones de la entidad). Mi participación fue motivada por una necesidad de hablar y reflexionar sobre mis vivencias como mujer con una inestabilidad mental a lo largo de mi vida y opinar en confianza sin ser juzgada por nadie.

En este grupo nos escuchamos e intentamos entre todas buscar soluciones a los distintos obstáculos que nos encontramos, con la intención de repensar entre todas las razones que encontramos detrás de nuestros malestares emocionales. Es muy enriquecedor, en un ambiente idóneo para que fluyan las conversaciones con la seguridad que da hablar sin tapujos del tema que quieras.

Hablamos de los estereotipos, los de género y los que se utilizan para asignar una imaginario de "cómo somos" las mujeres con problemas de salud mental. Socialmente nuestras opiniones y necesidades no son consideradas, pero en este grupo damos cabida a enfadarnos, a hablar de machismo, de desigualdades, de que se nos trate como personas con nuestros derechos humanos y universales. Somos mujeres con derechos y estamos dispuestas a reivindicarlos.

En este grupo rompemos las cuerdas que nos atan. Empezamos a tener más autoestima, a querer ser más autónomas, a que nadie opine por nosotras, a buscar lo que a cada una le gustaría conseguir. Hablamos de cuidados, de nuestro autocuidado, de despertarte con un sí puedo. Hablamos de las desigualdades de las condiciones laborales, de las violencias física, sexual, psicológica y cultural... hablamos de lo que cada una no ve justo y lo que cada una quiere hacer.

Salgo de las sesiones del grupo reforzada y con ganas de querer ser feliz y vivir la vida como a mí me guste, siempre, por supuesto, respetando los derechos que todas las personas tenemos. Salgo con ganas de luchar, y de querer poner voz, mediante la palabra, de que queremos que se nos trate con igualdad en todos los campos.

Amantes de la vida, luchadoras excepcionales, casadas, solteras, con hijos e hijas, negras, blancas, ilusionadas, tristes, alegres, emotivas, rurales, urbanitas, preciosas e irrepetibles. Gracias a todas las mujeres de este grupo, me hacéis ser mejor como persona y sacar lo mejor de mí. Y mil gracias a AFESA y a todo su equipo, por esa profesionalidad que tienen y esa fuerza para sacarnos del fondo de los pozos, sin vosotros y vosotras esto sería imposible e impensable.

De lo que no se habla, no existe

Dicen que las redes sociales son un espejo de la realidad, sobre todo cuando no existe un filtro de por medio. Si hacemos caso de este medidor podremos darnos cuenta de que hay algo que está cambiando. El influencer es una figura que ha ido cogiendo fuerza en los últimos años, creadores de contenido que inspiran a su comunidad y que ya no hablan solo de los lugares que visitan o de la ropa que visten, ahora también lo hacen de salud mental. Buen ejemplo de ello son @sosann y @croquetamente_, dos mujeres que hablan sin tapujos de la salud mental y física.



SOSANN (Susana Ramírez)

Susana Ramírez es @sosann en redes sociales, una influencer y fotógrafa que comparte con sus cerca de 150.000 seguidores su día a día. Una vida que hasta 2017 era la de una chica normal, pero fue en ese año cuando después de meses de cansancio extremo le dieron una noticia para la que nadie está preparado: le diagnosticaron una enfermedad rara autoinmune, Arteritis de Takayasu.

¿Cómo fue tu inicio en redes sociales?

Siempre fui muy fan de las redes sociales desde que empezaron a aparecer. Ya en 2006 intentaba poner fotos bonitas y tener siempre actualizado mi Fotolog. Cuando salió Instagram, me compré un iPhone solo para poder tener la aplicación (ya que al principio de todo, Instagram solo era para iOS). Por lo que comencé en las redes, prácticamente con ellas.

¿Cuándo te diste cuenta que te habías convertido en “influencer”?

En el verano del 2014 llegué a los 10.000 seguidores y las marcas comenzaron a regalarme productos y comencé a colaborar gratuitamente con ellas. Yo no sabía que este trabajo existía hasta el 2016 que comencé a poner precio a mis colaboraciones y me hice autónoma.

