



DIRECCIÓN GENERAL DE
SALUD MENTAL
Y ADICCIONES

¡ESTAMOS PARA AYUDARTE!

CENTROS INTEGRALES DE SALUD MENTAL (CISAME)

El Centro Integral de Salud Mental es una unidad de atención ambulatoria con especial énfasis en actividades de prevención y promoción para fomentar la salud mental al realizar diagnósticos tempranos con un equipo multidisciplinario, proporcionando el tratamiento adecuado y la atención a la problemática relacionada con las alteraciones de conducta, aprendizaje, emocionales y principalmente la violencia intrafamiliar.

Servicios

- Psicología clínica
- Psicoterapia individual
- Psicoterapia Grupal
- Psicoterapia Familiar
- Grupos psicoeducativos
- Medicina especializada en salud mental

DIRECTORIO ESTATAL CISAME

CISAME Hermosillo

Dirección: Cabo San Lucas entre Pedro Ascencio y Profra. Francisca Maytorena, Col. La Floresta, C.P. 83179, Hermosillo, Sonora.

Teléfono: (662) 381 7110.

Correo: cisamehermo@gmail.com



CISAME Nogales

Dirección: Moctezuma y 5 de Febrero, Col. Centro, C.P. 84000, Nogales, Sonora.

Teléfono: (631) 209 9818.

Correo: cisamenogales@gmail.com

CISAME Navojoa

Dirección: Talamante y Sor Juana Inés de la Cruz S/N, Col. Constitución, C.P. 83280, Navojoa, Sonora.

Teléfono: (642) 421 2084.

Correo: cisamenavojoa@hotmail.com



✉ coordinación.cisame@gmail.com

CENTROS COMUNITARIOS DE SALUD MENTAL Y ADICCIONES (CECOSAMA)

Ofrecen a la población un modelo de intervención temprana para las adicciones que contempla desde la prevención del consumo de sustancias psicoactivas y la promoción de la salud mental, hasta el tratamiento breve, ambulatorio (consulta externa), dando prioridad a la detección temprana de personas con mayor vulnerabilidad y consumidores experimentales, para intervenir con ellos y sus familias en forma oportuna, a fin de evitar el desarrollo de abuso o dependencia y mejorar la calidad de vida individual, familiar y social de los usuarios.

El objetivo es disminuir el consumo de drogas a través de acciones tempranas y oportunas en escuelas, grupos organizados y comunidad en general.

Actividades que se realizan

- Atender los determinantes asociados al consumo de sustancias adictivas en la comunidad.
- Disminuir la prevalencia de abuso y dependencia mediante actividades preventivas.
- Identificar en forma temprana a jóvenes susceptibles o vulnerables (tamizajes).
- Intervenir tempranamente en prevención de adicciones.
- Diagnosticar en áreas bio-psico-sociales a quienes padecen una adicción.
- Detener el desarrollo de la enfermedad en fases tempranas.
- Brindar el apoyo necesario a las familias de experimentadores, abusadores o dependientes.

DIRECTORIO ESTATAL DE UNEME- CECOSAMA

CECOSAMA Hermosillo Sur

Calzada Progreso y Blvd. Libertad, Col. Adolfo de la Huerta, C.P. 83295 | **Tel. (662) 254 6917**

CECOSAMA Hermosillo Norte

Cabo San Antonio entre Pedro Ascencio y Francisca Maytorena, Col. Fracc. Floresta C.P. 83179 | **Tel: (662) 118 8326**

CECOSAMA Guaymas

Blvd. Diana Laura Riojas entre Mar Mediterráneo y Mar Azul, Col. Luis Donald Colosio, C.P. 85424 | **Tel. (622) 221 0108**

CECOSAMA Cajeme Norte

De los Condes y Monarcas No.1520, Col. Real del Norte, C.P. 85050 | **Tel. (644) 413 6881**

CECOSAMA Cajeme Sur

Tabasco Sur No. 5850 entre Ejército Nacional y Comonfort, Col. Russo Voguel C.P. 85197 | **Tel. (644) 417 8896**

CECOSAMA Navojoa

Talamantes y Sor Juana Inés de la Cruz Col. Constitución, C.P.85820 | **Tel. (642) 421 3320**

CECOSAMA Caborca

Avenida Sonora y calle 12, Col. Industrial, C.P. 83640 | **Tel. (637) 372 5714**

CECOSAMA Puerto Peñasco

Calle Simón Morúa y Avenida Juan de La Barrera Col. Centro, C.P. 83550 | **Tel. (638) 3888240.**

