Guía de Servicios de Salud Mental que el Departamento de Asuntos de Veteranos Ofrece a los Veteranos y sus Familias

Se requiere la fuerza y el coraje de un guerrero para perdir ayuda

La Red de Servicio Integrado del Centro-Sur (VISN) 16
El Estudio de Enfermedades Mentales, el Centro Educativo, y el Centro Clínico (MIRECC)

Grupo de Trabajo para la Guía de Consumo

Greer Sullivan, MD, MSPH
Director, South Central MIRECC

Kimberly Arlinghaus, MD
Sub-Director para Cuidados Clínicos, South Central MIRECC

Carrie Edlund, MS
Investigador Asociado, South Central MIRECC

Michael Kauth, PhD
El Co-Director y el Sub-Director para la Educación, South Central MIRECC y La Oficina de Servicios de Salud Mental

Jan Kemp, RN, PhD
Director Nacional del Programa de Salud Mental para Prevención de Suicidio y Enlace Comunitario

Kacie Kelly, MHS
Encargado de Programa para Salud Mental Integrada en VA/DoD

DESEAMOS EXPRESAR NUESTRA MAS SINCERA GRATITUD a todos los Veteranos, asociados clínicos, y administradores que nos dieron dirección y una valiosa cooperación en la traducción de este documento para que sea simple, directo, y fácilmente comprensible para todos los Veteranos y sus familias. En particular, agradecemos al Centro de Investigación, Educación y al Centro Clínico (MIRECC) y al El Consejo de Defensa del Consumidor quiénes han apoyado colectivamente a investigadores, clínicos, y educadores del Consejo Principal del MIRECC durante muchos años. Tantos individuos han contribuido a éste documento que no es posible poner a todos ellos en una lista.

Guía de Servicios de Salud Mental que el Departamento de **Asunto de Veteranos** ofrece a los Veteranos y sus familias.

En el año 2008, el Departamento de Asuntos de Veteranos introdujo una nueva guía de salud mental para Veteranos ofreciendo modelos para hospitales y clínicas a través de los Estados Unidos. La nueva guía especifica los servicios de salud mental que hospitales y clínicas están requeridos a ofrecer a los Veteranos y sus familias. Estos requisitos varían dependiendo en el tamaño y el tipo de hospital ó clínica pero son applicables en general en el sistema de AV.

Este folleto es una versión más corta y simplificada que la guía uitilizada por el púbico en general. Si usted es un Veterano, miembro de familia de un Veterano, miembro de una organización de servicios para Veteranos, ó miembro de un grupo interesado en asistencia de salud mental de AV, puede utilizar esta guía para informarse de los servicios de salud mental que su localidad ó región ofrecén y que fueron prometidos para los Veteranos.

En este folleto, primeramente se describe las guías principales de los cuidados de la salud mental. Luego se explica cómo encontrar asistencia de salud mental, como hospitales (el cuidado durante la hospitalización del paciente) ó las clínicas (el cuidado de paciente externo) ó por medio de telemedicina (en donde proveedores de salud en una ubicación pueden hablar, evaluar y tratar a Veteranos en otra ubicación por medio de un video de circuito cerrado.) AV ofrece información sobre los tipos de tratamiento que son disponibles para los problemas de salud mental más comunes en los Veteranos (como depresión, abuso de sustancias, trastorno de estrés postraumático) y explicamos los programas ofrecidos para grupos de intereses especiales de Veteranos (como mujeres Veteranas, Veteranos sin hogar, ó Veteranos de edad avanzada.

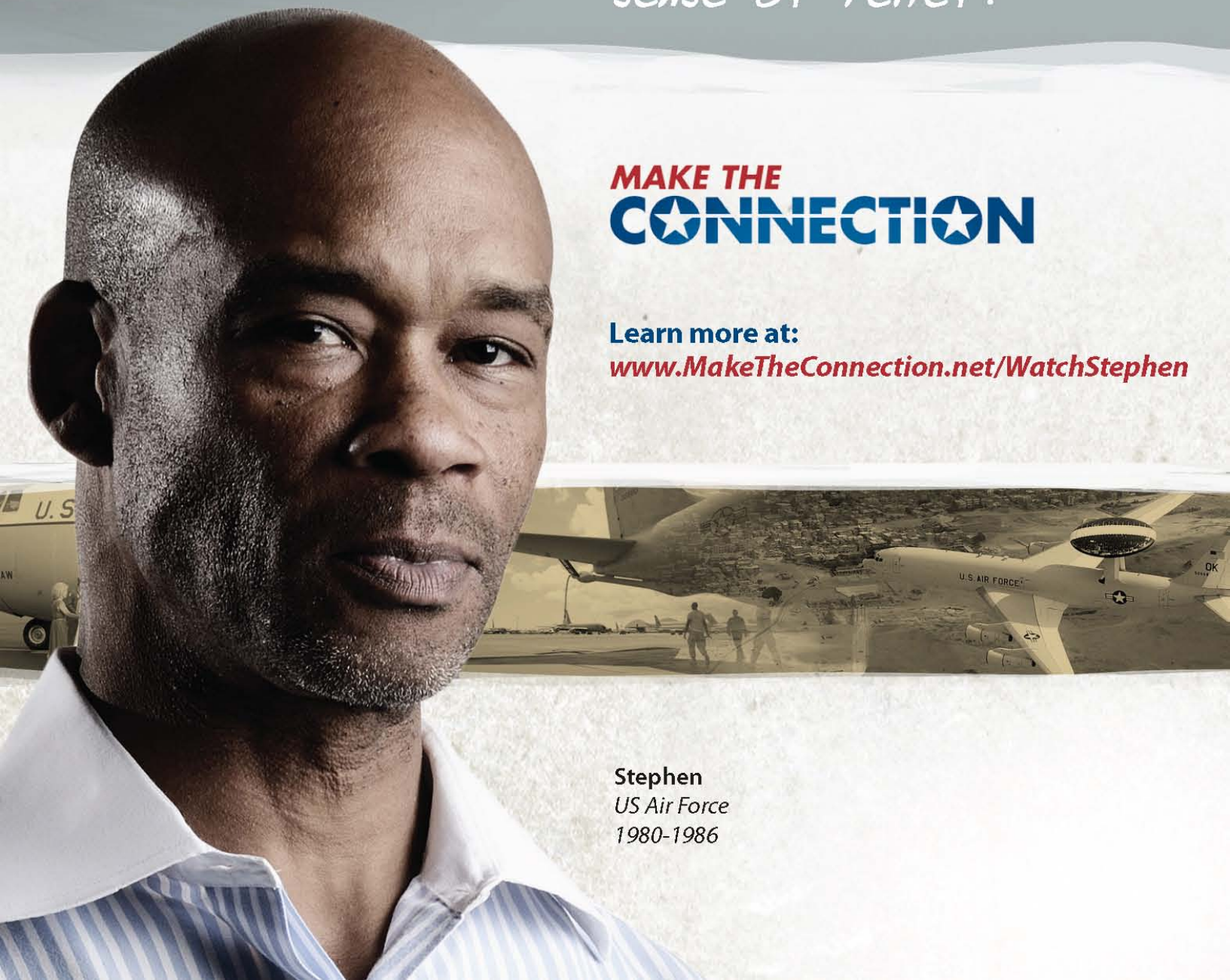
FUNDAMENTOS QUE GUÍAN AV EN EL CUIDADO DE SALUD MENTAL PARA VETERANOS.

Ciertos fundamentos básicos forman la base de todos los cuidados de la salud mental de AV. Estos son:

- Enfoque en la Recuperación – AV está comprometido a enfocarse en la recuperación y en la asistencia de salud mental de nuesttros Veteranos. La recuperación permite que el Veterano se haga cargo de su tratamiento y de que pueda vivir una vida llena y satisfactoria. Este enfoque ayuda a capacitar individualmente y provee respeto, honor, y posibilidades a los héroes de nuestra nación y a sus familias. Este enfoque de recuperación es parte del compromiso que AV está dispuesto a proveer a los Veteranos y a sus familias.
- Coordinación Para el Cuidado del Individuo – Todos los proveedores de salud médica de AV estan en coordination para proveer tratamiento que sea efectivo para el cuidado del cuerpo entero, de pies a cabeza. Muchos Veteranos empiezan tratamiento de salud mental con su doctor de salud general del AV. AV cree que los Veteranos pueden continuar sus tramientos medicos de varias enfermedades mentales bajo el cuidado medico de su doctor de salud general ó ser referidos a un especialista para tratamientos más intensos. Los Veteranos también tienen disponible a un sacerdote para poder ayudarlos espiritualmente ó para contribuir a un bienestar religioso. Tener un cuerpo sano haciendo un trabajo satisfactorio, y teniendo el apoyo de familia y amigos, al igual de tener una nutrición apropiada y haciendo ejercicio regularmente es importante para la salud mental como para la salud física.
- Salud General en el Tratamiento de Salud Mental – Clínicas de salud general, utilizan el "Grupo de Attención Medica Para el Cuidado de Pacientes" (PACT) para proveer cuidado medico al Veterano. Un PACT es un equipo médico que incluye expertos de salud mental. Como un capitán de equipo, el doctor de salud general dirige el cuidado medico del Veterano coordinando los servicios entre un equipo de proveedores. Si usted está experimentando problemas de salud mental, hablando con su proveedor primario de salud es un buen lugar para comenzar. Muchas veces su problema de salud mental puede ser evaluado y ser tratado por su proveedor primario de salud con la ayuda de un medico externo de salud mental, el cual puede permanecer en contacto cercano con usted. También hay proveedores de salud mental en grupos de salud general que ofrecen guías a su doctor de salud general cuando es necesario. Cuando el cuidado requerido es más complejo ó intensivo, su proveedor primario lo referirá a un programa especializado en salud mental para tratamiento adicional. Los Veteranos que reciben cuidados en clínicas especializadas de salud mental tendrán disponible a su proveedor primario para coordinar con el equipo de PACT.
- Coordinación para el Tratamiento de salud mental – Veteranos que reciben asistencia especial de salud mental, cuentan con un Coordinador para este tratamiento (MHTC). El MHTC se asegura de que cada Veterano tenga continuidad mediante sus transiciones en el cuidado de salud mental. El trabajo del MHTC es de comprender los objetivos generales que el Veterano tiene para su salud mental. Tener a un MHTC asignado asegura que cada Veterano pueda tener una relación duradera con un proveedor de salud mental, el cual puede servir como un punto de contacto especialmente durante transiciones durante cuidado medico. Una vez asignado el MHTC generalmente continúa siendo el punto de contacto de salud mental para el Veterano siempre y cuando el Veterano reciba servicios de salud mentales dentro de HAV.