En 2017 tu vida dio un giro de 180 grados ¿Cómo recuerdas ese año?

Es curioso, pero recuerdo la semana de mi diagnóstico e ingreso como la mejor de todo el año. No es que me alegrara saber que tenía una enfermedad grave, sino que hacía tantos meses que me encontraba tan mal y sentía que me iba apagando lentamente, que cuando me dijeron qué tenía y me medicaron, me encontré de repente súper bien y fui muy feliz de saber que ese malestar ya había pasado.

¿Cómo se hace frente a un diagnóstico como el de Arteritis de Takayasu?

Como acabo de comentar, no me chocó en absoluto el diagnóstico ya que sabía que me pasaba algo y se pasa mucho peor psicológicamente cuando notas que no funcionas y no entiendes por qué. Me machacaba mucho a mí misma pensando que encontrarme así era mi culpa ya que lo que sentía era un cansancio extremo y creía que era yo misma la que me estaba convirtiendo en una vaga y cada vez quería hacer menos cosas y tenía menos energía... Me sentía en un bucle del que no podía salir.

La salud física es fundamental pero también lo es la mental de la que en ocasiones nos despreocupamos o no le damos la importancia que merece ¿has pasado por algún proceso de cuidado en esta área?

Siempre he sido bastante estable mentalmente. Pero mi punto débil y que me desestabiliza es mi fobia.

Tu fobia, concretamente emetofobia, es una afección psicológica de la que no se suele hablar mucho ¿Qué nos puedes contar al respecto?

La emetofobia es la fobia a todo lo relacionado con el vómito. La verdad, es algo muy duro que solo quien padezca esta fobia o alguna similar, puede comprender. Aunque sea algo natural, mi cabeza no logra razonar y me dan ataques de pánico en situaciones con este tema. A pesar de tener una enfermedad autoinmune grave y que además es crónica, imagínate cual es el grado de miedo que para mí, lo peor de mi vida es mi fobia sin duda, no el Takayasu. He hecho terapia para tratar la fobia, pero todavía no he encontrado una que me ayude de verdad. Sí que me ha ayudado aprender técnicas de relajación y cómo manejar la ansiedad. Esto ayuda a controlarse un poco más, aunque el miedo sigue ahí.

Pero, por supuesto, seguiré buscando la forma de mejorar mi fobia.

¿Qué se puede hacer y cómo se puede trabajar la salud mental desde las redes sociales?

Dándole visibilidad y normalizando. Cuando algo se normaliza, deja de alamar, de dar miedo, de dar cierto respeto. Creo que gracias a ellas, podemos sentirnos identificados con muchos temas que nos tocan, pero que igual en nuestro día a día no los tendríamos a mano. Por ejemplo, he conocido a muchísimas mujeres con Takayasu. He podido conversar con una mujer de Texas que la tiene y que además le ha afectado a la arteria coronaria como a mí.

Recordemos que mi enfermedad es rara y que solo al 10% o menos que la padecen les afecta a las arterias coronarias como a mí. Y poder conocer a alguien que le ha pasado exactamente igual... Ayuda y te sientes muy comprendida. Cuando tienes un problema de salud mental, te sientes mal contigo mismo, crees que algo en ti está mal y que si se lo cuentas a alguien no te tomará en serio o incluso se pueda burlar. Eso hace que nos encerremos más, y que nos sintamos totalmente incomprendidos... Por lo que, poder entrar en una red social y ver que muchas personas más sienten lo que sientes tú y no solo eso, sino poder encontrar información fácilmente de cómo enfrentarte a tu problema, de cómo tratarlo y que lo normalicen, es un gran paso a la mejora

¿Qué hace falta en España para que la salud mental deje de verse como un estigma?

