

Salud mental

Aproximadamente uno de cada cinco americanos sufren un trastorno mental en cualquier año de su vida y dos de cada tres adultos con trastorno mental diagnosticado no reciben tratamiento. Las investigaciones muestran que uno de cada 5 residentes de Wisconsin será afectado por una enfermedad mental este año.

Una enfermedad mental es una condición de salud que causa disturbios moderados a severos en el pensamiento, temperamento, emoción y/o comportamiento asociado con una incapacidad de poder afrontar las demandas y rutinas de la vida cotidiana. Algunos de los trastornos más comunes son: depresión, trastorno bipolar, demencia, esquizofrenia y trastornos de ansiedad. Los síntomas incluyen cambios de temperamento, personalidad, hábitos personales y aislamiento social.

Los problemas de salud mental pueden estar relacionados a estrés excesivo causado por un evento en particular o una serie de eventos. Al igual que el cáncer, diabetes y enfermedades cardíacas las enfermedades mentales son físicas, emocionales y psicológicas. Las enfermedades mentales pueden ser causadas por una reacción al estrés ambiental, factores genéticos, desequilibrios químicos o una combinación de todos. Con el cuidado y tratamiento adecuado muchos individuos pueden aprender a recuperarse y arreglarse en la vida con una enfermedad mental o un trastorno emocional.

Mire el recuadro de consejos para reducir el estrés en su vida.

Si le preocupa la depresión u otro problema mental contacte a:

- La línea telefónica de suicidio (si cree que está en una crisis, llame al 9-1-1)
- Su médico o proveedor de salud.
- Su organización de salud.
- El centro de salud mental de su condado.
- Su clínica local de atención psiquiátrica.
- Un hospital (Departamento de psiquiatría)
- Una agencia de servicios sociales o familiares.
- Una clínica privada o comunitaria.
- Un programa de ayuda al empleado. (EAP)
- Un clérigo, rabino o líder religioso o la enfermera espiritual de su comunidad.
- Un consejero escolar o profesor.

Al buscar un profesional de salud mental es importante que pregunte acerca de las opciones de terapia que él/ella usa y si puede recetar medicamentos o no. Entre los profesionales de salud mental que están calificados para ayudar están: psiquiatras, psicólogos, trabajadores sociales y otros consejeros de salud mental certificados (esto puede incluir enfermeras y clérigos con entrenamiento en consejería).

Algunos consejos para manejar o reducir el estrés:

- Ejercicios.
- Respirar profundamente.
- Pasatiempos.
- Meditación/yoga.
- Retroalimentación corporal (Biofeedback), cambiar ciertas actividades corporales a través de control mental consciente.
- Visualización (usar imágenes mentales para reducir la ansiedad y los sentimientos de tristeza).
- Dormir regularmente.
- Administrar su tiempo con sabiduría.
- Trabajar en controlar su temperamento.
- Ajustar su nutrición.
- Hablar acerca de sus preocupaciones.
- Tomar descansos.
- Realizar actividades que eleven su ánimo.
- Manejar el estrés: limitar o eliminar el consumo de alcohol, cafeína, nicotina, barbitúricos y tranquilizantes.
- Mantener un diario.

Para más información:

Salud Mental de América (Mental Health America), (877) 642-4630, www.nmha.org/go/en-espanol/
Línea Nacional de Prevención de Suicidio (National Suicide Prevention Lifeline), (800) 273-TALK (1-800-273-2433)
Línea Nacional de Ayuda de la Asociación de Salud Mental, (800) 969-6642, (presionar #1 durante el mensaje en inglés)

La depresión no es tener un mal día o ser débil de carácter. La depresión es una enfermedad seria que se puede tratar con medicamentos. Cuando se diagnostica temprano y con el tratamiento adecuado las personas se recuperan y pueden tener una vida plena y productiva; más del 80% de las personas con depresión pueden ser tratadas exitosamente con medicamentos, sicoterapia o una combinación de ambas cosas.

