



LOS ABRAZOS INVISIBLES

Salud Mental y Personas Mayores

GUÍA PARA PROFESIONALES

Los abrazos invisibles.

Salud Mental y Personas Mayores. Guía para profesionales.

Edición y diseño: Feafes Salud Mental Extremadura

Año de Edición: 2021

Financiación: Dirección General de Planificación, Formación y Calidad Sanitaria y Sociosanitaria. Participación Comunitaria. Consejería de Sanidad y Servicios Sociales de la Junta de Extremadura.



JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Sanidad y Servicios Sociales

ÍNDICE

- 1** INTRODUCCIÓN: LOS ABRAZOS INVISIBLES PG₄
- 2** SOMOS FEAFES SALUD MENTAL EXTREMADURA PG₆
- 3** ¿SABÍAS QUE...? PG₈
- 4** SALUD MENTAL Y MAYORES PG₁₀
- 5** TÉRMINOS CORRECTOS E INCORRECTOS PG₁₂
- 6** PROBLEMAS DE SALUD MENTAL Y TERCERA EDAD. TRASTORNOS MÁS FRECUENTES PG₁₄
- 7** DECÁLOGO DE BUEN TRATO PROFESIONAL PG₁₈
- 8** BUENAS PRÁCTICAS. TIPS SOBRE SALUD MENTAL PG₂₀
- 9** PROPUESTA DE ACTIVIDADES PG₂₂



1

INTRODUCCIÓN

Los abrazos invisibles

No hay duda de que la pandemia ha hecho estragos en el grupo poblacional de las personas mayores siendo el colectivo más afectado. La Covid-19 nos ha hecho a todos más vulnerables, ha puesto de relieve y ha sacado al exterior nuestros miedos, dudas, culpas, impotencia, empatía...

Nuestro mundo emocional ha sufrido un terremoto al exponerse a una situación de extrema dificultad y TODOS Y TODAS hemos compartido un mismo escenario, un escenario doloroso, complicado e inestable. Nuestro suelo se ha removido, nuestros pies casi tocan el vacío.

¿Qué ha pasado, qué pasa con las personas mayores?

En su protección, les hemos aislado.
En su protección, hemos dejado de visitarles.
En su protección, les animamos a quedarse en casa.
En su protección, les pedimos que se cuidaran de los demás.
En su protección, nos convertimos en amenazas.
En su protección, dejamos de abrazarles.

¿Cómo combatimos ahora las consecuencias emocionales que ha dejado en muchas personas el NO haber cuidado y atendido su Salud Mental?

Abrazos invisibles.
Un abrazo invisible es Salud Mental.
La Salud Mental nos sostiene.
Cuidarla, atenderla y protegerla también es una responsabilidad y es necesario asumirla .

2

SOMOS FEAFES SALUD MENTAL EXTREMADURA

Feafes Salud Mental Extremadura es la Federación de Asociaciones de Personas con problemas de Salud Mental y Familiares. Representa a más de 4000 familias extremeñas, con un total de 10 asociaciones federadas.

[Ver asociaciones federadas en página 35](#)

ESTAS ENTIDADES GESTIONAN RECURSOS

Centros de Rehabilitación Psicosocial, Programas de Integración Social, Programas Laborales, Pisos supervisados, Servicios de Información y Orientación en Salud Mental, Voluntariado en Salud Mental #EnRed, Programas de Acompañamiento Integral, Programas de Apoyo Mutuo/Escuelas de Familia, Programas de Atención a niños con Déficits Cognitivos, Orientación y sensibilización en el TDAH y T. Asociados.



PILARES en los que fundamentamos nuestra filosofía del trabajo:

MODELO COMUNITARIO

“La atención a la Salud Mental de la población debe hacerse en su entorno, en su lugar, en su Comunidad”.

RESPECTO A LOS DERECHOS

“Todos los seres humanos nacen libres en dignidad y derechos”.

EMPODERAMIENTO Y RECUPERACIÓN

“Nada para nosotros/as sin nosotros/as”.

LUCHA CONTRA EL ESTIGMA

“Soy como tú”.