Debería haber más inversión en la Sanidad Pública, particularmente en todo lo relacionado con la salud mental: más psicólogos y psiquiatras y ayudas para tratamientos. Además de esto, ir dando poco a poco más visibilidad para que las personas no tengan miedo a poder contar lo que estén padeciendo, la gente intenta eludirlos y los trata como si pudieran contagiarse de ello. Parte de ese miedo creo que se debe a que les da pánico poder darse cuenta de que nadie es tan fuerte mentalmente y que quizás ellos también necesiten cierta ayuda en algún momento.

No queremos sentirnos vulnerables en ese aspecto.

Para terminar, sabemos que eres una gran lectora. Recomiéndanos un libro que te haya ayudado en los momentos más complicados.

Si tengo que escoger uno, ahora mismo diría el primer libro de Marian Rojas "Como hacer que te pasen cosas buenas". Marian es una psiquiatra brutal, no solo os animo a leer sus libros sino también a escuchar cualquier podcast de ella. Hace un trabajo espectacular



A corazón abierto, el libro de @Sosann.

Un fallo en su sistema inmune provoca que el propio cuerpo ataque a las principales arterias que conducen al corazón, esta enfermedad suele romantizarse diciendo que aparece en las personas que no son capaces de canalizar bien sus sentimientos. Su libro se convierte en un poemario combinado con el diario de la realidad que está viviendo.

MARA JIMÉNEZ (@croquetamente_)

Mara Jiménez es la "Madre de croquetas" de más de 400.000 seguidores en Instagram. En 2020 se decidió a abrir un perfil en redes sociales desde el que compartir su historia con el acoso escolar, un trastorno de la conducta alimentaria y sus dos intentos de suicidio. En estos dos años, Mara se ha convertido en activista e *influencer* de la salud mental, un referente a la hora de hablar de *body positive* y, además, hacerlo con mucho sentido del humor.



Mara Jimenez, @croquetamente, croqueta-mente, Madre de croquetas cual Madre de dragones. Un user que da muchísimo juego y que va más allá del meme. ¿Qué hay de Mara tras el arroba?

Todo, la verdad. *Croquetamente* es la versión más "yo" de Mara Jiménez. Es una cuenta en la que desde el minuto uno me he mostrado tal cual soy. La parte sensible, la divertida, la pasional... Todo lo que soy, está ahí.

***Croquetamente* nace en marzo de 2020, en plena pandemia y en la etapa donde el mundo se ha sentido más vulnerable. ¿Era el mejor momento para empezar a quitarse capas cual cebolla y contar tu historia?**

No sé si era el mejor momento, era el que yo necesitaba y la verdad que no me arrepiento. Creo que la pandemia nos ha dado a todos por un lado, en mi caso fue una época de mucha introspección y necesaria, además.

El humor ácido de tus consultorios de "Gente gorda haciendo cosas" esconde un mensaje mucho más importante que el de soltar una simple carcajada. ¿Cómo surge este espacio y por qué decides abanderar la lucha contra la violencia estética?

Llevaba ya más de un año haciendo contenido sobre violencia estética y gordofobia, entre otros, porque es principalmente el motivo de mi cuenta. Un día encontré este formato de vídeo de una creadora de contenido británica, le pedí permiso para traducir el primer vídeo que subí y el resto fui creándolos en base a mis experiencias. Surgió de la forma más inocente.

En tus redes sociales hablas sin problema de temas muy dolorosos como el bullying, los TCA y problemas de salud mental. En cambio, muchos de estos aspectos eran desconocidos para personas de tu entorno ¿por qué resultó más fácil reconocer esas situaciones delante de una pantalla y ante miles de desconocidos?

No considero que sea más fácil, debería ser al contrario, la verdad, pero en mi caso nunca tuve el espacio seguro en mi entorno para contarlo. No es que no lo supieran, es que no consiguieron ver nunca la gravedad e importancia de lo que me estaba pasando así que opté por callar. Hasta que decidí abrir *Croquetamente* y sanar todo eso.

Actriz multidisciplinar, referente en redes sociales y aún así he leído que para ti el mayor logro de tu vida es seguir viva.