U.S. Department of Veterans Affairs

"It's hard to talk about, but once I do, I feel a sense of relief."



MAKE THE CONNECTION

Learn more at:
www.MakeTheConnection.net/WatchStephen

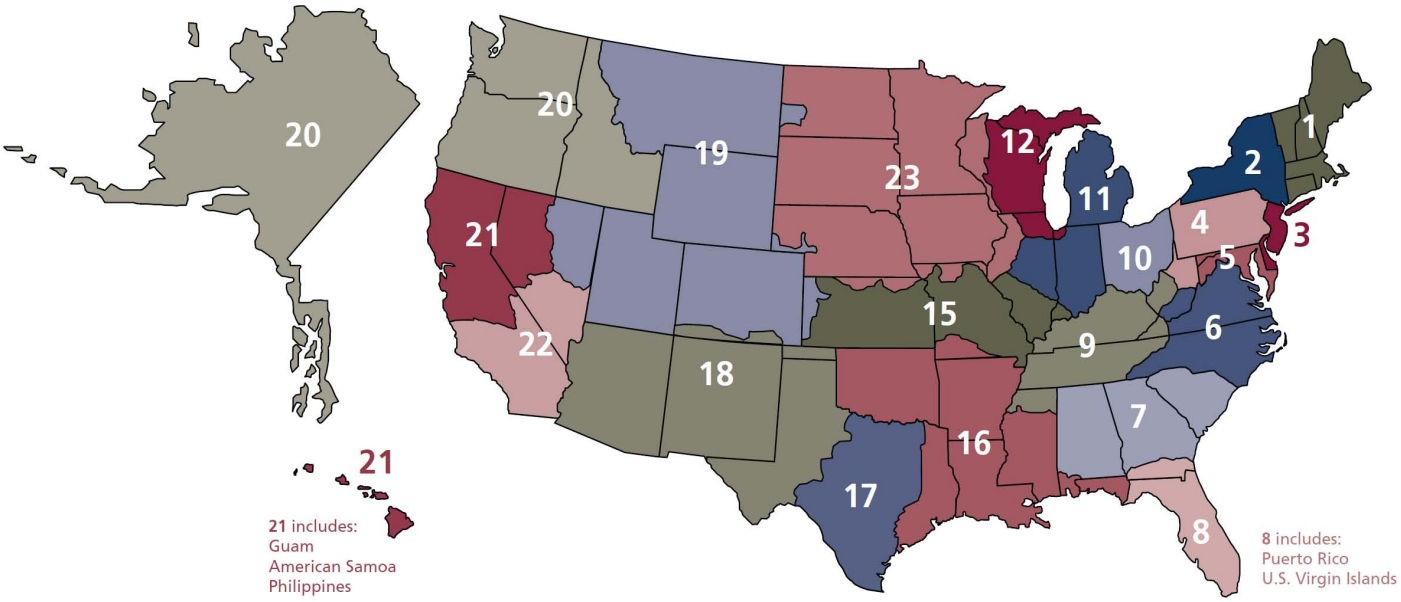
Stephen
US Air Force
1980-1986

- Servicios Durante las 24 Horas al Dia – Los servicios de emergencia para salud mental están disponible las 24 horas del día y los 7 días de la semana en los centros médicos de AV. Si su AV no tiene una sala de emergencias de 24 horas, esta ubicación debe proporcionar estos servicios por medio un hospital local que no es parte de AV. Las evaluaciones telefónicas en los centros médicos de AV y la línea directa de crisis nacional están también disponibles las 24 horas al día los 7 días a la semana.
- Cuidado Medico que es Susceptible al Género y Consideraciones Culturales – Los proveedores de asistencia médica de AV reciben entrenamiento acerca de la cultura militar, las diferencias de género, y acerca de consideraciones culturales para poder comprender a cada Veterano. En situaciones donde un Veterano se sienta más cómodo con un proveedor del mismo sexo (o un proveedor del sexo opuesto), AV hará todo lo necesario para planear de que el proveedor sea del sexo específico para el cuidado de su salud. Las regulaciones de AV requiere que los servicios de salud mentales sean proporcionados en una manera que reconozca ciertas consideraciones como especificación de sexo pueden ser componentes importantes para el cuidado de salud mental. Los Veteranos que son tratados por condiciones de salud mental relacionadas al Trauma Militar Sexual (MST) tienen la opción de ser asignados a un proveedor del mismo sexo, o proveedor de sexo opuesto si el MST implicó a un responsable del mismo sexo. Los Veteranos tratados por otras condiciones de salud mental tienen la opción de consultar a un proveedor del mismo sexo sobre asuntos específicos en cuanto al género.
- Cuido Medico Cerca de su Hogar - AV se esta moviendo cerca de los hogares de los Veteranos, agregando más clinicas rurales y ambulatorias y trabajando con otros proveedores de asistencia médica en la comunidad. Hoy en día hay más de 800 clínicas basadas en comunidades de pacientes externos (CBOCs). Utilizando la nueva tecnología llamada telemedicina, los Veteranos tienen la opción de poder recibir el cuidado de especialistas de salud mental localizados en los centros médicos ó clínicas de AV.
- El Tratamiento Basado en Evidencia – AV está comprometido a rendir tratamientos basados en evidencia ampliamente disponible. Los tratamientos basados en evidencia son tratamientos que han sido estudiados y han sido comprobadas por ser efectivos para resolver problemas particulares. Los proveedores de salud mental reciben entrenamiento en una gran variedad de tratamientos que han sido comprobados. Los proveedores de salud mental deben ofrecer tratamientos basados en evidencia para Veteranos.
- Servicios Para la Familia y la Pareja – A veces, como parte del tratamiento de un Veterano, algunos miembros de la familia cercana del Veterano ó el guardián legal del Veterano pueden ser incluidos para recibir servicios medicos, como terapia familiar, treparía de parejas, y terapias por la pérdida de un ser querido etc. Ejemplos de cómo AV ayuda a las familias puede incluir el aprendizaje sobre los problemas mentales y las opciones de tratamientos. Los miembros de familia pueden aprender cómo reconocer síntomas y ayudar a la recuperación. En algunos escenarios de tratamiento, un curso breve de terapia de pareja ó terapia familiar puede ser ofrecido.

CÓMO ESTA ORGANIZADO EL AV

AV esta organizado en en las Redes de Servicio de Veteranos Integrados (VISNs). Cada VISN tiene un minimo de dos centros médicos, y cada centro médico tiene clínicas de pacientes externos y clínicas basadas en comunidades de pacientes externos (CBOCs) a través del VISN. AV clasifica estos CBOCs de acuerdo a su tamaño. Las más grandes CBOCs tratan a más de 10,000 Veteranos por año. Las Grandes CBOCs tratan a 5,000-10,000 Veteranos por año. Las medianas CBOCs tratan a 1,500-5,000 Veteranos por año, y las pequeñas CBOCs tratan menos que 1,500 Veteranos por año. Los Veteranos pueden buscar ayuda medica localizada cerca de su casa. Los Veteranos pueden ser referidos a una clínica más grande o a un centro médico si es necesario.

Este mapa muestra las ubicaciones de AV VISN a través de los Estados Unidos



CÓMO PUEDE ENCONTRAR EL CUIDADO DE SALUD MENTAL QUE USTED NECESITA

Si usted tiene una emergencia de salud mental (Por ejemplo si siente que quiere hacerse daño a si miso ó a alguna persona), acuda a la sala de emergencias del hospital más cercano ó llame al 911. Si no es un hospital de AV, podría moverse a una facilidad de AV dependiendo en sus circunstancias. Si usted se siente que quiere suicidarse, llame ó mande un mensaje de texto ó converse en línea con la **Línea de Crisis de Veteranos** que conecta a Veteranos en crisis y a sus familias y amigos con una persona calificada y responsable que trabaja con el Departamento de Asuntos de Veteranos mediante línea directa, gratuita y confidencial. Para conversar con un operador por teléfono, puede llamar al **1-800-273-8255** y **presionar el 1**. Para conversar en línea puede visitar **www.veteranscrisisline.net.** Para conversación con un operador vía mensajes de texto, envíe un mensaje al número **838255**. Estas opciones son confidenciales y están disponibles las 24 horas al día, 7 de días de semana, 365 días al año.

Si usted tiene un problema de salud mental y nunca fue examinado en un hospital ó clínica de AV, llame a la línea directa de información general de AV al **1-800-827-1000** ó visítenos en la página del internet **www.va.gov**. Aquí usted podrá encontrar la dirección y el número de teléfono de un hospital ó clínica de AV cercana a usted. Algunos Veteranos empiezan el proceso de encontrar asistencia médica mental por medio de un Centro de Servicio de Aconsejamiento para el Reajuste de Veteranos (el Centro de Veteranos). Los Veteranos que no tienen hogar pueden conseguir ayuda ó asistencia médica mental en Centros de refugio para Veteranos, o puede contactarnos en el Centro de Llamadas Nacional para Veteranos sin hogar al **1-877-424-3838**, ó visitando la página de internet de los Veteranos sin hogar **www.va.gov/homeless**.

Si usted actualmente utiliza servicios médicos de AV, puede preguntarle a su proveedor primario de salud para que le haga una cita medica con un proveedor de salud mental.

