

Guía Familiar y Salud Mental



Guía familiar y Salud Mental.

Edición y diseño: FEAFES Salud Mental Extremadura.

Año de Edición: 2022

Para la elaboración de esta guía se ha utilizado el genérico masculino como término que engloba a ambos sexos. Aunque la realidad actual se estima que alrededor de un 70% de los cuidados son realizados por mujeres, se ha utilizado el término cuidador por economía del lenguaje.

JUNTA DE EXTREMADURA

Vicepresidencia Segunda y Consejería de
Sanidad y Servicios Sociales



ÍNDICE

PRÓLOGO

1. ¿Qué es FEAFES Salud Mental Extremadura?
2. ¿Qué entendemos por Salud Mental?
 - 2.1 ¿Qué entendemos por Trastorno Mental?
 - 2.2 Trastornos Mentales más comunes.
 - 2.3 Mitos sobre las Personas con Trastorno Mental.
3. La familia en Salud Mental.
 - 3.1 Aparición de un Trastorno Mental en la familia.
 - 3.2 Necesidades de la persona que cuida.
4. Como familia, cuentas.
5. Autocuidado.
6. Recomendaciones.
7. Preguntas más frecuentes.

PRÓLOGO

La familia, constituye un pilar fundamental en la **recuperación** de la persona con problema de Salud Mental, de ahí la necesidad de ofrecer al cuidador **herramientas** para mejorar su calidad de vida y la de toda la familia.

Tras muchos años detectando la **importancia** de atender a las familias que conviven con una persona con Trastorno Mental Grave, creemos que es el momento de poner en valor su figura reconociendo la labor que realizan día a día.

Consideramos que el rol de cuidador requiere sobre todo de estrategias que aumenten el **autocuidado**, que permitan conservar tiempos de respiro, conciliar las relaciones sociales, laborales y personales.

Un elemento clave a la hora de elaborar esta guía, es el **desconocimiento** que se ha detectado en la sociedad acerca de los Trastornos Mentales Graves. Por este motivo, se pretende dotar a la familia de información y orientación adecuada que le permita conocer las causas y consecuencias de esta nueva situación derivada o no del diagnóstico.

En definitiva, esta guía pretende ser soporte a la familia, servir de ayuda al cuidador, considerando que la defensa de los derechos de las personas con Trastorno Mental Grave y su participación en la comunidad son la base de la lucha contra el estigma y la mejora de su calidad de vida.

1. ¿QUÉ ES FEAFES SALUD MENTAL EXTREMADURA?

FEAFES Salud Mental Extremadura es la Federación de Asociaciones de Familiares y Personas con Problemas de Salud Mental de Extremadura. Es una entidad de naturaleza asociativa y sin ánimo de lucro.

Se constituyó en **1998** y actualmente la componen **10 Asociaciones** con representación en todas las áreas de Extremadura que ofrecen cobertura a toda la geografía extremeña trabajando en red por y para la mejora de la Salud Mental en nuestra Comunidad. Representa en la actualidad a más de **4.000 familias**.



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.

2. ¿QUÉ ENTENDEMOS POR SALUD MENTAL?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define **salud** como:

“El estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.



Definamos Salud Mental



La **Salud Mental** esta relacionada con la capacidad para enfrentarse y superar las adversidades de la vida sin perder el equilibrio emocional. Como sentirse bien, estar motivado, tener fuerzas y enfrentar los problemas con actitud.

“NO HAY SALUD, SIN SALUD MENTAL”.

2.1 ¿QUÉ ENTENDEMOS POR TRASTORNO MENTAL?

Cuando nuestros pensamientos, creencias, estado de ánimo, comportamientos se ven alterados, durante un largo periodo de tiempo, y esta situación nos genera malestar a nosotros mismos y/o a nuestro entorno.

El **malestar** se observa en cosas como;

- ∞ Falta de motivación.
- ∞ Falta de ganas en mantener contactos con amigos, familiares, pareja...
- ∞ Dificultad para sentir emociones.



Las **causas** para que aparezca un trastorno mental suelen ser una combinación de factores genéticos, psicológicos y ambientales.

"No toda la tristeza es un trastorno mental".

"No porque mi padre tenga una depresión mayor voy a tenerla yo".

"No por tener una conducta adictiva, voy a tener un trastorno mental".