Absolutamente. Al final, nada de lo que hacemos nos define ni nos puede dar la felicidad. Esa reside en nosotras mismas, los mayores logros son los que alcanzamos por y para nosotras y para mí seguir aquí día a día, viva, siendo cada vez más yo vale más que cualquier logro laboral o profesional.

"Acepta y vuela: De odiarme a amarme sin medida" es el título de tu libro, en él hablas, entre otras cosas, de la depresión y de los pensamientos suicidas. Aún existe cierto estigma al hablar de estos temas ¿hablar sobre ello es parte de tu proceso de sanación? ¿Qué feedback has recibido al hablar de estos temas?

Creo que es parte del proceso de sanación.

Necesitamos poder hablar sin tapujos de lo que nos ha pasado, necesitamos que nuestras historias se validen y sean escuchadas y atendidas. Creo que a nadie le beneficia quedarse con tanto dolor dentro, eso no hace bien ni al cuerpo ni a la mente. El *feedback* por parte de mi comunidad siempre es maravilloso, tengo mucha suerte de tenerlas. Me cuentan sus historias, compartimos vivencias, se sienten representadas... Y eso es lo más importante para mí.

Y, por último, ¿qué le dirías a alguien que está pasando por algo similar?

Que se aferre a la vida. Siempre. Y confíe en ella y sus caminos a veces incomprensibles. Nos han enseñado a odiarnos, a vivir disconformes, angustiados, en la prisa, en el ruido de fuera...Y nada de eso es la vida en realidad.



***Acepta y vuela, de odiarme a amarme sin medida*, el libro más honesto de @croquetamente.** Bullying, trastornos de la conducta alimentaria, gordofobia, baja autoestima y una sensación constante de que su mundo se hundía. Pero Mara decide contar la otra parte de su historia, la que habla de sanación y de encontrar la luz cuando solo se ve oscuridad.

Cultura y Salud Mental

"Lo peor de tener una enfermedad mental es que la gente espera que te comportes como si no la tuvieras" , la frase del reconocido Joker de Joaquin Phoenix trata de criticar a un sistema que empuja a la sociedad hasta sus límites para luego abandonarla a su suerte.

El antihéroe de Batman es un claro ejemplo de lo que suele pasar con la representación de la salud mental en las diferentes ramas de la cultura y su división entre quiénes celebran su visibilización y debate, y quienes siguen viendo estigma en ello. El cine, las series de televisión, los libros o las diversas representaciones en espacios digitales tienen la capacidad de llegar a un gran número de personas por lo que su impacto es relevante en cómo percibimos aquello que desconocemos.

Cámara, luces y... ¡visibilización!



La industria audiovisual nos pone ante situaciones sociales, personales y emocionales que nos ayudan a entender y empatizar con realidades distintas a la nuestra. Identificarnos con personajes o en ciertos escenarios no solo favorecen la integración social sino que podemos aprender sobre las distintas perspectivas y replantearnos nuestras actitudes sobre temas vitales. A continuación algunas recomendaciones:

LOS RENGLONES TORCIDOS DE DIOS (Película, 2022)

Alice, investigadora privada, ingresa en un hospital psiquiátrico simulando una paranoia. Su objetivo es recabar pruebas del caso en el que trabaja: la muerte de un interno en circunstancias poco claras. Sin embargo, la realidad a la que se enfrentará en su encierro superará sus expectativas y pondrá en duda su propia cordura. Un mundo desconocido y apasionante se mostrará ante sus ojos. El curso que tomarán los acontecimientos la hará pasar de detective a sospechosa en un giro en el que nada es lo que parece. La película pre estrenada en el Festival de San Sebastián de 2022 es una adaptación homónima de la conocidísima obra de Torcuato Luca de Tena.

MELANCOLÍA (Película, 2011)

El director Lars von Trier describe en su película una imagen muy realista de cómo todos los días se derrumba el mundo de quien sufre depresión. Justine, la protagonista, sabotea su noche de bodas y entra en una depresión casi catatónica. No puede bañarse ni comer sin tener sabor a ceniza en la boca. Cada miembro de su familia representa un rasgo de la humanidad que contribuye al estado mental de la protagonista.