IT'S YOUR CALL

©6/12 VHA

Confidential help for Veterans and their families

Veterans Crisis Line

1-800-273-8255 PRESS 1

Confidential chat at **VeteransCrisisLine.net** or text to **838255**

Servicios para la prevención de Suicidio

- Los coordinadores de prevención de suicidio, trabajan con grupos de asistencia médica de salud mental para monitorear y ayudar a los Veteranos con alto riesgo de suicidio.
- La Línea de Crisis de Veteranos conecta a Veteranos en crisis y sus familias y amigos con operadores del Departamento de Asuntos de Veteranos los cuales son calificados y responsables, la línea telefonica es directa, gratuita y confidencial, para conversar en línea, o por mensaje de texto. Los Veteranos y sus familias y amigos pueden llamar al 1-800-273-8255 y presionar el 1, para conversar en línea visite la pagina www.veteranscrisisline.net, o envie un mensaje de texto al 838255 para recibir apoyo confidencial las 24 horas del día, los 7 días de semana, y los 365 días del año.

Veterans Crisis Line
1-800-273-8255
PRESS 1

Tener un plan personal en caso de emergencia para que el Veterano reconosca los signos que a menudo anteceden a sus pensamientos suicidas, el cual ayude al Veterano a manejar esos pensamientos y sentimientos. El plan también identifica a personas que el Veterano puede buscar por ayuda. Estos planes de emergencia son creados con la ayuda del proveedor de salud mental y el Veterano (puede incluir miembros de familia si es deseado). De esta manera, un plan es diseñado específicamente para el área de dificultad que el Veterano experimenta.

MAKE THE CONNECTION
www.MakeTheConnection.net

Haga la Conexión: Una de las campañas nacionales de AV llamada Haga la Conexión, ayuda a Veteranos y a sus familias y amigos a relacionarse con información y servicios que pueden ayudar a mejorar sus vidas. Esta información se encuentra en la pagina: www.MakeTheConnection.net, la cual es facil de navegar, los Veteranos y sus familias y amigos pueden explorar en privado esta información. Los Veteranos y sus familias pueden ver historias similares a las suyas, informarse y encontrar apoyo emocional y encontrar tratamiento(s) de salud mental que los ayudaran a vivir una vida más llena.

Haga la Conexión, historias de la vida real demuestran como Veteranos que enfrentaron problemas, experiencias trajicas, heridas físicas, o síntomas sicológicos; buscaron apoyo y encontraron distintas maneras de vencer sus obstáculos. Estas historias son relatadas por Veteranos de todas las eras de servicio, de todo género, y de todo grupo étnico. Estas historias muestran ejemplos auténticos y como influyeron a los resultados positivos de tratamiento y recuperación de Veteranos.

AV incentiva a los Veteranos y sus familias de “hacer la conexión” con fuerza y coraje personal, conectese con otras personas que se preocupan por su bienstar mental, con la información y recursos disponibles de apoyo emocional para ayudarle a encaminar su vida en un nuevo sendero.

Para más información visite **www.MakeTheConnection.net**.

CÓMO RECONOCER SI TIENE UN PROBLEMA DE SALUD MENTAL

Muchas veces puede ser difícil de reconocer. Como el cerebro y el cuerpo afectan el uno al otro, problemas mentales pueden causar problemas físicos junto con cambios de pensamientos, sentimientos, y conducta. Estos son adicionales a los problemas emocionales que son comúnmente reconocidos, como sentirse triste ó nervioso, los síntomas y signos de problemas mentales de salud pueden incluir:

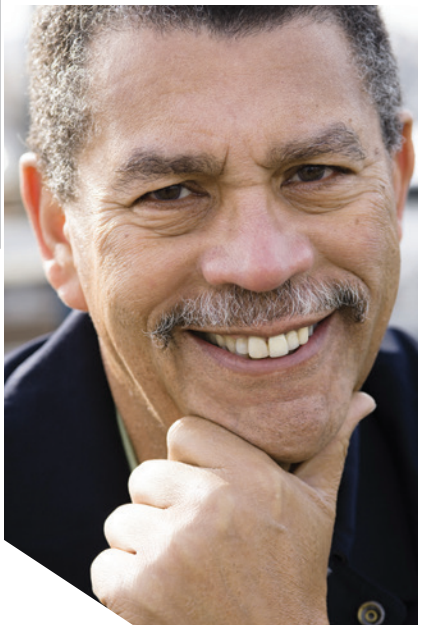
- Cambios en el sueño, en el apetito, en el peso, o en la vida sexual
- Dolores de cabeza ú otro dolor físico
- Tensión en los músculos y debilidad
- La disminución de energía, motivación o interés.

- Problemas de atención, concentración, o memoria
- Irritación, ira, o "mal genio"
- Sentimientos de culpabilidad, de ineptitud, incapacidad, desesperación.
- Conductas insaludables (como abuso de drogas, alcohol, comida, sexo, ú otras conductas como apostar o gastar demasiado dinero para superar estrés ó emociones)
- Problemas que conducta en la casa, trabajo, o la escuela

Lo más importante es recordar que debe hablar con su proveedor primario, ó con el proveedor de su salud mental cuando nuevos síntomas ó problemas se presenten. Su grupo de asistencia médica puede ayudarlo a entender lo que está ocurriendo y lo que tomar los pasos y precausiones necesarias.

QUE SUCEDERA CUANDO USTED REQUIERA SERVICIOS DE SALUD MENTAL

Hay muchos proveedores de asistencia médica de AV entrenados para ayudar a Veteranos con problemas de salud mental. Un Veterano que se siente impaciente o deprimido, o que esta bebiendo en exceso, tiene pesadillas acerca de combate, o siente que algo no está bien, debe comunicarse con un proveedor primario de salud, el cual puede ser un médico, una enfermera, o un consejero, que le pueda escuchar y ofrecer apoyo. El proveedor primario de salud puede empezar a prescribir medicina para el tratamiento de el Veterano y aliviar el problema. En otros casos, el proveedor primario de salud puede referir al Veterano a un especialista en el cuidado mental – estos son, un psiquiatra, un sicoterapeuta, ú otro especialista de salud mental. En centros médicos y en los más grandes CBOCs, el Veterano puede ser visto el mismo día por un especialista de salud mental que trabaja en la clínica primaria de salud. Si el Veterano es visto en un CBOC más pequeño o si el Veterano necesita un cuidado más intensivo, el Veterano será referido a una clínica especializada de salud mental para una cita dentro de un periodo de 14 días. El especialista de salud mental hablará con el Veterano para comprender que es lo que ocurre en la vida diaria Veterano. El especialista ayudará a identificar el problema y recomendara un tratamiento que quizás incluya medicinas, terapias de conversación (también llamado sicoterapias), servicios sociales de apoyo, etc. Los miembros de familia pueden tomar parte en la planificación del tratamiento si es deseado por el Veterano. Los Veteranos que ya están recibiendo cuidados de paciente externo en una clínica de salud mental serán vistos inmediatamente cuando se presenten emergencias.



EL TRATAMIENTO DE SALUD MENTAL EN AV

AV ofrece cobertura de tratamientos y servicios para mejorar la salud mental de los Veteranos. Ejercicio fisico, buena nutrición, y actividades sociales están relacionados para con la salud mental positiva. Algunos AV ofrecen ayuda para superar el estrés, como por ejemplo ejercicios de relajamiento. Para Veteranos con enfermedades mentales graves, AV ofrece cuidado personalizado para poder ayudar con estos problemas específicos y promover recuperación. Enfermedades mentales graves incluyen una variedad de diagnósticos (por ejemplo, la esquizofrenia, la depresión o trastorno bipolar, trastorno de estrés postraumático [PTSD], y trastorno por uso de sustancias [drogas o alcohol, o sustancias ilegales]) que como resultado cusan problemas para el Veterano en su comunidad. Estos problemas a menudo son tratados con medicina y sicoterapia individual o en grupo (terapia de conversación)los cuales proporcionan apoyo en grupo y son muy importantes. Los tratamientos y servicios para estos trastornos son dados en distintas maneras. Las próximas dos secciones describen los tipos y niveles de tratamiento que AV ofrece en salud mental en general y para enfermedades mentales especificas.

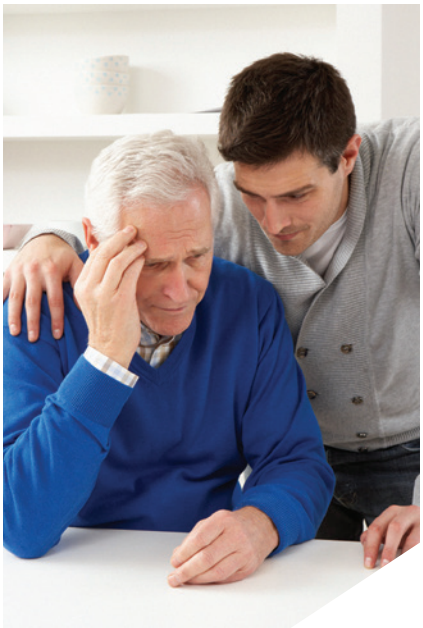
TIPOS DE NIVELES DE TRATAMIENTO

AV ofrece tratamientos para varios problemas de la salud mental, los cuales incluyen:

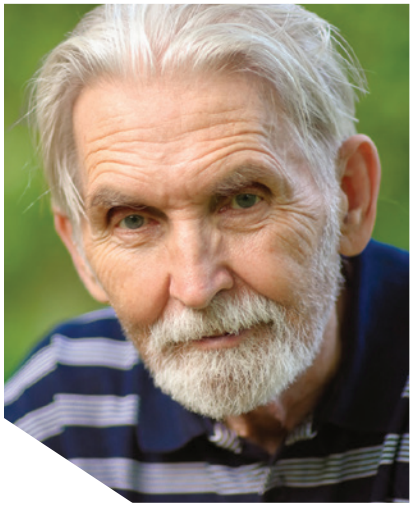
- El cuidado a corto plazo y hospitalización para Veteranos que sufren de Enfermedades muy graves o que sean de vida o muerte
- El cuidado del paciente externo en un centro sicosocial de rehabilitación y recuperación (PRRC) para Veteranos con enfermedades mentales graves y con significantes problemas que impidan funcionar normalmente (vea Apéndice A & D para más información sobre estos servicios de PRRC)
- El cuidado regular del paciente externo, puede incluir servicios de telemedicina, para Veteranos durante un periodo de dificultad emocional.
- El Tratamiento Residencial del Programa de Rehabilitación (RRTP) para Veteranos con una gran variedad de problemas de salud mental (como desorden de trauma postraumático y trastorno de abuso de sustancias y/o cuidados necesarios de recuperación) como la falta de vivienda, entrenamiento de trabajo, y educación los cuales se beneficiaran del tratamiento en un ambiente estructurado por un periodo de tiempo. (Ver Apéndice B). Los programas residenciales de tratamiento incluyen programas a domicilio.
- El cuidado primario: muchos problemas comunes, mentales y de conducta son organizados por los expertos de salud menttal dentro del cuidado primario que trabajan como parte del Grupo de Cuidados de Alineamiento del Paciente.
- El cuidado residencial para Veteranos con una gran variedad de problemas de salud mental y/o cuidados necesarios de rehabilitación (como la falta de vivienda, el entrenamiento de trabajo, educación) los cuales serán beneficidos en vivir en un ambiente estructurado por un periodo de tiempo (vea Apéndice B)
- Niveles de apoyo en el trabajo para ayudar a Veteranos a ingresar a la fuerza de trabajo y tener calidad de vida en su comunidad (ver Apéndice C para más detalles)

Diferentes niveles de tratamiento son aplicados en diferentes circunstancias. Por ejemplo, un Veterano que está seriamente enfermo o con pensamientos suicidas puede que necesite tratamiento mientras este internado en un hospital durante varios días. AV ofrece hospitalización a corto plazo con la esperanza de que con tratamiento de salud mental continuo, el Veterano recibira cuidado medico en un ambiente con pocas retriciones. Cuando la enfermedad se hace menos severa, el Veterano pueden regresar a su casa y recibir tratamiento como un paciente externo en una clínica de AV.