La depresión puede afectar a cualquier persona sin importar la edad, sexo, raza ni condición social; y a cada persona se le manifiesta de manera diferente. Más de 19 millones de americanos la padecen cada año y una de cada 5 mujeres va a sufrir depresión clínica una vez en su vida. Existen muchos factores que contribuyen a la depresión, tales como: medicamentos, cambios químicos en el cerebro, historia familiar, genética, la presencia de otro padecimiento mental (ansiedad por ejemplo), problemas personales, nacimiento de un hijo, condiciones médicas como diabetes, cáncer, problemas hormonales y abuso de alcohol y drogas.

Algunos síntomas de depresión:

- Una tristeza persistente o sensación de “vacío.”
- Episodios de llanto sin motivo.
- Ansiedad, irritabilidad y enojo.
- Sentirse abrumada, sin esperanza, pesimista.
- Sentirse culpable, desamparada, sin valor.
- Pérdida de interés o placer al hacer actividades que antes disfrutaba, incluyendo el sexo.
- Disminución de la energía, cansancio.
- Dificultad para concentrarse, recordar cosas y tomar decisiones.
- Insomnio, despertarse muy temprano por las mañanas o dormir más de lo normal.
- Pérdida de peso y apetito o comer demasiado y ganar mucho peso.
- Pensar en suicidio y la muerte, intentar suicidarse.
- Síntomas físicos persistentes que no mejora con tratamiento, por ejemplo dolor de cabeza, problemas digestivos y dolor crónico.

Si usted presenta CINCO o más de estos síntomas por más de dos semanas, llame a su doctor; y si está pensando en suicidarse llame a la línea nacional de suicidio al 1-800-273-2433.

Si usted cree que tiene depresión lo primero que tiene que recordar es que no está sola, lo siguiente es buscar ayuda, cuando busque ayuda de un profesional de salud calificado se dará cuenta que existen numerosas opciones de tratamiento. Diagnóstico temprano y tratamiento adecuado ayudan a prevenir recaídas. Cuando busque ayuda comience con su médico primario, él o ella evaluará sus síntomas y puede recetarle medicamentos antidepresivos y referirlo a un especialista en salud mental quien puede realizar una evaluación completa, determinar el diagnóstico y recomendarle el tratamiento más adecuado.

Cosas que usted puede hacer para manejar la depresión:

- Hable con su proveedor de salud acerca de opciones de tratamiento, pero no olvide que aun con esta ayuda usted todavía necesita el apoyo de sus amigos y familiares.
- Reduzca o elimine el consumo de alcohol, nicotina y medicamentos que se venden sin receta tales como pastillas para dormir.
- Mantenga un horario para dormir.
- Aliméntese con una dieta balanceada.
- Haga ejercicio regularmente.
- Póngase metas realistas sobre su cuidado, no se culpe o acepte pensamientos negativos.
- Comparta sus sentimientos con otros que se preocupan por usted.
- Realice actividades que la hagan sentir bien, tales como: ejercicios, ir al cine, atender un juego o actividades sociales o religiosas.
- Dese tiempo para recuperarse.
- Entienda que cosas inician o empeoran sus cambios de temperamento.
- Revise su plan de seguro de salud para conocer sus beneficios. Su empleador puede tener un programa de “apoyo al empleado”. Estos programas a menudo son gratis y confidenciales.

Para más información:

healthywomen.org, (877) 986-9472, www.healthywomen.org/healthtopics/depression
Línea Nacional de Prevención de Suicidio (National Suicides Prevention Lifeline), (800) 273-2433

Cuando usted padece un trastorno de ansiedad, la enfermedad no le permite enfrentar las cosas de su vida diaria. Estos trastornos pueden ser biológicos, hereditarios o una reacción a experiencias en su vida pasada. Los trastornos de ansiedad son los más comunes de todos los problemas mentales, afectando a más de 19 millones cada año. Existen cinco tipos principales: fobias, ataques de pánico, trastorno obsesivo-compulsivo, estrés post-traumático y trastorno de ansiedad generalizado. Existe tratamiento para cada uno de ellos.