+ Recomendaciones:

«**Toc, toc**», Síndrome de Tourette, Síndrome de Diógenes, trastorno obsesivo compulsivo... todos coinciden en la consulta de su psicólogo.

«**Hasta los huesos**» la lucha contra la anorexia a través de la terapia en grupo.

NORMAL PEOPLE (Serie, 2020)

La serie, que actualmente puede verse en Amazon Prime, es una adaptación de la novela que lleva el mismo nombre de la autora Sally Rooney. «*Normal people*» se centra en cómo sus dos protagonistas entran en la edad adulta gestionando sus propias emociones. La ansiedad, la soledad y la depresión son temas recurrentes tratados de forma muy realista y, sobre todo, natural.

+ Recomendaciones:

«**Caballero Luna**» y el trastorno disociativo de la personalidad de su protagonista o la premiada y reconocida «**Euphoria**» y «**Please Like Me**» donde tocan temas como la depresión y el suicidio.

LA MUERTE SILENCIADA

(Documental, 2022)

En España, los suicidios suponen la mayor causa de muerte no natural del país, con cerca de 4.000 personas cada año. Asturias es la comunidad con un porcentaje más alto en muertes por suicidio. «*La Muerte Silenciada*» pretende mostrar algunos de los vínculos entre lo que ha ocurrido a nivel socioeconómico en las zonas geográficas de las cuencas mineras del Nalón y del Caudal. Este documental del que forma parte **AFESA Caudal** pretende profundizar en la búsqueda de las raíces que han llevado a este territorio a sufrir una situación que supone una emergencia nacional.

Érase una vez un estigma



Los libros tienen el poder inherente de cambiar el mundo y lo logran porque la literatura tiene la potestad de jugar a favor de la perpetuación del estigma o, por el contrario, ayudar en la erradicación de prejuicios que llevan al sufrimiento colectivo, el exceso de clichés y estereotipos que conducen al miedo. Por eso es importante conocer las narrativas que nos llevan por otros caminos.

«**EL HOMBRE EN BUSCA DE SENTIDO**», **Viktor Frankl**. Relato detallado de las horribles experiencias del autor durante su cautiverio en el campo de concentración de Auschwitz durante la Segunda Guerra Mundial. Años de sufrimiento en los que sintió en primera persona lo que significa una existencia desnuda, desprovista de todo. Viktor Frankl, que además es psiquiatra, ofrece revelaciones sobre cómo los seres humanos pueden sobrevivir a situaciones límites, que comienzan siendo un trauma y termina por encontrarles algún significado.

«**PIRUETAS**», **Tillie Walden**. El patinaje artístico era una pieza clave de su identidad, un refugio donde olvidarse del bullying que sufría en el colegio, del estrés y de los problemas con su familia. Una novela gráfica que destila melancolía y tristeza, la historia de una niña resignada que, casi sin darse cuenta, lidia con la depresión, el acoso sexual y la identidad sexual. Una memoria gráfica que capta a la perfección lo que es hacerse mayor, salir del armario y aceptar dejar atrás todo lo que uno solía ser.

La autora: MARIAN KEYES

La famosa escritora irlandesa siempre ha destacado por su desenfadado estilo a la hora de escribir, en sus novelas siempre hay mucho humor e ironía para rebajar la densidad dramática de los temas que trata y proporcionar cierto atisbo de esperanza en sus libros. Keyes escribe sobre temas complicados con conocimiento de causa, la autora ha luchado contra el alcoholismo, ansiedad, depresión y un intento de suicidio. **«Salvada por los pasteles»** puede parecer un inocente recetario de dulces pero este libro resultó ser su forma de superar su último gran bache. Un período de 18 meses en el que el peligro fue real, momento en el que también escribió **«Helen no puede dormir»** donde cuenta el infierno por el que estaba pasando entonces.