El tratamiento de hospitalización típicamente incluye medicina y consejero individual y de grupo. Para Veteranos hospitalizados o en residencias que reciben tratamiento de salud mental, VA verificará el progreso del Veterano dentro de una semana después de que el Veterano deja el hospital. Esta evaluación puede ser por teléfono, o posiblemente en persona, para asegurarse que el Veterano está bien de salud. AV también requerirá de que el Veterano regrese a una cita entre no mas de dos semanas después de haber sido dado de alta en el hospital.



Adicionalmente, los Veteranos que viven a larga distancia de un centro médico de AV pueden recibir tratamiento por telemedicina. En varias partes del país especialmente en áreas rurales, pueda que no haya muchos proveedores experimentados en tratar problemas de salud mental. Para remediar esta situación, AV ofrece tratamiento mediante telemedicina. Esto significa que los proveedores de salud mental localizados en centros medicos de AV más grandes



pueden hablar, evaluar, y proporcionar tratamiento para Veteranos, en clínicas más pequeñas de AV basadas dentro de su comunidad por medio de un video de circuito cerrado. Los servicios de telemedicina, como la salud mental cara a cara, son confidenciales. Cada vez más y más clínicas de AV utilizan la tecnología de la telemedicina para conectar con pacientes con especialistas que se encuentran en otras localidades. Por ejemplo, si usted es un Veterano que vive en un área rural y necesita servicios de especialización médica metal para el tratamiento de PTSD (trastorno de estrés postraumático) el cual no está disponible en su clínica local de AV, usted podría recibir este tratamiento con un especialista de PTSD (trastorno de estrés postraumático) en otra ubicación de AV utilizando la tecnología de la telemedicina.

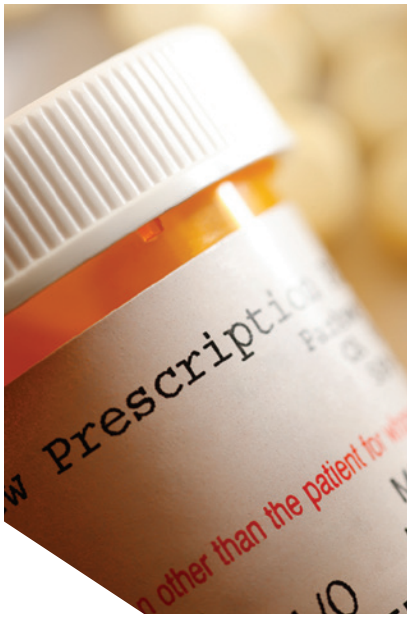
LOS TRATAMIENTOS PARA ENFERMEDADES ESPECÍFICAS MENTALES

AV ofrece tratamientos para una gran variedad de problemas de salud mental. Estos problemas incluyen, pero no son limitadas a la depresión, la ansiedad, al desorden de estrés postraumático (PTSD), al trastorno por consumo sustancia, al trastorno bipolar, y la esquizofrenia. Los tratamientos como los medicamentos, las psicoterapias (terapias de conversación), y servicios sicosociales de rehabilitación y recuperación ayudan al Veterano a ponerlo en el camino de recuperación. AV utiliza tratamientos que han resultado efectivos para específicos trastornos mentales. Estos tratamientos que han resultado efectivos son llamados tratamientos basados en evidencia.

Ejemplos de tratamientos comunes de salud mental para Veteranos incluyen:

LOS TRATAMIENTOS PARA LA DEPRESIÓN Y LA ANSIEDAD

La depresión y la Ansiedad son comunes entre el público en general y entre los Veteranos. Los tratamientos incluyen:



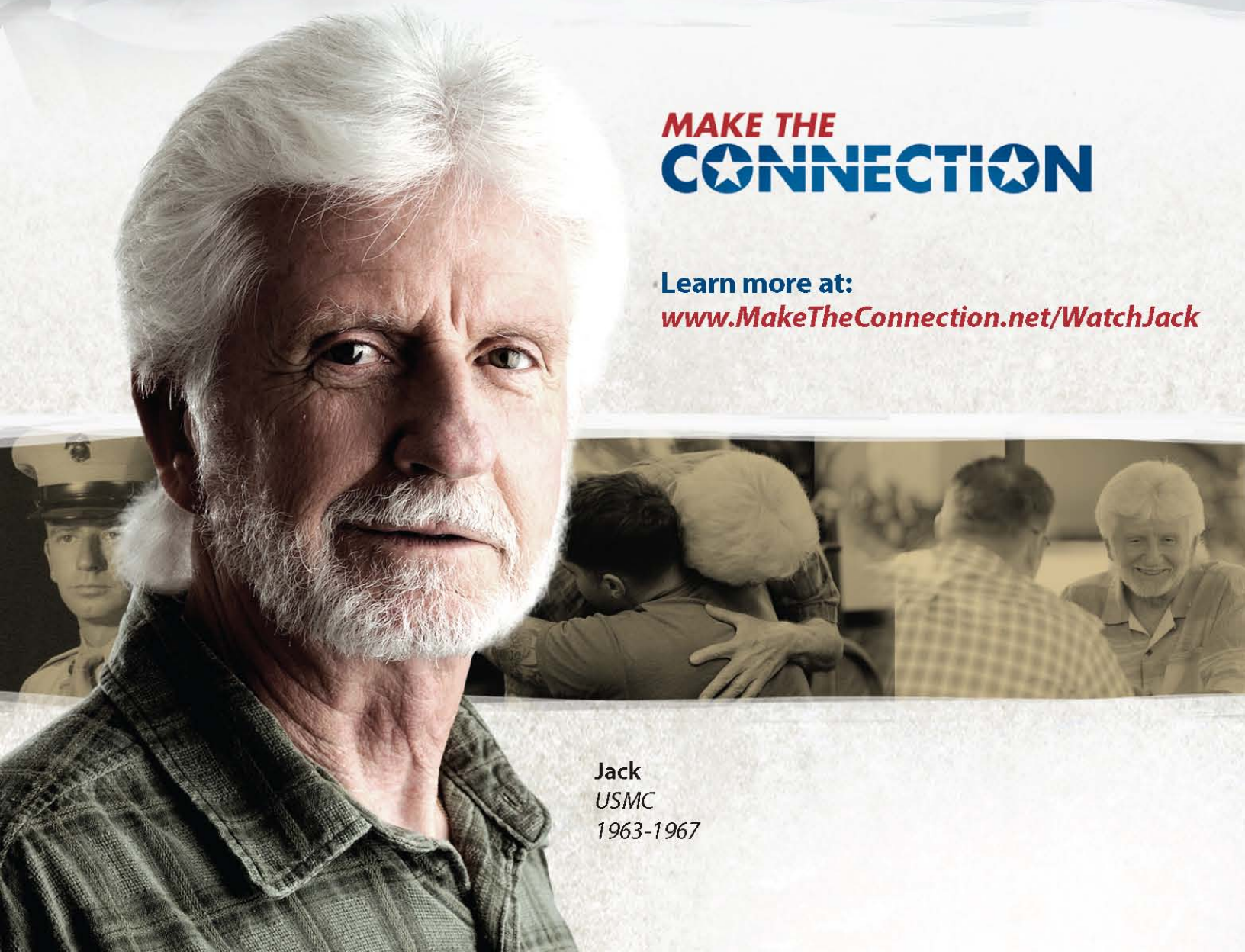
- Los medicamentos antidepresivos, medicamentos contra la ansiedad, y los medicamentos para mejorar el sueño y otros problemas
- Terapias de Charlas (también llamada sicoterapias), como por ejemplo:
  - La terapia de comportamineto cognitivo (CBT) ayuda a individuos a comprender la relación entre sus pensamientos, emociones, y conducta, y aprenden nuevas maneras de pensar, y practican nuevas conductas positivas (como métodos de relajamiento, utilizando música de relajamiento para mejorar el sueño, ejercitar, o socializándose con amigos)
  - La terapia de aceptación y dedicación (ACTO) ayuda a la personas a sobresalir sus problemas de dolores emocionales y preocupaciones. Los ayuda a reconocer, y comprometerse a alcanzar lo que es personalmente importante
  - La terapia interpersonal (IPT) ayudar a la persona a promover relaciones positivas y a resolver problemas de parejas.

U.S. Department of Veterans Affairs

"I knew that if the troops I'd lost could talk, they'd say 'Come on, you're living for me now. Pick up your game.'"