Las fobias afectan a más de 5 millones cada año y representan el desorden de ansiedad más común. Las fobias son temores arraigados profundamente, son irracionales e interrumpen la vida normal. Las fobias específicas son temores irracionales y profundos hacia cosas específicas, por ejemplo algunas personas pueden tener fobia a los perros, al agua, a las alturas, a volar o a los espacios cerrados. La condición es más prevalente en las mujeres que en los hombres. Muchas personas superan las fobias de su niñez al crecer. La depresión y el alcoholismo muchas veces acompañan las fobias.

Los ataques de pánico afectan aproximadamente a 2.4 millones de personas, los afectados sienten terror que los afecta repetidamente y sin aviso. Las personas pueden sentir palpitaciones cardiacas, manos temblorosas o adormecidas, sentirse sudorosas, débiles, mareadas y acaloradas o con frío, con dolor en el pecho, fuera de la realidad o con temor ante un desastre; pueden creer que están teniendo un ataque al corazón o un derrame cerebral. Los ataques de pánico pueden ocurrir en cualquier momento, hasta cuando se está durmiendo.

Trastorno Obsesivo-Compulsivo (TOC), afecta a más de 3 millones de personas y se caracteriza por pensamientos repetitivos de ansiedad y rituales para controlarlos. Una persona con TOC se da cuenta que su vida está llena de obsesiones que no puede controlar sin tratamiento; para combatir esas obsesiones la persona se involucra en rituales repetitivos. El diagnóstico de TOC se hace cuando los rituales duran por lo menos una hora al día, son muy angustiantes, distractores y entorpecen la vida diaria.

El Trastorno de Estrés Post Traumático (TEPT) afecta a más de 5 millones de personas cada año, ocurre después de un evento aterrador que puso en peligro la vida de la persona o que haya presenciado dicho evento. Los síntomas incluyen sensación de volver a vivir el evento en forma de pesadillas, o recuerdos durante el día, problemas para dormir, sentirse fuera de su propio cuerpo o adormecido, sobresaltarse fácilmente y evitar situaciones o lugares que hagan recordar el evento traumático.

Trastorno de Ansiedad Generalizado (TAG), caracterizado por preocupación y tensión crónica y exagerada; afecta a más de 4 millones de americanos, a menudo se acompaña de otro trastorno de ansiedad o problema de salud mental tal como depresión o abuso de sustancias. El TAG más a menudo afecta a personas en la niñez o adolescencia, pero también puede iniciar en la vida adulta.

Prueba de auto-diagnóstico de trastornos de ansiedad

Usted se ve afectado por:

- ¿Ataques inesperados y repetidos en los que usted siente un temor intenso o incomodidad sin ningún motivo, o temor a tener otro ataque de pánico?
- ¿Imágenes, impulsos y pensamientos inapropiados y persistentes que no puede sacar de su mente?
- ¿Miedo persistente y característico a realizar actividades sociales con gente desconocida?
- ¿Durante los últimos seis meses o más se ha preocupado en exceso acerca de algunos eventos o actividades en su vida?
- ¿Siente dificultad para respirar o palpitaciones en el corazón sin causa aparente?
- ¿Pasa mucho tiempo cada día haciendo las mismas cosas una y otra vez?

Si usted contesto si a cualquiera de estas preguntas debería discutir sus resultados con su proveedor de salud.

Existen pruebas gratis y confidenciales en el internet para detectar: la depresión, trastorno bipolar, ansiedad generalizada, estrés post-trauma y abuso de sustancias. Y sus resultados puede discutirlos con su proveedor de salud. La dirección online es: www.mentalhealthscreening.org/screening/welcome.asp.

Para más información:

Salud Mental de América (Mental Health America), (877) 642-4630, www.nmha.org/go/en-espanol/