MISIÓN

La mejora de la calidad de vida de las personas con trastorno mental y sus familias, la defensa de sus derechos y la representación del movimiento Asociativo.



VISIÓN

Queremos consolidarnos como organización líder en Salud Mental y como el movimiento asociativo que une a todas las personas con problemas de Salud Mental y sus familias.

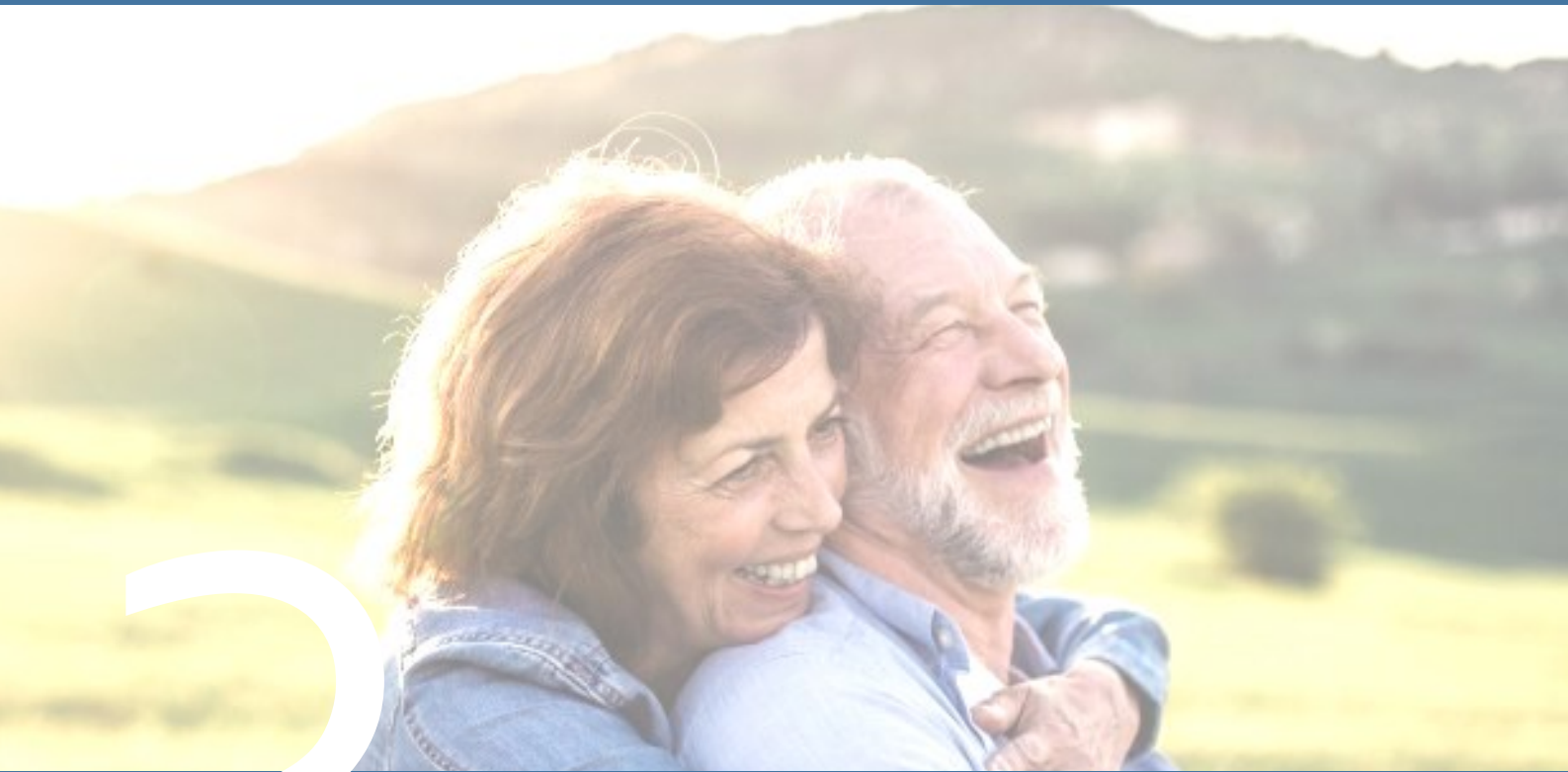


VALORES

Liderazgo, Universalidad, Participación, Democracia, Transparencia, Autodeterminación, Justicia, Eficacia, Solidaridad y Equidad.