MAKE THE CONNECTION

Learn more at:
www.MakeTheConnection.net/WatchJack



Jack
USMC
1963-1967

LOS TRATAMIENTOS PARA EL TRASTORNO POR CONSUMO DE SUSTANCIAS

Los problemas por el abuso de sustancias son comunes en el público en general y entre los Veteranos. Cuando los Veteranos tienen problemas integrándose a la vida civil, algunos recurren a sustancias para poder enfrentarse a estos cambios. Las personas pueden abusar o hacerse adictos al alcohol, al tabaco, a drogas y medicamentos que son recetados ilegales. Los tratamientos para el trastornó por consumo de sustancias incluyen:

- Los medicamentos para disminuir la ansiedad por el alcohol y para aliviar el proceso después de haber dejado el alcohol ("desintoxicación") del alcohol y drogas. Los medicamentos como la buprenorphine y la metadona también pueden ser utilizados como substitutos terapéuticos para drogas ilegales (heroína) o para medicamentos adictivos que son recetados para el dolor.
- Terapias de conversación (también llamadas sicoterapias), como por ejemplo:
  - La terapia motivadora de mejoramiento personal para ayudar al individuo a fortalecer su compromiso de recuperación.
  - La terapia cognitiva-conductuales ayudan al individuo a identificar los riesgos de recaída y aprende nuevas formas de afrontamiento para evitar la recaída.
- El programa de tratamiento de opioides (OTPs) ayuda a Veteranos que abusan Opioides. Opioides incluyen sustancias ilegales, como la heroína, y medicamentos legalmente recetados como por ejemplo recetas de medicamentos para el dolor. Los Programas del Tratamiento de Opioides ofrecen terapias de conversación y proporcionan medicamentos como metadona y buprenorphine para ayudar a Veteranos que tienen ansiedad de opioides. Estos medicamentos son monitoreados cuidadosamente. La metadona sólo puede ser obtenida en programas de mantenimiento de metadona situados en algunos hospitales de AV. Pero buprenorphine, un medicamento más nuevo, tiene siertasventajas sobre la metadona. Puede ser recetado por un médico que haya recibido el entrenamiento adecuado, incluyendo un médico de salud genral. Esto significa que Veteranos que viven lejos de AV OTPs pueden recibir buprenorphine de un proveedor primario de salud o el siquiatra en la clínica de pacientes externos localizada en su comunidad.
- El tratamiento de programa residenciales por trastorno de consumó de uso de sustancias permite que el Veterano reciba tratamientos intensivos en una localidad residencial supervisada. Este lugar de tratamiento proporciona apoyo y estructura para ayudar al Veterano a desarrollar una base para la recuperación a largo plazo. Vea Apéndice B para más información sobre programas de tratamiento de rehabilitación residencial.
- Las terapias de trabajo son comúnmente recomendadas para ayudar y apoyar la recuperación de Veteranos (vea Apéndice C)

LOS TRATAMIENTOS PARA EL TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMATICO (PTSD)

El trastorno de estrés postraumático puede ocurrir después de que una persona haya tenido una experiencia muy seria o amenaza traumática de la vida. Para Veteranos, esta amenaza de vida a menudo ocurre durante combate. Sin embargo, otros eventos no relacionados con combate – como por ejemplo desastres naturales, accidentes de automóvil, o trauma sexual – también pueden amenazar la vida y pueden rendir como resultado PTSD.

Una aplicación por medio de su teléfono móvil, PTSD Coach, fue publicado por AV en 2011. Esta aplicación proporciona información sobre PTSD, hace una auto evaluación de síntomas, recomienda y da información en cómo obtener ayuda para PTSD. PTSD Coach puede ser descargado sin cargo en iTunes.

AV ha sido uno de los líderes nacional en el desarrollo de terapias de conversación (también llamadas sicoterapias) para PTSD. Los tratamientos para PTSD incluyen:

- Medicamentos antidepresivos, medicamentos contra la ansiedad, medicamentos para estabilizar el ánimo y otros medicamentos para aliviar las pesadillas, la irritabilidad, el insomnio, la depresión, y la ansiedad
- Terapias de charlas (también llamadas sicoterapias):
  - La terapia de Comportamiento Cognitivo (CBT) ayuda a individuos a comprender la relación entre pensamientos, emociones, y comportamientos, ayuda a aprender nuevas formas de pensar, y practicar nuevas formas de comportamiento que sean positivas
  - El proceso de la Terapia de Comportamiento Cognitivo (CPT), es una forma de CBT que ayuda a corregir patrones de pensamientos negativos, para que memorias de trauma no intervengan con la vida cotidiana. También pueden incluir narraciones por escrito acerca de una experiencia traumática personal. Las guías de las clínicas de AV recomiendan CPT como una parte del tratamiento de PTSD.
  - La Terapia Prolongada de Exposición (PE) ayuda a reducir el temor y la ansiedad provocada por memorias de trauma. Esta terapia es conducida enfrentando memorias de trauma en un ambiente seguro de tratamiento hasta que sean menos dificiles. De esta manera, los individuos pueden evitar y reaccionar contra memorias de trauma y tener una vida productiva que se enfoca en el presente y el futuro. Las clínicas de AV recomiendan PE para el tratamiento de PTSD.
- Los Programas Residenciales del Tratamiento de Rehabilitación proveen tratamientos intensivos y especializados dentro de un ambiente estructurado las 24 horas al día y 7 días a la semana (vea Apéndice B).

LOS TRATAMIENTOS PARA ENFERMEDADES MENTALES GRAVES, COMO LA ESQUIZOFRENIA, EL DESORDEN DE SCHIZOAFFECTIVE, Y DESORDEN BIPOLAR

Aunque estos problemas de salud mental no ocurren a menudo como el abuso de sustancias, el PTSD, ó depresión, estos pueden ser incapacitantes. Pueden ocurrir intermitentemente – a veces mejorar y otras veces empeorar. Estos problemas pueden ser tan severos que un Veterano puede perder toque con la realidad. AV ofrece una gama de tratamientos y servicios para Veteranos con enfermedades mentales graves. Estos Veteranos se benefician típicamente de servicios sicosociales de rehabilitación diseñados para promover recuperación y para poder funcionar mejor en la vida cotidiana. Los tratamientos para enfermedades mentales graves incluyen:

- Las medicinas antidepresivas, medicinas que estabilizan el animo, medicinas antisicóticas, medicinas que ayudan a organizar los pensamientos, reducir alucinaciones. Si un Veterano con esquizofrenia severa ó schizoaffective no mejora después de tratar dos medicinas antisicóticas (y dando a la medicina suficiente tiempo para trabajar), el clozapine antipsicótico de medicina debe ser considerado. Clozapine que es una medicina muy efectiva.
- La Rehabilitación Sicosocial y los Servicios de Recuperación para optimizar funcionamiento (vea Apéndice D)
- Terapias que trabajan para promover y apoyar recuperación (vea Apéndice C)
- Entrenamiento para relaciones sociales

U.S. Department of Veterans Affairs

- Los Programas Residenciales del Tratamiento de Rehabilitación permiten tratamientos intensivos para Veteranos dentro de un ambiente con estructura y supervisado (ver Apéndice B).
- La administración de Casos de Servicios Mentales (MHICM). Es un grupo de médicos de salud mental, enfermeras, sicólogos, y trabajadores sociales que tratan a Veteranos en sus hogares y comunidades. MHICM ayuda a los Veteranos que experimentan síntomas de enfermedades mentales severas a enfrentar los síntomas y vivir una vida más satisfactoria en su hogar y en la comunidad.

PROGRAMAS ESPECIALES PARA POBLACIONES DE VETERANOS CON NECESIDADES ESPECIFICAS

AV reconoce que algunos grupos de Veteranos tienen necesidades de salud mental especiales. En respuesta a estas necesidades, AV ha desarrollado programas especiales creados principalmente para tratar a estos grupos, estos programas incluyen:

- **Servicios para Mujeres que son Veteranas:** AV ofrece una variedad de servicios de salud mentales para mujeres que son Veteranas, estos servicios incluyen de paciente externo, servicios residenciales y de hospitalización. Los servicios disponibles para el paciente externo incluyen evaluación, administración de medicamentos, y la sicoterapia individual ó de grupo. Los servicios especializados tienen el objetivo de concentrarse en problemas como PTSD, el abuso de consumo de sustancias, la depresión, las condiciones relacionadas con trauma sexual militar (MST), y la falta de vivienda. También pacientes hospitalizados del sexo mixto, AV tiene recursos regionales y nacionales que proporcionan tratamiento exclusivo para mujeres ó tienen areas separadas para mujeres. Todos los AV mantienen un ambiente de tratamiento que acomoda y apoya a mujeres y ofrece seguridad, privacidad, dignidad y respeto.
- AV tiene casi una docena de programas residenciales ó de hospitalización. Si estas unidades de servicio medico son de genero mixto, deben proveer tratamientos exclusivos para mujeres ó ofrecer salas de tratamiento separadeas del sexo opuesto las cuales deben asegurarse en proveer un ambiente seguro y fuera de peligro para que los pacientes puedan dormir comodamente, tener uso de baños seguro y privado, esto incluye pero no está limitado a cerrar las puertas con llaves ó atener contacto con empleados. Cada red regional de AV (llamada VISN) debe tener programas residenciales de cuidado medico competente para acomodar las necesidades de las mujeres Veteranas. Sin embargo, las necesidades para algunos tipos de sub-especialidad (por ejemplo, las mujeres con PTSD) pueden ser limitadas, y mujeres Veteranas que necesitan estos servicios pueden ser referidas a recursos regionales ó nacionales.

- **Servicios Para Familias:** AV ofrece servicios para los Veterans y sus familias. Estos incluyen la educación familiar, consulta breve de problema-enfocada, sicoanálisis familiar, terapias familiares ó de pareja. La educación familiar proporciona la información necesaria para entender el tratamiento recomendado y de esta manera poder apoyar a la recuperación de los Veteranos. En una consulta breve familiar, los familiares se reúnen con un proveedor mental de salud para resolver asuntos específicos relacionados con el tratamiento y recuperación del Veterano. Sicoducación familiar es una parte de los servicios de recuperación para Veteranos con enfermedades mentales que son graves. Estos se enfocan principalmente en el apoyo y bienestar del funcionamiento del Veterano. El objetivo principal de estas terapias de familiares y de parejas es de reducir la angustia y fortalezer para las relaciones de pareja y las relaciones familiares.