CECOSAMA San Luis Río Colorado

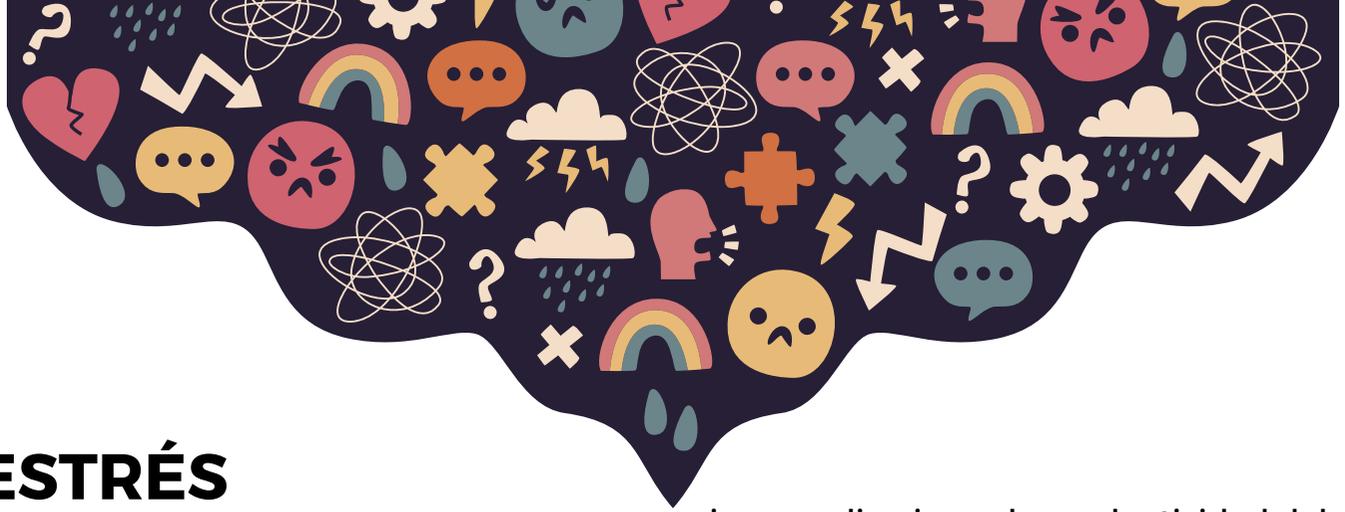
Callejón Guerrero y Calle 32, Col. Campestre, C.P. 83499 | **Tel (653) 535 1809**

CECOSAMA Nogales

Avenida Tecnológico y Calle Atenea, Col. El Greco C.P.84066. | **Tel. (631) 314 8888**

CECOSAMA Agua Prieta

Calle 42 entre avenida 8 y 9 S/N, Col. Olivos, C.P. 84200 | **Tel: (633) 121 6265**



ESTRÉS

El estrés es la respuesta psicológica y/o física no específica del organismo ante un estímulo (estresor o estresante) que puede ser un evento, persona u objeto.

Estar estresado puede traerte como consecuencia depresión, alteraciones del sueño, disfunción sexual, deterioro en las relaciones familiares, laborales o sociales, o bien, violencia hacia los demás o uno mismo. Quien lo padece tiene una causa particular, por lo que si quieres controlarlo deberás identificar la raíz u origen de dicha tensión. La ansiedad es una forma de estrés como respuesta a un peligro indefinido, confuso o imaginario, caracterizada por tirantez, inquietud y sentido de desamparo.

¿Sabías que hay 2 tipos de estrés?

1. Estrés positivo: es aquel estrés donde el individuo interacciona con su estresor de una manera óptima, ayudando a su mente y cuerpo a sentir alegría, bienestar y equilibrio. Es aquel en el que las tensiones vividas ven su recompensa en algún motivo personal o profesional. Quien lo padece se caracteriza por ser creativo y estar siempre motivado.

2. Estrés negativo: es aquel que es perjudicante o desagradable ya que produce una sobrecarga de trabajo que ocasiona un desequilibrio fisiológico o psicológico

que disminuye la productividad del individuo, provoca enfermedades y acelera el envejecimiento. La vida cotidiana está llena de estresantes negativos, como un mal ambiente laboral, problemas familiares, una pérdida, etc.