La "Epidemia de la soledad" hace referencia al impacto negativo que la soledad no deseada y el aislamiento social tienen en la Salud Mental y la calidad de vida de las personas mayores.



3

¿SABÍAS QUE...?


El edadismo o discriminación por edad afecta al 50% de la población. Se trata de un problema calificado por la ONU como “una sigilosa pero devastadora desgracia para la sociedad”.

El 15% de las personas mayores de 60 años presenta un trastorno mental.

La proyección del INE (2018-2068) muestra que en el año 2068 la población mayor podría suponer un 29,4% de la población total.

1 de cada 4 personas mayores en España sufre depresión.
(Según investigación Instituto de Salud Carlos III).

Cada día en España se suicidan 10 personas y se estima que otras 20 lo intentan. (INE 2019).



En relación a la atención profesional a la Salud Mental, la media europea es de 18 psicólogos clínicos por cada 100.000 habitantes.

En España desciende a 6 psicólogos clínicos por cada 100.000 y en Extremadura la ratio es aún menor, solo 5 por cada 100.000 habitantes.

Además, existe una enorme demanda de psiquiatras cuyas ratios también son inferiores a la media.



4

SALUD MENTAL Y PERSONAS MAYORES

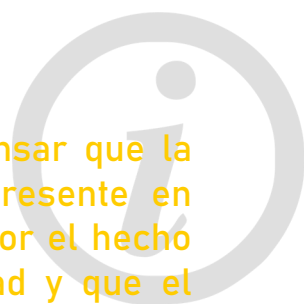
TERCERA EDAD

Se considera tercera edad al grupo formado por personas mayores de 65 años. Un grupo en aumento debido al incremento de la esperanza de vida con mejores condiciones de salud, la mejora de la sanidad pública y los avances de la tecnología médica; mejoras que han contribuido a un incremento poblacional situado globalmente en 81,57 años. Otros factores diferenciales de nuestro país son la extensión a toda la población de la Seguridad Social de las pensiones y el sistema de salud, que es universal.

EDADISMO ¿QUÉ ES?

Se refiere a la forma de pensar, sentir y actuar de forma negativa por razón de la edad.

Afecta a TODOS/AS, además, puede mezclarse con otras formas de discriminación, como las relacionadas con el sexo, la raza y la discapacidad incrementándolas.

A large, light gray circular icon containing a lowercase letter 'i' with a dot above it, representing information or a note.

Es un **ERROR** pensar que la depresión está presente en la persona sólo por el hecho de tener una edad y que el envejecimiento, por tanto, esté asociado directamente con este trastorno.

5

TÉRMINOS CORRECTOS E INCORRECTOS

Asilos



**Residencias o centros
residenciales para
personas mayores**

Los mayores
(errores de género)



**Las personas
mayores**

Nuestras personas
mayores



**No referirnos
en términos
de propiedad**



CORRECTO



**ADECUADO PERO
INSUFICIENTE**



INCORRECTO



PERSONAS MAYORES

Es un término objetivo en el que no hay carga ni valoración de ningún tipo.



PASIVOS O CARGAS

Son personas activas. Cuando estén en situación de mayor vulnerabilidad necesitarán apoyo, pero han aportado y siguen aportando a su comunidad, entornos familiares, a la economía y a la sociedad.



VIEJOS/AS O ANCIANOS/AS

Son términos peyorativos y cargados de prejuicios, que no responden a la realidad.



JUBILADOS/AS

Abarca solo a quienes han alcanzado la edad o circunstancia legal para dejar de trabajar. Pueden no ser personas mayores.



ABUELOS/AS

Se limita a la relación de parentesco. Tiene connotaciones paternalistas.