- **Recursos de Asistencia de Educacion y Cuidado Medico:** AV trabaja con los miembros de familias de Veteranos y amigos que reconocen cuando los Veteranos están teniendo dificultades. AV apoya estos esfuerzos de ayudar al Veterano. Uno de estos recursos es la asistencia de educacion y cuidado medico por medio de servicio telefónico que es confidencial y gratuito. Este programa ayuda a la personas que llaman con interest de descubrir nuevas maneras de hablar con el Veterano acerca de sus preocupaciones y de las opciones de tratamiento. Las personas que desean llamar pueden ponerse en contacto con este servicio marcando el **1 (888) 823-7458**. Para encontrar más información puede ver la página del internet **www.mirecc.va.gov/coaching**.
- **Servicios de Terapias de Reintegración a la Comunidad (en los Centros de Veteranos):** AV opera 300 centros de terapia para Veteranos localizados en varias comunidades. Muchos proveedores en estos centros son Veteranos de combate. Los Centros de Veteranos ofrecen terapias de integración y servicios para los Veteranos que sirvieron en zonas de combate. Terapias para el trauma sexual militar y terapias por la pérdida de un ser querido también son proporcionadas. Los servicios están disponibles para miembros de familia con problemas relacionados con el servicio militar, terapias por la pérdida de un ser querido son ofrecidos para padres, esposos, y para los niños de los miembros de las Fuerzas Armadas, la Guardia Nacional, y Reserva Militar. Los Veteranos han ganado estos beneficios por su servicio, y todo es proporcionado sin ningún costo alguno para el Veterano ó su familia.
- **Servicios de Trauma Militar Sexual:** Tanto mujeres como hombres pueden experimentar trauma sexual militar (MST), y para algunos las experiencias pueden afectar su salud aún después de muchos años. Como MST es una experiencia, no un diagnóstico, los Veteranos que experimentan MST pueden beneficiarse de una variedad de opciones para el tratamiento que AV tiene disponible para tratar condiciones comúnmente asociadas con MST, esto puede incluir el trastorno de estrés postraumático (PTSD), la depresión, el abuso de consumo de sustancia, entre otros. Es importante saber que AV tiene MST – relacionado con la condición de salud física y mental sin costo alguno. Una evaluación de incapacidad de servicio-coneción no es requerida, los Veteranos pueden recibir MST aunque los servicios no sean elegibles para otrosservicios medicos. Los Veteranos no tienen que haber reportado el incidente o tener otros documentacion de cierto incidente.
- **Servicios para Veteranos sin Hogar:** AV ofrece programas e iniciativos especiales para ayudar a Veteranos sin hogar para que puedan vivir autosuficientemente e independientemente. AV es la única agencia Federal que provee asistencial directa as los Veteranos sin hogar, estas incluyen:
  - El Centro Nacional de Llamadas para Veteranos sin Hogar: **1-877-4AID –VET** (**1-877-424-3838**) ó vea la página web **www.va.gov/HOMELESS/NationalCallCenter.asp**
  - Ayuda para Veteranos que viven en las calles y en refugios los cuales no buscarían ayuda de otra manera.
  - Centros de hospitalidad en el cual Veteranos que no tienen hogar puede tomar un baño, recibir comida, y obtener ayuda con un trabajo o como volver a integrarse a la sociedad.
  - El tratamiento médico para traumas sicológicos y mentales, incluyen el abuso de consumo de substancias.
  - Referencia emergencia de vivienda
  - Vivienda transicional en programas basados en la comunidad

VA Home Front

1-877-424-3838 (1-877-4AID-VET)

- Referencia para la vivienda permanente por medio de la ayuda de cupones para la asistencia de la renta con el administrador de su caso.
- La ayuda a largo plazo, manejo de caso, y rehabilitación
- Ayuda para conseguir empleo
- Tratamiento residencial (ver Apéndice B)

■ **Servicios para Veteranos Implicados con el Sistema de la Justicia Criminal:** Un Veterano elegible que no se encuentra actualmente encarcelado puede conseguir acceso a asistencia médica de AV a pesar de alguna historial criminal, incluso encarcelación ó se encuentra en un estado fugitivo criminal, él ó ella no pueden tener acceso al cuidado de la salud de AV. AV tiene dos programas que sirven a los Veteranos a través del sistema penal. El objetivo de estos programs es de proporcionar y guiar lo más pronto posible a las listas de servicios que AV ofrece, las cuales ayudaran a promover el tratamiento recomendado mientras preveniendo la falta de vivienda y el contacto futuro con el sistema de justicia criminal.

- Programa de Alcance de Justicia para Veteranos (VJO): ayuda al alcance y a crear vínculos de salud mental y servicios para Veteranos sin hogar que se encuantran envultos con la ley. Cada centro médico de AV tiene por lo menos un especialista de VJO, que sirve como un enlace entre AV y el sistema penal local.
- Programa de Cuidados de Salud para Reingreso de Veteranos (HCRV): ayuda al alcance y a planes de asistencia de reingreso a la sociedad para Veteranos que han sido encarcelados en prisiones federales y estatales.

■ **Servicios para Veteranos de Edad Avansada**

- Los centros de Vivienda en la Comunidad de AV (CLCs) son para Veteranos que necesiten asistencia temporal, hasta que puedan regresar a sus hogares ó hasta que encuentren un cupo en un asilo de ancianos
- El Cuidado Primario basado en el hogar incluye a un profesional de salud mental como parte del equipo que proporciona el cuidado a Veteranos en sus hogares.
- El examen para la demencia como la enfermedad de Alzheimer y/o otros problemas que intervienen con la memoria.
- Las evaluaciones que ayudan a decidir si el Veterano puede vivir furera de peligro en su hogar y hacer decisiones medicas.

CONSEJEROS DE SALUD MENTAL PARA VETERANOS

Estos grupos que son muy importantes en proveer ayuda para los Veteranos, sus familias, y los grupos de la comunidad los cuales "son consumidores" que utilizan los servicios de AV y que a la vez ofrecen nuevas ideas a los líderes de AV acerca de la estructura y las operaciones en los servicios de salud mental. Es recomendable que cada institución apoye a un consejero local de salud mental para Veteranos. Cada Consejero tiene un coordinador que es empleado de salud mental de AV. Los consejeros pueden incluir varios tipos de miembros como:

- Los Veteranos y los miembros de familia de consumidores
- El Veterano que es el consumidor como los siguientes:
  - Organización del Servicio de Veteranos (VSOs).
  - Los representantes de la Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI), y la Alianza para el Apoyo Bipolar y de Depresión (DBSA), y otros grupos de apoyo de salud mental.
  - Representantes para empleo en la comunidad y de vivienda.

Si usted tiene dudas sobre el cuidado que necesita obtener, hable con su proveedor de salud acerca de las opciones de tratamiento.

RECURSOS de AV
Para Veteranos y sus Familias

La Administración de Salud para Veteranos (VHA) provee servicios de salud mental en sus centros médicos y clínicas de paciente externo basadas en su comunidad. Además, servicios de terapias de integración están disponibles para Veteranos y sus familias en Centros de Veteranos a través de la nación. Toda la asistencia médica mental proporcionado por VHA, apoya a la recuperación, esforzándose por permitir personas con problemas mentales de salud a vivir vidas significativas en sus comunidades y a alcanzar el potencial completo. Para más información sobre servicios de VHA en salud mental, visítenos en nuestra página de Salud Mental de AV en el internet **www.mentalhealth.va.gov** o la pagina de Centro de Veteranos **www.vetcenter.va.gov**.

Haga la Conexión (**www.maketheconnection.net**) es una campaña de percepción pública del Departamento de Asuntos de Veteranos que proporciona testimonios personales y recursos para ayudar a los Veteranos y sus familias y amigos a aprender por medio de las experiencias de otras personas y descubrir maneras para mejorar sus vidas.

MAKE THE CONNECTION
www.MakeTheConnection.net

Veterans Crisis Line
1-800-273-8255
PRESS 1

La Línea telefonica de Crisis de Veteranos conecta a Veteranos en crisis y sus familias y amigos con operadores del Departamento de Veteranos calificados y responsables por medio de una línea directa, gratuita y confidencial, para conversación telefonica, ó por mensaje de texto. Los Veteranos y sus seres queridos pueden llamar al **1-800-273-8255** y presionar el número **1**, para conversación por medio de la página del internet visite **www.veteranscrisisline.net**, ó envié un mensaje de texto al **838255** para recibir apoyo confidencial las 24 horas del día, 7 días a la semana, los 365 días del año.

AV trabaja con miembros de familia ó amigos que se preocupan por las dificultades del postdeployment de un Veterano, y apoyan los esfuerzos de encontrar ayuda para el Veterano. Entrenamiento dentro del cuidado es un entrenamiento gratis y confidencial que sirve para ayudar a personas que llaman a descubrir nuevas maneras de hablar con un Veterano acerca de sus preocupaciones y las opciones de tratamiento. Las personas que quieran llamar pueden contactarlos llamando al **1-888-823-7458**. Puede encontrar más información en la página del internet **www.mirecc.va.gov/coaching**.

Coaching into Care
Helping you help your Veteran
888-823-7458

National Center for PTSD
Posttraumatic Stress Disorder

El Centro Nacional para PTSD es el centro de excelencia de AV por los estudios en educación y prevención, entendimiento y tratamiento de PTSD. La misión del Centro Nacional es de avanzar el cuidado clínico y la asistencia social de los Veteranos de América por medio de estudios, educación, y entrenamiento en la ciencia, diagnósticos, y en el tratamiento de PTSD y trastornos relacionados con estrés. Puede encontrar más información en la página del internet **www.ptsd.va.gov**.

APÉNDICE A.

Los servicios minimos que AV require de proveer en sus Centros Médicos y Clinicas

Las clínicas de AV varian en tamaño y tienen diferentes requisitos de servicio de salud mental que deben ofrecer. A pesar de su hubicación, los Veteranos elegibles en áreas rurales y urbanas deben tener acceso a servicios de salud mental, ya sea en su centro médico de AV local ó en clínicas mas grandes CBOC's, ó através de CBOCs más pequeñas (■ ofrecidos localmente, ♦ la telemedicina, ► referencia) ó proveedores en la comunidad. Veteranos en áreas remotas también pueden ser examinados por MHICM-RANGE ó Nivel aumentado (E-RANGE) programas en ciertos casos. Vea glosario para definiciones de términos en la esta tabla.