2.2 TRASTORNOS MENTALES MÁS COMUNES Y SUS SÍNTOMAS

POBLACIÓN ADULTA

TRASTORNOS PSICÓTICOS:

Entre los que destaca la **Esquizofrenia**, se caracteriza por pérdida de contacto con la realidad, alucinaciones (hablar con la televisión u olor a quemado), dificultad para la regulación de la temperatura, como llevar abrigo con más de 28 grados, dificultad de sentir emociones o el lenguaje desorganizado.

TTNO. DEL ESTADO DE ÁNIMO:

Ánimo bajo, falta de energía, baja autoestima, dificultad para concentrarse o para dormir (ej. Depresivo y Trastorno Bipolar).

TTNO. DE LA PERSONALIDAD:

Relaciones sociales inestables, impulsividad, sentimiento de vacío, ira inapropiada (ej. Límite de la personalidad (TLP).

INFANTO-JUVENIL

TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA (TCA).

Restricción en las comidas, miedo a aumentar de peso, distorsión de la imagen personal (ej. Anorexia o bulimia).

TRASTORNOS DE CONTROL DE IMPULSOS:

Enfado e irritabilidad, dificultades para relacionarse, dificultad para acatar las normas (ej. Tto Negativista desafiante o Ttno. de la Personalidad antisocial).

Trastorno por déficit de atención e hiperactividad.

Falta de atención, conducta impulsiva, dificultad para organizar tareas.

2.3 MITOS SOBRE LAS PERSONAS CON TRASTORNO MENTAL



1. Son violentas y agresivas. Tienen las mismas probabilidades de presentar episodios de violencia que cualquier otra persona. Por el contrario, son más vulnerables a ser víctimas de violencia.

2. No pueden vivir en comunidad. Pueden convivir perfectamente en comunidad si tienen los apoyos y recursos necesarios para hacer una vida independiente y autónoma.

3. No pueden trabajar ni estudiar. Pueden trabajar y formarse como cualquier otra persona si se les brindan las condiciones y apoyos necesarios.

4. Si tiene un trastorno es porque tiene una conducta adictiva. No sólo el consumo de sustancias provoca trastornos mentales graves. El consumo genera una peor evolución del trastorno y del proceso de recuperación.

5. No pueden ser buenas madres y padres. Todas las personas tienen derecho a decidir sobre su capacidad reproductiva, el trastorno no implica tener malas habilidades maternas y parentales.

3. LA **FAMILIA** EN SALUD MENTAL

¿Por qué debemos tener en cuenta a la familia en Salud Mental?

- ⇒ Constituyen un factor clave en la recuperación de las personas con problemas de Salud Mental.
- ⇒ El Trastorno Mental Grave impacta en todos los miembros de la familia.

Situación de la familia:

1/3 de los familiares reconoce que ha empeorado su **salud** física.

4 de cada 10 cuidadores sienten que no saben si podrán con la **ansiedad** generada.

El cuidador dedica **65 h.** semanales de media a la labor del **cuidado** durante 21 años.

El **41%** compagina el cuidado con su desempeño **profesional**.

El **27%** de los cuidadores muestran **síntomatología** depresiva y agotamiento.

La **mayoría** se sienten **so-**
los y aislados en su día a día.

3.1 APARICIÓN DE UN TRASTORNO MENTAL EN LA FAMILIA

La aparición de Trastorno Mental Grave en un miembro de la familia supone **cambios** en la dinámica familiar que conlleva importantes **desajustes** en el conjunto familiar y social.

La familia se **enfrenta** a:

1. SITUACIÓN DESCONOCIDA, ¿Dónde podemos acudir?, ¿Qué es un trastorno mental grave?, ¿Qué recursos existen?
2. ESTIGMA, desinformación, prejuicios, miedos o vergüenza.
3. DESCONOCIMIENTO ANTE LA NUEVA SITUACIÓN.
4. CAMBIOS DE HÁBITOS, existe un antes y un después.
5. FALTA DE PROGRAMAS DE APOYO FAMILIAR ESPECÍFICOS.

3.2 NECESIDADES DE LA FAMILIA

Necesidad de **información** y **tiempo** para asimilarla. El cuidador se enfrenta a una situación que desconoce, en ocasiones no sabe qué hacer o dónde acudir.