DEPENDIENTE

No corresponde a la realidad.



PERSONAS DE EDAD AVANZADA

Término adecuado y neutral.

6

PROBLEMAS DE SALUD MENTAL Y TERCERA EDAD

No se deben normalizar los trastornos mentales en personas mayores, ni asociarlos a la edad. Es necesario diferenciar los problemas de Salud Mental del proceso de envejecimiento.

Trastornos más frecuentes

DEPRESIÓN

- Es el trastorno más frecuente en la vejez.
- Se caracteriza por: visión pesimista del futuro y baja autoestima.
- Produce un gran sufrimiento y dificulta la vida diaria.
- En personas mayores, los síntomas de la depresión se suelen pasar por alto, solapados bajo los síntomas de otras enfermedades físicas, por lo que la depresión no suele ser debidamente tratada.

ANSIEDAD

- Afecta al 3,8% de las personas mayores.
- Se caracteriza por un estado temeroso en el que, la persona que lo sufre, anticipa que se va a producir un mal, aunque no sepa determinar en concreto qué es lo que teme.
- El objeto que causa la ansiedad **no es concreto**, sino de carácter indefinido. La ansiedad va acompañada de sensaciones físicas como tensión muscular, palpitaciones o sudoración excesiva, pero también de otros síntomas psicológicos como problemas para dormir, rumiaciones, etc.
- Las reacciones de ansiedad a menudo provienen de un sentimiento de impotencia frente a la vida.

DEMENCIA

- Se refiere a un cuadro clínico que implica un deterioro global de las facultades intelectuales que sucede en un estado de conciencia normal. La demencia es un síndrome, de naturaleza crónica o progresivo, asociado a la pérdida de memoria y al deterioro del pensamiento y del comportamiento, que impide realizar las tareas más simples de la vida cotidiana.
- La demencia puede ser causa sobrevenida de un problema de Salud Mental, pero no tiene porqué ser así en todos los casos.

IDEAS SUICIDAS

- Las personas mayores muestran un riesgo mayor de ideación autolítica. Además, se estima que las personas con problemas de Salud Mental representan entre el 65% y el 95% de los casos de SUICIDIO. En el año 2019 perdieron la vida por esta causa 1.157 personas con edades comprendidas entre los 65 y los 95 años. (INE, 2019).
- Entendiendo que la conducta suicida es multifactorial, posibles determinantes pueden ser: pérdida de seres queridos, inestabilidad económica, sentimiento de soledad no elegida, sentimiento de rechazo, reacción a enfermedades físicas o problemas de Salud Mental.
- Encontramos que la tasa de MORTALIDAD aumenta según el problema de Salud Mental que presente:
 - **Esquizofrenia** supone una tasa de mortalidad 9 veces mayor.
 - **Depresión Mayor** el riesgo se multiplica por 21.
 - **Trastornos Alimenticios** se aumenta por 33.
 - **Adicciones** asciende a 86.

CONSECUENCIAS DE LA COVID-19

La pandemia ha agudizado los problemas de Salud Mental:

- Un 6,4% ha acudido a consulta psiquiátrica desde que empezó. Se han tratado, sobre todo, trastornos depresivos o de ansiedad.
- Al 5,8% de la población se le prescribieron psicofármacos como ansiolíticos, antidepresivos y reguladores del sueño.
- La situación de aislamiento tan grave que han sufrido, aún estando cubiertas las necesidades básicas, les ha hecho subjetivar una situación de abandono.
- Las personas mayores, en especial si están aisladas y tienen algún deterioro cognitivo o demencia, pueden volverse más ansiosas, enojadas y/o estresadas.
- Las medidas de cuidados y seguridad han limitado actividades diarias de las personas mayores como salir a encontrarse con amigos/as, cuidar de sus nietos/as, pasear o hacer la compra.
- En tiempos de pandemia, la **brecha digital** ha desconectado aún más a las personas mayores, ahondando los sentimientos de aislamiento y soledad que eran ya un grave problema de salud pública incluso antes de la pandemia.
- Las personas mayores se han visto particularmente afectadas por procesos de duelo y pérdida de seres queridos, especialmente entre la población que vive en residencias para personas mayores.
- Es urgente visibilizar al colectivo de personas mayores como población especialmente vulnerable a los efectos de la pandemia en relación a su Salud Mental.