Horas de Cuidado	Centro Médico	CBOC que es muy Grande (atiende a más de 10,000 Veteranos por año)	CBOC Grande (atiende entre 5,000-10, 000 Veteranos por año)	CBOC Mediano (atiende entre 1,500-5,000 Veteranos por año)	CBOC Pequeño (atiende a menos de 1,500 Veteranos por año)
Horas adicionales en las noches, a primera hora de la mañana, horario de fin de semana (verifique con el centro médico para más información)	Debe proveer todo lo necesario para satisfacer las necesidades de la población de pacientes	Debe proveer todo lo necesario para satisfacer las necesidades de la población de pacientes	Altamente estimulado a proveer	Altamente estimulado a proveer	Altamente estimulado a proveer
Cuidado de emergencia	Cuidado medico inmediato las 24 horas del día y los 7 días de la semana (en centros médicos más grandes un proveedor de salud mental está disponible en el departamento de emergencia de 7AM hasta las 11PM)	Cuidado medico inmediato durante horas de operación y/o durante las horas del departamento de emergencias en la comunidad local las 24 horas del día y los 7 días de la semana	Dirijir pacientes a departamentos de emergencias mas cercanos ►	Dirijir pacientes a departamentos de emergencias mas cercanos ►	Dirijir pacientes a departamentos de emergencias mas cercanos ►

El programa llamado RANGE ó de realce (E-GAMA) son programas que pueden estar disponibles en algunas áreas rurales para Veteranos con SMI.

1. CBT = terapia cognitivo-conductual
2. MHICM = gestión de la salud mental intensiva
3. IPT = terapia interpersonal
4. ACT = terapia de compromiso de aceptación
5. PRRC = rehabilitación sicosocial en centros de recuperación.

Problemas de Enfermedad Mental	Centro Médico	CBOC que es muy Grande (atiende a más de 10,000 Veteranos por año)	CBOC grande (5.000-10.000 Veteranos por año)	CBOC mediano (1.500-5.000 Veteranos por año)	Pequeño CBOC (menos que 1.500 Veteranos
El Trastorno de Estrés Postraumático (PTSD)	El programa especializado pata el paciente externo; terapias de conversació a base de evidencia (el Proceso de Terapia Cognoscitivo (CPT), Terapia Prolongada de Exposición (PE); medicinas locales ■	Terapias de conversación basadas en evidencia (La terapia cognitivo-conductual (CPT), Terapia Prolongada de Exposición (PE); medicamentos ofrecidos localmente ■	Las terapias de la conversación basadas en evidencia (el Procesamiento Cognoscitivo Terapia (CPT), Terapia Prolongada de Exposición (PE); medicamentos ofrecidos localmente ■ ó por medio de telemedicina ♦	Las terapias de la conversación basadas en evidencia (el Procesamiento Cognoscitivo Terapia (CPT), Terapia Prolongada de Exposición (PE); medicamentos ofrecidos localmente ■ ó por medio de telemedicina ♦	Servicios generales y especiales ofrecidos localmente ■ ó por medio de telemedicina ♦ referencia a programa de tratamiento residencial, centro médico de AV, ó servicios de la comunidad ►
La esquizofrenia, Trastorno de Schizoaffective, Trastorno Bipolar, Ansiedad, Depresión	Los servicios generales y especializados; servicios de familia; habilidades de entrenamiento; apoyo de Veteranos para Veteranos; terapias basadas en evidencias para la depreción y ansiedad (CBT[1], ACT[4], IPT[3]); facilidades más grandes pueden tener PRRC[5] ó programas de MHICM[2] locales ■	Servicios generales y speciales; servicios de familia; habilidades de entrenamiento; apoyo de Veteranos para Veteranos; terapias basadas en evidencias para la depreción/ anciedad [MHICM[2], PRRC[5]] ofrecidos localmente ■	La mayoría de servicios especiales y generales ofrecidos localmente ■ ó por telemedicina ♦ Terapias basadas por la deprecion y la ansiedad ofrecidos localmente ■ por medio de la telemedicina ♦ (referirse al centro médico de AV ó a los servicios de comunidad) ►	Servicios generales y especiales ofrecidos localmente ■ ó por telemedicina ♦ referencia a programa de tratamiento residencial, centro médico de AV, ó servicios de la comunidad ► Terapias basadas en evidencia para la depresión y ansiedad ofrecidos localmente ■ ó por medio de la telemedicina ♦	Servicios generales y especiales ofrecidos localmente ■ ó por medio de telemedicina ♦ referencia a programa de tratamiento residencial, centro médico de AV, ó servicios de la comunidad ►
El trastorno por consumo de uso de sustancias (alcohol, drogas, medicinas recetadas, tabaco)	Servicios generales y especializados basados en evidencia, desintoxicación de paciente hospitalizado o paciente externo; tratamiento de opioides, programa que proporcionan la metadona en algunos centros médicos	Programas de tratamiento especializados en el paciente externo con terapias basadas en evidencia y manejo de medicamentos ofrecidos localmente ■	Programas de especialización del paciente externo está basado en evidencia, terapias ofrecidos localmente ■ por medio de telemedicina ♦	Programas de especialización del paciente externo está basado en evidencia, terapias ofrecidos localmente ■ por medio de telemedicina ♦	Servicios generales y especiales ofrecidos localmente ■ ó por medio de telemedicina ♦ referencia a programa de tratamiento residencial, centro médico de AV, ó servicios de la comunidad ►
Falta de vivienda	Vivienda de emergencia ó transicional con servicios de apoyo para superar los ligamientos de los especialistas y comunidad.	Vivienda de emergencia ó transicional con servicio de apoyo, para personas sin hogar para lograr superar los vínculos de especialistas y comunidades.	Referencias a los proveedores de su comunidad para emergencias o vivienda transicional y/ó servicios básicos de emergencia ►	Referencias a los proveedores de su comunidad para emergencias o vivienda transicional y/ó servicios básicos de emergencia ►	Referencias a los proveedores de su comunidad para emergencias ó vivienda transicional y/ó servicios básicos de emergencia ►

■ ofrecidos localment, ♦ la telemedicina, ► referencia

APÉNDICE B.

TRATAMIENTO RESIDENCIAL

El Tratamiento para el programa de Rehabilitación Residencial (MH RRTP) proporciona hubicaciones terapéuticas las 24 horas del día y los 7 días de la semana para Veteranos con variedaded de problemas, enfermedades, con necesidades de rehabilitación que puede incluir salud mental, trastorno por el consumo de uso de sustancias. Los Veteranos también pueden estar sin hogar, sin trabajo ó tener otras necesidades sicosociales. RRTPs ayuda a los Veteranos a trabajar en mejorar su calidad de vida, a mantener su salud, y tomar parte en sus comunidades. También son ofrecidos tratamiento basado en evidencia para las enfermedades mentales, inclusive PTSD trastorno de consumo de uso de substancias. Hay varios tipos de MH RRTPs que pueden ser programas solitarios ó programas a domicilio (DOM) donde varios programas son situados en una ubicación. Los tipos de MH RRTPs son descritos abajo.

El Cuidado domiciliario para Veteranos sin hogar (DCHV): DCHVs proporciona las las 24 horas del día y los 7 días de la semana, un programa residencial en un ambiente de estructura y apoyo para Veteranos sin hogar.

Domiciliario Genral (General Dom) o Programas Residenciales Psicosociales de Tratamiento de Rehabilitación (PRRTP): Estos programas proporcionan el cuidado residencial para Veteranos, tratando problemas, trastorno por el consumo de substancias, PTSD, y la falta de vivienda. Doms generales y PRRTPs proporcionan servicio las 24 horas del día y los 7 días de la semana, estructura de apoyo y ambiente residencial como una parte del tratamiento.

PTSD domiciliario (Dom PTSD) ó progama de tratamiento para el Trastorno de Estrés Postraumático de rehabilitación residencial (PTSD-RRTP): Estos programas proporcionan el cuidado residencial para Veteranos con PTSD incluyendo Trauma Militar Sexual (MST). Tanto Dom PTSD como PTSD-RRTPs proporcionan las 24 horas del día, 7 días a la semana, la estructura de apoyo y ambiente residencial como parte de un tratamiento basado en evidencia PTSD.

Domiciliario SA (Dom SA) ó Programa de Tratamiento de Rehabilitación Residencial del trastorno por consumo de Sustancia (SARRTP): Estos programas proporcionan el cuidado residencial a Veteranos con desórdenes de uso de sustancia. Dom SA y SARRTPs proporcionan las 24 horas del día, 7 días a la semana, de estructura de apoyo y ambiente residencial como parte de tratamiento para el trastorno por consumo de sustancias.

Terapia de Residencia Transicional y de Trabajo (CWT-TR): CWT-TR ofrece servicios en trabajos basados en la rehabilitación residencial terapéuticos diseñados para ayudar a Veteranos a regresan a sus comunidades. Los Veteranos que toman parte en CWT-TR viven en residencias de transición y son matriculados en CWT que trabaja directamente en objetivos de empleo.

APÉNDICE C.

TERAPIAS DE TRABAJO.

Experiencias de Trabajo Transicional ofrece tareas en los negocios que ayudan a Veteranos a funcionan en el ámbito laboral y reintegrase en la comunidad.

El apoyo para Empleo proporciona servicios de apoyo en el trabajo para ayudar a Veteranos a conseguir y mantener trabajos. Estos servicios son proporcionados en la comunidad, antes que en las instituciones de tratamiento para la salud mental y rehabilitación.

Terapias de Estimulo es un programa pre-vocacional para Veteranos para poder realizar cualquier tipo de trabajo en algún Centro Médico de AV.

APÉNDICE D.