Asesoramiento y formación para adquirir las habilidades necesarias para desempeñar su papel como familiar y disminuir la sobrecarga e incertidumbre.

Reducir el nivel de estigma, los temores y miedos o combatir los prejuicios, ya que estos impiden compartir con otros familiares y amigos las emociones, así como, la participación en la comunidad y ayudar en la recuperación.

Autocuidado para adquirir conocimientos y técnicas que faciliten la conciliación de todos los ámbitos de su vida. Es necesario que el familiar disponga de tiempo libre, como actividades de ocio, de relajación, de relaciones sociales, etc.

El autocuidado es un factor protector de la Salud Mental.



3.2 NECESIDADES DE LA FAMILIA

Resolución de conflictos, facilitar la adquisición de habilidades que permita abordar las situaciones de crisis, de forma que todos los implicados queden satisfechos.



Mejorar el clima familiar, estableciendo normas de convivencia basadas en el respeto y en la confianza que incrementen una convivencia más positiva para todos sus miembros.

La mejora del clima familiar es una responsabilidad compartida por todos los convivientes.

Acompañamiento, el apoyo familiar y profesional durante todo el proceso de recuperación es importante para evitar sentimientos de soledad del cuidador.

Dotar de herramientas para aumentar sus habilidades de comunicación junto con estrategias de afrontamiento y afrontamiento de situaciones difíciles de forma más efectiva.

4. COMO FAMILIA, CUENTAS

DECÁLOGO DE UNA COMUNICACIÓN FAMILIAR POSITIVA:

1

Practica la **escucha activa**, mantente en silencio, observa que dice, cómo lo dice, hazle saber que le estás prestando atención.

Respetar los tiempos, permite que la persona pueda expresarse libremente. Ofrece un apoyo realista, adaptado a tu capacidad de ayuda personal.

2

3

Expresa cómo te sientes en relación a la forma de actuar de tu familiar. Sustituye el "*mira lo que estás haciendo*" por "me siento..."

Presta **atención a las necesidades** de la otra persona teniendo en cuenta que estas no tienen por qué ser similares a las tuyas.

4

5

No juzgues las emociones y acciones de tu familiar continuamente. Se pueden introducir consejos progresivamente para mejorar su autoestima.

4. COMO FAMILIA, CUENTAS

DECÁLOGO DE UNA COMUNICACIÓN FAMILIAR POSITIVA:

6

Las **preguntas abiertas** (aquellas que no se contestan con un sí o con un no), ayudan a entablar conversaciones más fluidas, como *¿Qué te apetece hacer esta mañana?*

Evita dar consejos en primera persona, *“evita decir cosas como yo haría...”*

7

8

Cuida la **comunicación no verbal**. los gestos y movimientos corporales son tan importantes como el mensaje que demos verbalmente.

Escucha a tu familiar evitando los **juicios anticipados como** *“te lo dije”, “no te cuidas porque no quieres”, “no haces nada”*

9

10

Paciencia, crear dinámicas de comunicación sana requiere de esfuerzo y tiempo por parte de todos los miembros de la familia.

4. COMO **FAMILIA**, CUENTAS

TIPOS DE RELACIONES DE **AYUDA**:

AUTORITARIO:

Sin tener en cuenta los recursos y herramientas de la persona a la que se intenta ayudar, se centra únicamente en la **solución de la problemática.**

PERMISIVO:

Se adopta una actitud **pasiva**.
Donde no se establecen límites ni normas. Busca la evitación de conflictos.

PATERNALISTA:

Nos centramos en cómo vive la persona el problema pero desde una **actitud directiva**, asumiendo la responsabilidad de la situación. Además se abusa de la sobreprotección de la persona con problema de Salud Mental.

DEMOCRÁTICO O EMPÁTICO:

En lugar de "en el problema", procedemos a **centrarnos en la persona**, orientándola y facilitándole en su objetivo, haciéndola participe en cuanto a lo que cree que debe hacer en la solución del problema tomando como base las capacidades de la persona desde un punto de vista realista.



4. COMO **FAMILIA**, CUENTAS

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS:



Saber **cómo resolver problemas** es una **habilidad** o capacidad útil para la vida.

Adquirir esta habilidad empieza por **aceptar que tener problemas** es parte de la vida y que no debe llevarnos a la desesperación o al abatimiento.