DECÁLOGO DE BUEN TRATO PROFESIONAL

7

El buen trato en profesionales se basa en poner en marcha formas de comunicación, relación y acción que generen bienestar en las personas mayores con problemas de Salud Mental.

1. Practica la escucha activa.
2. Ten en cuenta las emociones, sobre todo los miedos.
3. Programa actividades de cuidado en Salud Mental.
4. Si nos informamos sobre Salud Mental, evitaremos prejuicios y estigma.
5. Huye del paternalismo.
6. No juzgues, no culpabilices.
7. Busca información en recursos especializados.
8. Atiende en base a los Derechos Humanos.
9. La mejor atención es aquella que se centra en la persona.
10. La Salud Mental nos sostiene. Tenerla en cuenta es imprescindible.



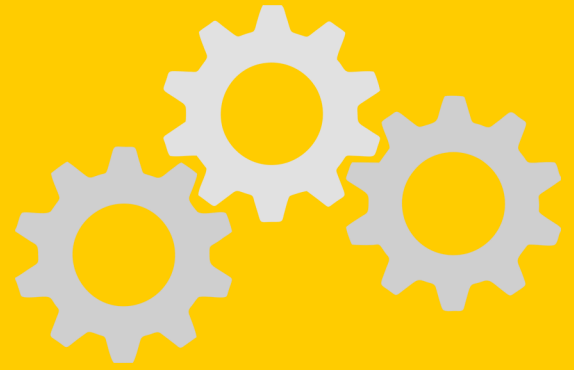
8

BUENAS PRÁCTICAS EN SALUD MENTAL

Tips sobre Salud Mental

1. Plantear objetivos, metas alcanzables y prioridades **ES SALUD MENTAL.**
2. Practicar la reminiscencia **ES SALUD MENTAL.**
3. Ser responsables y partícipes **ES SALUD MENTAL.**
4. Fomentar actividades de relajación **ES SALUD MENTAL.**
5. Pedir ayuda **ES SALUD MENTAL.**
6. Mantenerse activo **ES SALUD MENTAL.**
7. Reír **ES SALUD MENTAL.**
8. Gestionar los pensamientos de forma positiva **ES SALUD MENTAL.**
9. Cuidar y mantener las relaciones sociales **ES SALUD MENTAL.**
10. Saber disfrutar y afrontar la vida **ES SALUD MENTAL.**

9



PROPUESTA DE ACTIVIDADES

CALENDARIO DE RUTINAS



DESCRIPCIÓN

Durante la sesión se cumplimentará un calendario mensual en el que se señalará las tareas a realizar cada día del mes en función de los gustos y necesidades.

Se anotará en el calendario tanto actividades del Centro, como citas médicas, talleres, salidas, etc.

Se usará distintos colores para identificar los tipos de tarea. Ejemplo: el **rojo** se usará para las citas médicas, el **azul** para los talleres, el **verde** para las salidas,...



OBJETIVO

Trabajar para crear rutinas saludables, cómodas y fáciles de cumplir.



RECURSOS

Folio A3 con calendario rellenable impreso. Bolígrafo, rotuladores y una sala tranquila con sillas y mesas.



DURACIÓN

Una sesión de 2 horas aproximadamente sería suficiente.



NUESTRA MENTE



DESCRIPCIÓN

Se impartirá un taller grupal con diferentes ejercicios en papel como crucigramas, sopas de letras o rompecabezas relacionados con la Salud Mental. Al inicio se dará una breve explicación sobre el ejercicio concreto.

El apoyo que se brinde dependerá de las necesidades de cada usuario/a.



OBJETIVO

Llevar a cabo ejercicios que fomenten el desarrollo y la estimulación cognitiva.



RECURSOS

Folios con ejercicios como sopas de letras, crucigramas o rompecabezas relacionados con la Salud Mental.