SERVICIOS DE REHABILITACIÓN PSICOSOCIAL

Estos servicios se enfocan en mejorar el funcionamiento y permitir que los Veteranos conduscan vidas llenas y significativas en la comunidad. Este tipo de servicios son ofrecidos en los Centros Sicosociales de Rehabilitación y Recuperación (PRRCs). El PRRCs proporciona los siguientes servicios:

- Programas de educación familiar
- El entrenamiento de habilidades sociales para Veteranos con graves enfermedades mentales . Estas habilidades ayudan al Veterano a relacionarse con otra persona, mejora la salud, y para un mejor funcionamiento en el trabajo y en casa.
- Grupos Educacionales
- La administración de enfermedades y grupos de recuperación
- El programa de bienestar que explica los beneficios de una vida sana (ejercicio regular, dieta nutritiva, evitando fumar/las drogas/alcohol, etc.)
- El servicio de apoyo y camaraderia (ayuda de otros Veteranos con enfermedad mentales los cuales pueden compartir su experiencias, fortalecimiento, esperanzas). La camaraderia son modelos ejemplares que muestran que la recuperación de problemas de salud mental son posibles yque pueden enseñar objetivos, enseñar a manejar habilidades cuando se presentan síntomas, la resolución de problemas; ellos pueden identificar fuerzas y apoyo para el Veteranos; y ellos también pueden promover el bienestar del Veterano.

GLOSARIO, LINKS Y MÁS INFORMACIÓN

- **ACT:** ***Terapia de Aceptación y Compromiso***. Es una terapia de conversación (también llamada sicoterapia) para tratar la depresión y la ansiedad. El ACT ayuda al Veterano a vencer luchas con dolor y preocupaciones emocionales. También ayuda a reconocer y conseguir las metas que son personalmente importantes.
- **CBT:** ***Terapia de Conductua Cognitiva***. Esta es una terapia de conversación para la depresión (también llamada sicoterapia), y la ansiedad. CBT ayuda a personas a aprender nuevos metodos de pensar, razonar y practicar comportamiento que sea positivo.
- **CLC:** ***Centro de Vivienda de la Comunidad***. Esta casa recibe Veteranos a corto plazo los cuales necesitan asistencia temporal hasta que puedan regresar a sus hogares ó encontrar un cupo en un hogar de ancianos. También es una casa de largo plazo para Veteranos que no pueden permanecer en un hogar de ancianos ó que necesitan cuidado de hospicio. Para más información, visite: **www1.va.gov/GeriatricsSHG/page.cfm?pg=52**
- **CPT:** ***Terapia de Proceso Cognitivo***. Esta terapia que ha demostrado que la conversación (también llamada sicoterapia) para PTSD es un tipo de Terapia de Conducta Cognitiva (CBT). CPT ayuda a personas a aprender nuevas maneras de pensar para que sus memorias de trauma no intervengan con sus vidas diarias, puede incluir el escribir acerca de una experiencia traumática.
- **CWT:** ***Terapia para la Compensación del Trabajo***. Este es un programa vocacional que forma parte de los servicios de AV que ayuda a Veteranos a regresar a trabajar. Para más información, visite **www.cwt.va.gov**.
- **La Demencia:**La severa perdida de memoria y la capacidad intelectual que limita a una persona funcionar. La enfermedad de Alzheimer es una causa común de la demencia.
- **Domiciliario:** Esta es una facilidad hogareña que ofrece seguridad y donde los Veteranos viven por un corto tiempo y reciben servicios que los ayudan a conseguir trabajo, a regresar a la universidad ó instituto vocacional para recibir educación, mejorar la aptitud en la vida social, y confrontar los problemas físicos y de salud mental.
- **DRRTP:** ***El Programa de Rehabilitación y Tratamiento Domiciliarios*** . El programa de coordinación para el tratamiento residencial de AV proporciona estos servicios en una sola hubicación.
- **Aaumentado-de distribucion (E-GAMA):** ***Aumento Rural de Crecimiento de Acceso de Red***. Es un equipo de médicos de salud mental, enfermeras, y de trabajadores sociales que tratan a Veteranos en sus casas y en la comunidad. La GAMA ayuda a Veteranos que estan experimentando enfermedades mentales que son severas a enfrentan los síntomas y vivir exitosamente en su casa y en la comunidad. Los equipos de la E-gama también ayudan a Veteranos sin hogar ó a Veteranos que quizás estén en peligro de quedarse sin hogar. Los programas de GAMA sirven a Veteranos en áreas rurales ó en areas donde hay una población de Veteranos relativamente pequeña.
- **Terapia Basada en la Evidencia:** ***Terapias Basadas en Evidencia*** (o terapias "demostradoras") han sido desarrolladas y han sido estudiadas científicamente con resultados seguros y muy efectivos.
- **Terapia del Estímulo:** Este programa es pre-vocacional para Veteranos que realizan trabajos en los centros médicos de AV.
- **IPT:** ***Terapia Interpersonal***. Es un tratamiento demostrado para la depresión. La terapia interpersonal se centraliza en las relaciones de una persona con otras personas. La terapia ayuda a personas a promover las relaciones positivas y a resolver problemas de relaciones.
- **MHTC:** ***Coordinador de Tratamiento de Salud Mental***. El MHTC es el contacto principal del Veterano para todas las especialidades de servicios de salud mentales. El trabajo del MHTC es de coordinar un plan mental de tratamiento de salud para el Veterano.
- **MHICM:** ***Gestión Intensiva de Casos de Salud Mental***. En MHICM, es un equipo de médicos de salud mental, sicólogos, enfermeras, y trabajadores sociales que tratan a pacientes en sus casas y en la comunidad. MHICM ayuda a Veteranos que experimentan enfermedades mentales que son severas a tener menos necesidades de hospitalización, y a vivir una vida hogareña normal y en la comunidad. La mayoría de los programas de MHICM estan ubicados en áreas urbanas, pero estos equipos de MHICM pueden servir en áreas rurales.

GLOSARIO

- **Apoyo de Veteranos para Veteranos:** Los Veteranos que han experimentado enfermedades mentales y se han recuperado, proveen apoyo moral para otros Veteranos en camino a su recuperación.

- **PE: Terapia de Exposición Prolongada**. Esta terapia es parte del tratamiento de PTSD que yuda a los Veteranos a visitar memorias traumáticas en un ambiente seguro donde el Veterano revive el trauma experimentado y relata las experiencias hasta que se sienta comodo con los olores, sonidos y vistas que le recuerden de su trauma. Mediante esta terapia el Veterano aprende a confrontar situaciones en su vida diaria que estaba evadiendo, estas memorias y situaciones empiezan a tener menos efectos en su vida diaria.

- **El Proveedor Primario de Cuidado Medico:** (doctor, enfermera, ó consejero). Es la persona que supervisa los problemas básicos de salud mental y fisica del Veterano y coordina toda la asistencia médica, si es necesario proporsiona referencias para especialistas.

- **PRRC: Centros Sicosociales de Recuperación y Rehabilitación**. Los PRRCs son programs de consulta externa que ayudan a Veteranos que padecen de serias enfermedades mentales a aprender a participar positivamente en sus comunidades. La filosofia de los PRRCs es de recuperación de enfermedades como la esquizofrenia, desorden bipolar y esquizoafectivo.

- **PTSD: Desorden de Estrés Post-Traumático**. Es un desorden que puede resultar caundo una persona experimenta un acontecimiento traumático. Los síntomas del PTSD pueden interrumpir la vida diaria, los cuales incluyen la re-experimentación repetida del trauma y distanciamiento emocional, irritarse facilmente, preocupación, dificulatad de dormir, pesadillas, temor, pérdida de interés en cosa que antes disfrutaba. Para más informacion visite **www.ptsd.va.gov/public/pages/what-is-ptsd.asp**.

- **RANGE: Programa de la Red de Acceso Rural de Desarrollo y Progreso (RANGE)**. Es un equipo de doctores de salud mental, enfermeras, y trabajadores sociales que tratan a los Veteranos en sus hogares y comunidades. Este programa ayuda a los Veteranos que experimentan severas enfermedades mentales a enfrentar sus síntomas y poder vivir en estabilidad hogareña y en la comunidad, el cúal es disponible en areas rurales ó de poblaciones pequeñas con escasos recursos médicos ó de salud mental.

- **RRTPs: Programas de Tratamiento de Rehabilitación Residdencial**. RRTPs ofrece tratamiento comprensivo y basado en evidencia para Veteranos en un ambiente estructurado las 24 horas del día y los 7 días de la semana. Este nivel de servicios facilita para que el Veterano adquiera una recuperación a largo plazo y la oportunidad de re-integrarse socialmente en su comunidad.

- **Especialidad de Salud Mental:** Estos servicios son proporcionados por un especialista de salud mental (siquiatra, sicólogo, trabajador social ó consejero) que son ofrecídos a los Veteranos con serios problemas de salud mental como la esquizofrenia, depresión, desorden bipolar, PTSD, y desordenes de abuso de substancias.

- **Empleo Apoyado:** Es un programa basado en evidencia que ayuda a los Veteranos con serias enfermedades mentales ó con una combinación de daño fisico y salud mental, a ser aceptados y tener éxito en el trabajo.

- **Telemedicina, ó Tele-Salud Mental:** Una tecnología nueva que permite que un proveedor clínico pueda ofrecer servicios a un pacienteen en una area remota utilizando una cámara y un monitor de video special que permite que el paciente y el proveedor clínico se puedan comunicar, ver y oirse mediante el monitor. Ester servicio puede ser utilizado para ealuar y tratar al Veterano con sicoterapia de grupo ó prescripciónes medicas.

- **Experiencia en la Transición de Trabaajo:** TWE ofrece asignaciones de trabajo en Centros Médicos del AV ó en negocios de la comunidad, ayuda al Veterano a ganar experiencia en el trabajo lo cúal ayuda con la rehabilitación terapéutica y la preparación para empleo en la comunida.

La versión en español de esta Guía solamente se encuentra disponible para bajarla del internet en la siguiente página web

http://www.mentalhealth.va.gov/VAMentalHealthGroup.asp

Guía de Servicios de Salud Mental para Veteranos y sus Familias

Esta información y otros recursos están disponibles en
Los servicios de Salud Mental del VA en la pagina web

www.mentalhealth.va.gov
(toda la información en esta página web es disponible solamente en ingles)

U.S. Department of Veterans Affairs
Veterans Health Administration (VHA)
Office of Patient Care Services
Mental Health Services
810 Vermont Avenue, NW
Washington, DC 20420

Publicado en: Julio de 2012

IB 10-566
P 96623