Ante los problemas, las personas experimentamos sentimientos negativos con dosis más o menos elevadas de malestar y ansiedad; esto es una reacción normal. Puede ser útil entender estos sentimientos como una **señal de aviso del problema** y a continuación tratar de enfriar las emociones para pensar con más serenidad y claridad sobre lo que es mejor hacer.

Con la experiencia vemos que hay problemas que **se pueden resolver de manera individual**; para otros problemas **buscamos ayuda**, pero también descubrimos que hay **problemas que no tienen solución** y en estos casos, es bueno plantearse aprender a convivir con ellos..

Ante los problemas: **controla las emociones y párate a pensar.**

4. COMO **FAMILIA**, CUENTAS

PREVENCIÓN Y ACTUACIÓN EN SITUACIONES DE CRISIS:

¿Cuáles son las situaciones que nos pueden avisar de una posible crisis en el familiar?

INACTIVIDAD: La persona puede mostrarse poco participativa en actividades que antes le resultaba agradables. La mejor forma de afrontar esta situación es a través de la comunicación con la persona.



CUIDADO E HIGIENE: Los hábitos del día a día pueden plantear dificultades. Es importante establecer rutinas. Una estrategia para conseguirlo puede ser la **NEGOCIACIÓN**.

MANEJO DE DINERO: las dificultades están relacionadas con incumplimiento de pagos, gastos desproporcionados, compras excesivas y/o innecesarias. Es importante mantener una actitud calmada y establecer un acuerdo de gestión económica.



4. COMO **FAMILIA**, CUENTAS

PREVENCIÓN Y ACTUACIÓN EN SITUACIONES DE CRISIS:

AISLAMIENTO SOCIAL: A veces, las personas con problemas de Salud Mental se muestran retraídas y reticentes a estar con otras personas, pasando mucho tiempo a solas.

La mejor alternativa para el manejo de esta situación es adaptar el contacto social a aquellas actividades que la persona disfruta más, propiciar contactos breves pero satisfactorios, establecer rutinas de actividades regulares y aumentar de forma progresiva los contactos y el tiempo de los mismos.



COMPORTAMIENTO INAPROPIADO: algunas patologías, en sus fases agudas, pueden presentar conductas inapropiadas o desorganizadas como parte de su sintomatología.

En estas situaciones, es importante contactar con los Servicios Sanitarios o el Equipo de Salud Mental de referencia.

5. AUTOCUIDADO

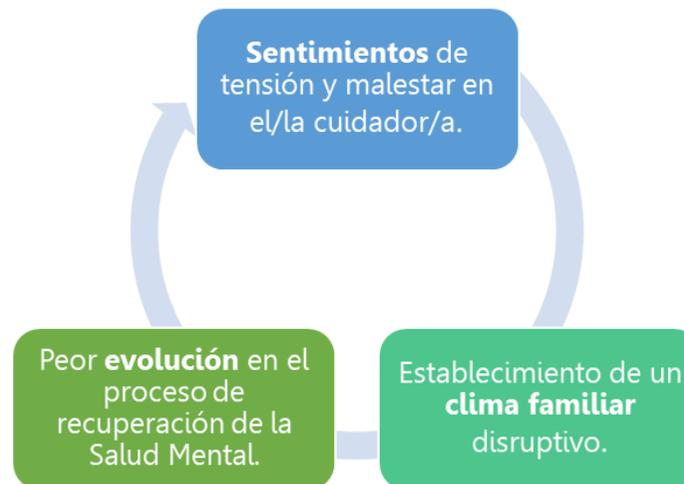


El **autocuidado** se podría definir como la consideración hacia a uno mismo, es decir a la capacidad de estar atentos a lo que sucede en el entorno y a nosotros mismos, a nuestros pensamientos y sentimientos, a ser capaces de aceptarnos y protegernos.

El **autocuidado** es necesario para lograr un estado completo de bienestar físico, psicológico y emocional.

5. AUTOCUIDADO

Algunos familiares podemos desarrollar niveles elevados de **angustia y sobrecarga**, en ocasiones dedicamos nuestra vida entera a atender a nuestro familiar, limitando nuestra vida social, laboral e incluso familiar. Estas creencias nos pueden generar una actitud de **cuidado sobreprotector y paternalista**, limitando la autonomía personal del familiar con Trastorno Mental Grave. Esto puede generar el siguiente ciclo familiar relacional:



Para romper este ciclo, es necesario que los familiares tomemos consciencia de la importancia del **autocuidado**, adoptando nuestras actitudes y acciones encaminadas a valorarse y quererse.