Bolígrafos y una sala con sillas y mesas.



DURACIÓN

La duración estimada para realizar este taller será de 2 horas.



EJEMPLO SOPA DE LETRAS

Y P H A K T I M E N V I D I A
E P L A C E R S W R Z I Q A X
O L D E S C O N F I A N Z A X
E W V T Q Y P L I R A S J M B
H W D E C E P C I Ó N U F O N
S F J Y F U U E F M I E D O G
Z D I N S E G U R I D A D Z W
E C T R I S T E Z A J U Q C I
W M A L E G R Í A G B J W G X
V Z G L E U F O R I A U J Z G
H Q Z I L U S I Ó N J F N W M
H W I N D I F E R E N C I A P
A J S A T I S F A C C I Ó N P
X G A S C O C O N F I A N Z A
I O P A B U R R I M I E N T O

ALEGRÍA ABURRIMIENTO ASCO CONFIANZA DESCONFIANZA ENVIDIA
EUFORIA DECEPCIÓN ILUSIÓN INDIFERENCIA INSEGURIDAD IRA MIEDO
PLACER SATISFACCIÓN TRISTEZA

ALEGRÍA EN LA VIDA



DESCRIPCIÓN

Se planificarán 3 talleres mensuales, 1 por semana. Para cada taller la persona encargada preparará previamente el material que necesitará.

Semana 1: Risoterapia - Te paso mi risa: En grupo formando un círculo un/a usuario/a sale al centro y tiene que intentar pasar la risa a otro /a compañero/a mirándole a los ojos.

Semana 2: Musicoterapia - ¿Qué recuerdo emocional te trae?: Presentar una variedad de canciones al grupo y de entre las elegidas por ellos/as, hablar de recuerdos, emociones, etc.

Semana 3: Danzaterapia - El pañuelo: El grupo cogido de las manos se moverá en círculo al ritmo de la música. Cada persona llevará un pañuelo en la mano y cuando el/la profesional haga una señal deberán juntarlos hacia el centro y después se moverán libremente con ellos.



OBJETIVO

Trabajar la psicomotricidad y la expresión corporal de los/as usuarios/as.



RECURSOS

Equipo de música y una sala.



DURACIÓN

2 horas aproximadamente.



GAM

Grupos de Ayuda Mutua



DESCRIPCIÓN

Los Grupos de Ayuda Mutua son una herramienta que facilita un espacio de encuentro en el que varias personas que comparten un mismo tema, en este caso de Salud Mental, se reúnen para acompañar, escuchar, ofrecer ayuda y apoyarse mutuamente.

Habrà una persona encargada de moderar.

Se reunirán una vez por semana y se sentarán en círculo para que todos/as puedan verse y facilitar así la comunicación.



OBJETIVO

Compartir experiencias con la intención de mejorar su situación, aprender colectivamente y brindar apoyo de manera recíproca.



RECURSOS

Una sala tranquila y sillas.



DURACIÓN

Una hora aproximadamente.

Feafes Salud Mental Extremadura elaboró en 2020 la guía "GAM Salud Mental. Guía práctica para la creación y funcionamiento de Grupos de Ayuda Mutua en Salud Mental". Disponible para consulta y descarga en www.feafesextremadura.com



CARTA DE COMPROMISO

CON NUESTRA SALUD MENTAL



DESCRIPCIÓN

Se redactará de forma individual un documento en el que se detallen las tareas y actividades que la persona se comprometa a llevar a cabo voluntaria y responsablemente para cuidar su Salud Mental.

Se pueden dar ideas y guiar en la planificación de las actividades. Ej: dar un paseo, quedar con amigos, leer un libro, etc.

Esta carta de compromiso deberá estar firmada por el/la terapeuta y la persona en cuestión.

Se podrá revisar cuando se estime oportuno firmando nuevos acuerdos y evaluando si se ha cumplido o no.



OBJETIVO

Crear un acuerdo por el que el/la usuario/a se comprometa a cumplir con las obligaciones que firma en cuanto a su Salud Mental.