EnRedando

Los cambios a los que nos hemos enfrentado en los últimos años han interferido directamente en nuestro comportamiento y en nuestra cultura. Ya no solo consumimos videos de forma estática en el sofá de nuestra casa, sino que lo hacemos en cualquier rincón del planeta. La creación de contenidos a través de YouTube, Instagram, TikTok y Twitch nos ofrecen nuevas vías de entretenimiento como: **«No estamos locas»**, la versión renovada de la sección *Charla de Queridas*, en el canal de YouTube de Luc Loren. En cada episodio Lucas habla con su invitado o invitada sobre situaciones y problemas personales relacionados con la salud mental y desestigmatizan los tabúes asociados a ella.

+ Recomendaciones:

«Invisible» ¿Quién no ha deseado alguna vez ser invisible y, a su vez, dejar de serlo? Eso es lo que se plantea el autor Eloy Moreno a través de la mirada de un niño de 12 años.

«Mujeres que compran flores», Vanessa Monfort ha escrito una historia de las que calan, una novela en busca de la independencia femenina a través del duelo.

Con un enfoque más profesional podemos destacar otros dos títulos: **«El GPS de nuestra mente»**, un ensayo divulgativo en forma de viaje por la mente humana. Y, **«Las cartas que los padres nunca recibieron»**, misivas en las que personas que han necesitado psicoterapia explican a su padres lo que nunca se atrevieron a decir en voz alta.

Carolina Iglesias, más conocida como *Percebesygrelos*, también comenzó a hablar de salud mental en su canal de YouTube, discurso que ha trasladado a su exitoso podcast **«Estirando el chicle»** donde comparte a menudo sus vivencias y experiencias en terapia.

En la red también se pueden encontrar numerosas entrevistas a rostros conocidos que rompen su silencio para hablar de sus problemas de salud mental: Ángel Martín relata en su libro **«Por si la voces vuelven»** el brote psiquiátrico que le llevó a estar ingresado, la artista Vega ha utilizado su último álbum para hablar de su trastorno de bipolaridad, trastorno que también sufre el actor y presentador Javi Martín.



Dale **like** a la **Salud Mental**
Por el derecho a crecer en bienestar

Día Mundial de la Salud Mental

El 10 de octubre es el día elegido para conmemorar el Día Mundial de la Salud Mental y, como en años anteriores, la temática toma como referencia la línea marcada a nivel internacional por la Federación Mundial para la Salud Mental, que es el bienestar y la salud mental de todas las personas como una prioridad global. Sin embargo, la Confederación de Salud Mental España ha querido focalizar la propuesta en la infancia, la adolescencia y la juventud, colectivos cuya salud mental es más vulnerable y que requieren de mayores esfuerzos.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), en el mundo, una de cada siete personas de 10 a 19 años padece algún trastorno mental. La pandemia del COVID-19 ha agravado los problemas existentes, a los que no se prestó atención y que además ha ido desencadenando nuevos problemas, provocando un aumento de hasta el 47% en los problemas de salud mental en menores. 'Dale like a la salud mental. Por el derecho a crecer en bienestar' nace con el objetivo de interpelar e involucrar en el cuidado y la protección de la salud mental desde la primera infancia, no solo a instituciones y agentes decisores, sino también a jóvenes y adolescentes, así como a familias con niños y niñas, y a las comunidades educativas, para que presten atención a la salud mental y les den la importancia que merece desde que, prácticamente, nacen.

La ansiedad y la depresión representan alrededor del 40% de los problemas de salud mental de los jóvenes, a lo que hay que sumar el malestar psicosocial de niñas, niños y jóvenes que no alcanzan el nivel de trastorno mental, pero que perturba su vida, su salud y sus expectativas de futuro. Según el Grupo de Trabajo Multidisciplinar sobre Salud Mental en la Infancia y Adolescencia, a la primera fase de la pandemia le siguió un incremento de hasta un 47% de los problemas de salud mental en niños y niñas, y hasta un 59% en los comportamientos suicidas, comparado con los datos de 2019. Durante el año 2020, se suicidaron en España 14 niños y niñas menores de 15 años, el doble que el año anterior. Lo que queda claro con estos datos es que la atención a la salud mental de la población infanto-juvenil es realmente insuficiente.