5. AUTOCUIDADO

¿Qué aspectos debe tener en cuenta la persona que cuida?

MANEJO DE EMOCIONES NEGATIVAS	MANEJO DEL ESTRÉS	DIFICULTADES PROPIAS DE LA SITUACIÓN
<p>Es normal que en ocasiones nos sintamos desanimados, tristes, enfadados o asustados.</p> <p>Es importante que los familiares reconozcamos estas emociones, para tomar conciencia de las mismas y poder gestionarlas de manera saludable.</p>	<p>El estrés forma parte de la vida cotidiana. Sin embargo, cuando es demasiado intenso y se prolonga en el tiempo, nos provoca malestar, e incluso nos puede generar problemas de salud.</p> <p>Por ello es conveniente disponer de estrategias que permitan controlar el estrés al que nos sometemos.</p>	<p>Nos podemos encontrar con dificultades para mantener redes sociales, familiares y laborales.</p> <p>Reducción del tiempo libre y de ocio.</p> <p>Preocupación excesiva sobre situaciones negativas futuras.</p> <p>Intercambio del rol personal por el rol del cuidador.</p>

6. RECOMENDACIONES

Documentarnos e informarnos sobre el Trastorno Mental Grave: En la página web de FEAFFES Salud Mental Extremadura tenemos una gran documentación al respecto.

Debemos animar a tu familiar a ser parte activa del proceso de recuperación: Tiene derecho a elegir la mejor alternativa, siempre teniendo en consideración las recomendaciones profesionales.

Debemos evitar la sobrecarga emocional asociada al cuidador: Los familiares, al igual que la persona con un Trastorno Mental Grave, necesitamos apoyo. Es recomendable participar en grupos de ayuda mutua, ya que la experiencia compartida tiene la función de desahogo emocional.

Es importante nuestra lucha contra el estigma: Podemos informarnos de la lucha contra el estigma en salud mental a través de la campaña *#AlertaEstigma*. Debemos recordar que el estigma son los estereotipos, falsos mitos y prejuicios que giran en torno a los problemas de Salud Mental.



6. RECOMENDACIONES

Acompañamos sin juzgar: Aquí la empatía juega un gran papel. Debemos evitar emitir juicios de valor sobre el familiar, sobre todo si alguna de sus conductas puede estar relacionada con su problema de salud mental.

No le protejamos en exceso: Es algo muy frecuente que tendamos a intentar hacer todo por la otra persona, esta actitud solo consigue generar gran dependencia del familiar y limita considerablemente su autonomía.

Practicamos el autocuidado: El autocuidado hace referencia a la capacidad de estar atentos a lo que nos sucede, a lo que pensamos y a lo que sentimos, a sabernos validar y proteger, en definitiva, a lograr un estado de bienestar físico y psicológico. Si queremos aprender más sobre el autocuidado realiza el cuaderno de tareas breves: "Cuídate para cuidar". Disponible en la web de FEAFES Extremadura.



7. PREGUNTAS MÁS FRECUENTES

¿Cómo puedo ayudar a mi familiar?

Mostrarnos disponible para la ayuda y atentos a lo que le sucede, respetando espacios y acompañando al familiar en el proceso de recuperación. Es clave que respetemos su autonomía y capacidad en la toma de decisiones.



¿Qué hago si mi familiar no está bien pero no quiere recibir ayuda?

La red de FEAFES Salud Mental Extremadura, dispone de un Servicio de Información y Orientación (**SIO**) con el que podemos contactar telefónicamente y desde el que se nos orientará en función de las características personales de nuestro familiar y de la situación que estamos viviendo.

¿Qué va a pasar con mi familiar si decido llamar al 112?

Al llamar al 112, debemos explicarles que nos encontramos ante una urgencia en Salud Mental. En este momento se activa el protocolo de urgencia. Los dispositivos sanitarios acuden al lugar indicado, hacen una valoración del estado de nuestro familiar y establecen el mejor abordaje terapéutico que puede necesitar a veces, un

¿Se va a curar?