RECURSOS

Folios, bolígrafos, mesa, sillas y una sala.



DURACIÓN

1:30 horas aproximadamente



¿DÓNDE SE ENCUENTRAN NUESTRAS EMOCIONES?



DESCRIPCIÓN

Conjunto de sesiones grupales diseñadas con la finalidad de trabajar distintas emociones en estado de relajación: tumbados sobre esterillas o sentados cómodamente.

Se trata de hacer conscientes las emociones que sienten en ese momento (aquí y ahora).

Ejemplo de guion para el/la profesional:

- Nos tumbamos en el suelo.
- ¿Qué sentimos? ¿Cómo nos sentimos en este momento?
- Intenta identificar tu emoción. Ponle nombre.
- ¿En qué parte de tu cuerpo se localiza? Lleva tu mano a ese lugar.



OBJETIVO

Hacer conscientes las emociones que se sienten (sean de la naturaleza que sean) y saber detectar la parte del cuerpo dónde se reflejan.



RECURSOS

Una sala grande, esterillas individuales y ropa cómoda.



DURACIÓN

1 hora aproximadamente.



LA CRIBA



DESCRIPCIÓN

Taller grupal donde se explican qué son las relaciones tóxicas, sus efectos y consecuencias para la Salud Mental.

Posteriormente se abrirá un coloquio donde, libremente, podrán contar experiencias o expresar opiniones.

Como último paso, se animará a seleccionar los contactos de sus agendas o teléfonos que consideren que no les proporcionan ningún beneficio y, si así lo estiman, eliminarlos o ignorarlos.



OBJETIVO

Cuidar y mantener las relaciones sociales saludables.



RECURSOS

Sala con sillas, teléfonos móviles y/o agendas telefónicas.



DURACIÓN

Una hora aproximadamente.



SENSACIONES EN LA PIEL



DESCRIPCIÓN

El sentido del tacto es uno de los que menos se trabaja con las personas mayores. A través del tacto podemos explorar las sensaciones y expresar lo que sentimos.

En este ejercicio, el/la profesional entregará al grupo distintas telas cada una con un tacto diferente (bordados, con botones, lisas, suaves, rugosas...) y compartirán en voz alta lo que sienten al tocarlas.

Ejemplo: se les entrega una tela suave y deben expresar si sienten calidez, si les evoca un recuerdo, si les reconforta...



OBJETIVO

Trabajar especialmente las texturas para estimular los sentidos y expresar lo que sienten abiertamente en el grupo.



RECURSOS

Retales de tela de distintos tipos, una sala con mesas y sillas.



DURACIÓN

2 horas aproximadamente



APRENDER A DECIR "NO"



DESCRIPCIÓN

"A veces negarse a según qué cosas puede crear un conflicto interior y otras, por miedo a la repercusión que pueda tener nuestra decisión no somos capaces de decir no, pero es esencial para discernir lo que hacemos por gusto de lo que hacemos por imposición".

Una vez realizada esta reflexión se abrirá un debate.



OBJETIVO

Ayudar al grupo a comprender e interiorizar que está bien negarse a según qué cosas.



RECURSOS

La guía para leer la frase de la explicación.

Una sala amplia y cómoda con sillas.



DURACIÓN

2 horas aproximadamente.



CUIDARSE ES QUERERSE



DESCRIPCIÓN

Se impartirá un taller grupal semanal con temas monográficos sobre Salud Mental que se deberán elegir en grupo. Cabe la posibilidad de que el taller lo imparta algún profesional externo especializado.

Ejemplos de temáticas.

- ¿La tristeza es depresión?
- Tolerancia a la frustración
- La soledad y sus consecuencias.
- Proyecto de vida. Vida activa



OBJETIVO

Informar sobre cuestiones relacionadas con Salud Mental.



RECURSOS

Una sala amplia con mesas y sillas, apuntes para el/la profesional con los temas a tratar, folios y bolígrafos para la primera sesión.



DURACIÓN

2 horas aproximadamente.