Actos Día Mundial de la Salud Mental

La Confederación de Salud Mental España organizó en Madrid un evento que reunió a un centenar de personas y que fue presidido por Su Majestad la Reina Doña Letizia, en representación de AFESA Salud Mental Asturias acudieron Elena Iglesias y Rubén Herrero. El Presidente de Salud Mental España, Nel González, reivindicó la importancia y la urgencia de prestar atención a la salud mental de las personas jóvenes, reclamando una asignatura de educación emocional dirigido a los y las menores, trabajar en la prevención del suicidio de este colectivo, y que se actúe para prevenir los factores desencadenantes del malestar psíquico de los niños, niñas adolescentes y jóvenes, como son el acoso escolar y el ciberacoso, los abusos sexuales en la infancia, o la escasez y la precariedad del empleo juvenil. En el acto también participó la ministra de Sanidad, Carolina Darías, que aprovechó la ocasión para destacar el papel preventivo que está teniendo la línea telefónica 024 de atención a la conducta suicida. El 30% de los usuarios del 024 son menores de 30 años, razón por la cual se está trabajando en nuevas herramientas como la atención en chat.

AFESA Salud Mental Asturias se une a la conmemoración de un día tan destacado con varios actos a lo largo de todo el mes de octubre. Actividades que van desde mesas informativas, encuentros, coloquios, desayuno saludable, etc. Además, durante todo el trimestre se realizarán diversas charlas en los centros educativos de las diferentes áreas sanitarias de Asturias para intentar así llegar a los más jóvenes.





OLIVEIRA
L I M P I E Z A S

	L I M P I E Z A S <i>Lucirsa</i> Limpiezas generales y de obra Pulidos y abrillantados Mantenimiento de locales y edificios Aspirado y fregado con máquina industrial
---	--



AFESA SALUD MENTAL ASTURIAS

SEDE CENTRAL

**C/ Emilio Llana 3-5, 33011
(La Corredoria, Oviedo)
☎ Teléfono: 985 11 51 42**

AFESA Salud Mental Oviedo

**C/ Emilio Llana 3-5, 33011
(La Corredoria, Oviedo)
☎ Teléfono: 985 11 01 76**

AFESA Salud Mental Avilés

**Plaza Santiago López 1-2º,
33400 (Avilés)
☎ Teléfono: 985 54 91 01**

AFESA Salud Mental Gijón

**C/ Extremadura 10,
33210 (Gijón)
☎ Teléfono: 985 39 82 40**

AFESA Salud Mental Caudal

**C/ Doce de Octubre 42, 2ºB,
33600 (Mieres)
☎ Teléfono: 985 45 23 53 / 985 11 51 42**

AFESA Salud Mental Nalón

**C/ Jove y Canella 1, 33900
(Sama de Langreo)
☎ Teléfono: 985 68 31 34**

AFESA Salud Mental Narcea

**C/ Uría 2, 33800
(Cangas del Narcea)
☎ Teléfono: 985 11 51 42**

AFESA Salud Mental Oriente

**C/ Monte Sueve 19,
33540 (Arriondas)
☎ Teléfono: 985 11 51 42**

AFESA Salud Mental Occidente

☎ Teléfono: 985 11 51 42

**Más información en
www.afesasturias.org**

**¡No te olvides de seguirnos
en redes sociales!**



@afesa_s.m.asturias



@AFESA_ASTURIAS



@afesasturias

¡Apúntate a nuestra Newsletter!

Te mantendremos al tanto de todo lo que está ocurriendo en AFESA Salud Mental Asturias: eventos, actividades, noticias de interés, la información más relevante sobre salud mental... Regístrate y recibirás mensualmente un correo electrónico con todo este contenido.



**[https://www.afesasturias.org/
newsletter-38.html](https://www.afesasturias.org/newsletter-38.html)**