Los Trastornos Mentales Graves son crónicos y de larga duración, pues lo que hablar de curación sería un error. Sí que hablamos de recuperación que depende del transcurso del trastorno, de la asistencia de los profesionales y de las características personales de la persona con problemas de Salud Mental.

7. PREGUNTAS MÁS FRECUENTES

¿Cómo sé si mi familiar puede estar ante una crisis en Salud Mental?

No existe una única señal específica, no obstante, sí que existen cambios conductuales que pueden ponernos sobre aviso como la sensación de dolor, de persecución, alucinaciones (hablar solo o con la tele), alteración del sueño, etc.

¿Qué hago si mi familiar no quiere seguir un tratamiento?

Es recomendable, recordar las ventajas de seguir el tratamiento farmacológico, si el familiar persiste en su negativa y se encuentra en un periodo que pueda desembocar en una crisis, lo más aconsejable es acudir al especialista y/o a urgencias y seguir sus recomendaciones.

Si yo cuido de mi familiar, ¿quién cuida de mí?

La misión central de FEAFES Salud Mental Extremadura es la mejora de la calidad de vida de la persona con problemas de Salud Mental y sus familiares, por lo que también existen recursos dirigidos específicamente al cuidado del familiar (escuelas de familias, grupos de autoayuda, actividades de convivencia familiar...).



S. I. O. FAMILIA

Servicio Regional de Información Y Orientación en Salud Mental
para Familias

924 19 76 47 • 722 17 89 09

pfamilia.feafesextremadura@gmail.com

Bibliografía

- ∞ FEAFES SM Extremadura (2021): Empoderamiento y Participación de las Familias en Salud Mental. *Guía Práctica. Nuevos tiempos, nuevos retos.*
- ∞ FEAFES SM Extremadura (2020): *Guía Salud Mental y Mujer: Tus derechos son los míos.*
- ∞ FEAFES SM Extremadura (2020): GAM SM. *Guía Práctica para la creación y funcionamiento de los Grupos de Ayuda Mutua en Salud Mental.*
- ∞ FEAFES SM Extremadura (2020): *La Salud Mental, un Estado de Bienestar.* Guía Informativa sobre Salud Mental en Extremadura.
- ∞ FEAFES SM Extremadura (2020): *Cuídate para cuidar.* Cuaderno de tareas breves. Dirigido a familias de personas con problemas de Salud Mental.
- ∞ FEAFES SM Extremadura (2020): *Recomendaciones para familias y Personas con experiencia propia en Salud Mental.*
- ∞ Confederación Salud Mental España. (2019). *Manual de Intervención Familiar. Contenido.*

Guía Familiar y Salud Mental

Dónde estamos:

FEAFES SM EXTREMADURA

C/ Bailén, 15 Local
06200. Almendralejo
682 632 100 - 924 19 76 47
feafesextremadura@gmail.com
www.feafesextremadura.com

DELEGACIÓN CÁCERES

613 26 42 94
feafesextremadura.caceres@gmail.com

FEAFES SM ZAFRA

C/ Vicente Cervantes, 2
06300. Zafra
92455 59 43
gerencia@feafeszafra.com

APAFEM- FEAFES BADAJOZ

Avda. Godofredo Ortega y Muñoz,
local 2. 06011. Badajoz
924 26 70 10
apafemfeafesbadajoz@gmail.com

FEAFES SM CALMA

Avda. Luis Álvarez Lencero, 1
06800. Mérida
651 992 607
asociacioncalma@gmail.com

PROINES

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

FEAFES SM CORIA

Avda. Virgen de Argeme, 1º A
10800. Coria
927 50 43 62
coordinador.smcoria@gmail.com

FEAFES SM PLASENCIA

Avda. Virgen del Puerto, Recinto
Valcorchero Pabellón 9. 10600.
Plasencia
927 41 98 87
feafesplasencia7@gmail.com

FEAFES SM ALMENDRALEJO

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

FEAFES SM NAVALMORAL

Avda. Magisterio, 1º B
10300. Navalmoral de la Mata
feafesnavalmoraldelamata@gmail.com

FEAFES SM MÉRIDA

Avda. Lusitania, 10
06800. Mérida
924 30 04 57
crps@feafesmerida.com

SM AEMIS

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



JUNTA DE EXTREMADURA

Vicepresidencia Segunda y Consejería de
Sanidad y Servicios Sociales