Bibliografía

- Consejería de Sanidad y Servicios Sociales, SEPAD y AUPEX. (2020). *Plan Intergeneracional de Extremadura (PIEX) 2020- 2025*.
- Confederación Salud Mental España. (2008). *Mental Health in Older People*. Consensus paper. Luxembourg: European Communities.
- Feafes Salud Mental Extremadura. (2020). *GAM Salud Mental - Guía práctica para la creación y funcionamiento de Grupos de Ayuda Mutua en Salud Mental*.
- Feafes Salud Mental Extremadura. (2020). *La Salud Mental, un estado de bienestar - Guía informativa sobre Salud Mental en Extremadura*.
- Feafes Salud Mental Extremadura. (2020). *Derechos Humanos y Salud Mental - Aproximación a la Perspectiva de Derechos Humanos en Salud Mental*.
- Feafes Salud Mental Extremadura. (2020). *Cuídate para cuidar. Cuaderno de tareas breves dirigido a familias*.
- Feafes Salud Mental Extremadura (2021). *La croqueta mental. Guía práctica para el apoyo emocional de los jóvenes*.
- Junta de Extremadura, Consejería de Sanidad y Políticas Sociales. Servicio Extremeño de Salud. (2017). *III Plan Integral de Salud Mental en Extremadura 2016–2020*.
- Observatorio de personas mayores—IMSERSO (2010). *La Salud Mental y el bienestar de las personas mayores. Hacerlo posible*.

ENTIDADES FEAFES #ENRED

Haciendo Salud Mental en Extremadura

FEAFES S.M EXTREMADURA

C/San José, 49 – B
06200 Almendralejo
682 632 100
info@feafesextremadura.com
www.feafesextremadura.com

SALUD MENTAL AEMIS

C/ Rafael Cabezas, 4 local A
06005 Badajoz
924 23 84 21
aemis.ocio@gmail.com
www.feafes-aemis.com

FEAFES SALUD MENTAL ALMENDRALEJO

C/ San José, 49B
06200 Almendralejo
924 66 46 77
info@feafesalmendralejo.com
www.feafesalmendralejo.com

APAFEM- FEAFES BADAJOZ

Av. Godofredo Ortega y Muñoz, local 2.
06011 Badajoz
924 267010
Teresa.caldito.botello31@gmail.com

FEAFES SALUD MENTAL CALMA

C/ Anás, 3
06800 Mérida
651 992 607
asociacioncalma@gmail.com
www.asociacioncalma.com

FEAFES SALUD MENTAL CORIA

Av. Virgen de Argeme, 1º A
10800 Coria
927 50 43 62
coordinador.smcoria@gmail.com
www.feafescoria.wordpress.com

FEAFES SALUD MENTAL MÉRIDA

Av. de Lusitania, 10.
06800 Mérida
924 30 04 57
crps@feafesmerida.com
www.feafesmerida.com

FEAFES SALUD MENTAL PLASENCIA

Av. Virgen del Puerto, Recinto Valcorchero
Pabellón 9—10600 Plasencia
927 41 98 87
feafesplasencia7@gmail.com
www.feafesplasencia.wordpress.com

PROINES SALUD MENTAL

C/ Molino, 6. Apto. Correo 161
06400 Don Benito
924 80 50 77
proines@proines.es
www.proines.es

FEAFES SALUD MENTAL NAVALMORAL

Av. Magisterio, 1- B
10300 Navalmoral de la Mata
628 075 489
feafesnavalmoral@hotmail.com

FEAFES SALUD MENTAL ZAFRA

C/ Vicente Cervantes, 2
06300 Zafra
924 55 59 43
gerencia@feafeszafra.com
www.feafeszafra.com



**Envejecer es
como escalar una
gran montaña:
mientras se sube
las fuerzas
disminuyen, pero
la mirada es más
libre y la vista
más amplia y
serena.**

Ingmar Bergman



FEAFES Salud Mental
EXTREMADURA

S.I.O.

Servicio Regional de Información y Orientación en Salud Mental

682 632 100

info@feafesextremadura.com
www.feafesextremadura.com

JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Sanidad y Servicios Sociales