HAY 4 TIPOS DE FACTORES QUE PROVOCAN EL ESTRÉS:

1. Psicosociales: son todos aquellos que se producen por la interacción social como desengaños, conflictos familiares, cambios de trabajo, pérdidas personales, problemas económicos, dificultades para tomar decisiones, entre otros.

2. Biológicos: son producto de las funciones normales y anormales de los órganos del cuerpo humano, como las enfermedades, drogas, obesidad, todo aquello que cause dolor físico, el ejercicio mismo.

3. Ambientales: son los aspectos del medio ambiente como el calor, frío, ruido, contaminación, entre otros.

4. Químicos: consumo de alcohol, tabaco y drogas.





EL ESTRÉS PUEDE TRAER CONSECUENCIAS:

FÍSICAS, es decir, ocasionar enfermedades o problemas físicos, musculares o dermatológicos.

PSÍQUICAS, son aquellas que afectan a la mente, como la preocupación, dificultad para tomar decisiones, falta de concentración, olvidos, bloqueos mentales, mal humor, ansiedad, fobias, trastornos alimenticios o de personalidad, etc.

ORGANIZATIVAS, donde afectan el ambiente laboral y las relaciones interpersonales.

Aquí algunos consejos para prevenir el estrés:

Identifica la causa del estrés.

Evalúa qué está en tus manos para hacer y disminuir el estrés.

Haz ejercicio.

Evita el consumo de tabaco, café o alcohol.

Técnicas cognitivo-conductuales.

Técnicas de relajación.

Busca ayuda profesional.

Realiza actividades que disfrutes realizar.

Duerme bien.

Busca el equilibrio entre actividades recreativas y responsabilidades.



ANSIEDAD

La ansiedad es un estado emocional en el que se presentan cambios somáticos (cuando una persona expresa tener un síntoma que en realidad no tiene) y psíquicos. La ansiedad se considera patológica cuando se presenta de manera excesiva y su duración es prolongada, lo que genera disfuncionalidad en la persona que lo padece. La ansiedad se manifiesta somáticamente (físicamente) y psicológicamente:

SENSACIONES SOMÁTICAS

Mareos, taquicardia, sudoración, palpitaciones, temblor, molestias digestivas, aumento de la frecuencia y urgencia urinaria y/o mareos.

SÍNTOMAS PSICOLÓGICOS

(cognoscitivos, conductuales y afectivos)
como:

Nerviosismo, deseo de huir, sensación de muerte inminente, inquietud, miedos irracionales, temor a perder la razón y el control.

El diagnóstico y tratamiento de este padecimiento es realizado por un psiquiatra; el tratamiento consiste en medicamentos y psicoterapia.

DEPRESIÓN

La depresión se reconoce como una “condición médica o cerebral y un trastorno, más que una cuestión de voluntad”. Los focos de alarma para sospechar que alguien padece depresión es que por lo menos durante dos semanas la persona presente tristeza y anhedonia, es decir, que pierde el interés en realizar actividades que anteriormente eran placenteras o llamaban su atención.

SÍNTOMAS COGNITIVOS

Se asocian a la percepción que se tiene de uno mismo, de las personas que se encuentran alrededor, del mundo o del futuro, ya que solo se consideran cosas y experiencias negativas y se tiene un panorama de desesperanza.

SÍNTOMAS FÍSICOS

Menor energía, falta de concentración, alteraciones de sueño y del apetito que se puede ver reflejado en la variación del peso corporal durante el último mes.

Las personas adultas mayores manifiestan irritabilidad y cambios súbitos de ánimo, y las y los niños menores de ocho años presentan dolores de estómago o cabeza, mareos y náuseas. El síntoma más grave, es la existencia de ideas suicidas.

El trastorno depresivo mayor se caracteriza porque la persona no se levanta, no se baña, no quiere socializar, se aísla y empieza a tener ideas de muerte o hasta alucinaciones.

Si es recurrente, de difícil tratamiento o resistente a éste se puede convertir en una enfermedad discapacitante.

En algunos casos, la depresión se puede remitir o curar como tal y en otros solo se controla, por lo que es fundamental la valoración adecuada, y que el tratamiento depende del nivel de gravedad.

Las personas con comorbilidades son más proclives a padecer depresión, pues el estado proinflamatorio de enfermedades como diabetes o hipertensión, combinado con estrés alteran las características circulatorias, endócrinas o metabólicas que hacen que la sangre, lípidos, glucosa u hormonas se liberen de manera diferente. Asimismo, la depresión también incrementa la posibilidad de desarrollar diabetes o problemas circulatorios.

