

Capítulo 8

La salud mental



En este capítulo usted puede encontrar información sobre:

1. ¿Qué es la salud mental y cómo mantener una salud mental positiva?
2. Preocupaciones sobre mi salud mental
3. Algunas causas de problemas de salud mental
4. Qué puedo hacer en una emergencia de salud mental
5. Qué se puede hacer para terminar con el estigma de la salud mental
6. ¿Qué aprendí?

1. ¿Qué es la salud mental y cómo mantener una salud mental positiva?

La salud mental es una parte importante de su salud y bienestar generales. Incluye su bienestar emocional, que es su capacidad para expresar de manera segura todos sus sentimientos, como felicidad, tristeza, nerviosismo o enojo. También incluye lo que piensa y siente sobre usted mismo/a y sobre el mundo a su alrededor. Por ejemplo, su salud mental puede determinar cómo maneja el estrés, cómo se relaciona con otros y si toma decisiones saludables.

¿Cómo puedo fomentar la salud mental positiva?

Las emociones pueden afectar cómo usted piensa y qué hace. Cuando se siente bien, puede manejar su vida con más facilidad. Puede hacer las cosas que acostumbra a hacer. Esa es una salud mental positiva.

El mantener una salud mental positiva juega un papel importante para mantenerse saludable. El pensar positivamente le permite vivir y trabajar de forma más independiente, y desarrollar y cumplir sus objetivos personales. Usted puede mantener una salud mental positiva al hacer lo siguiente:

- Conversar con otras personas
- Hacer actividad física
- Comer comidas saludables
- Pensar de una forma positiva
- Dormir lo suficiente
- Pedir ayuda

El aprender herramientas para manejar el estrés también es una excelente manera de mantener una salud mental positiva. Estas herramientas pueden ser de ayuda para sobrellevar el estrés y aceptar cambios que pueden ser difíciles para usted.

Algunas actividades divertidas y útiles para ayudar a mantener una salud mental positiva son:



- Meditación (guiada o no guiada)
- Hacer oración
- Hablar con un amigo/a
- Yoga u otra actividad física
- Mirar una película divertida
- Actividades con seres queridos
- Comer alimentos saludables

2. Preocupaciones sobre mi salud mental

Cuando usted no se siente bien, la vida puede ser abrumadora.

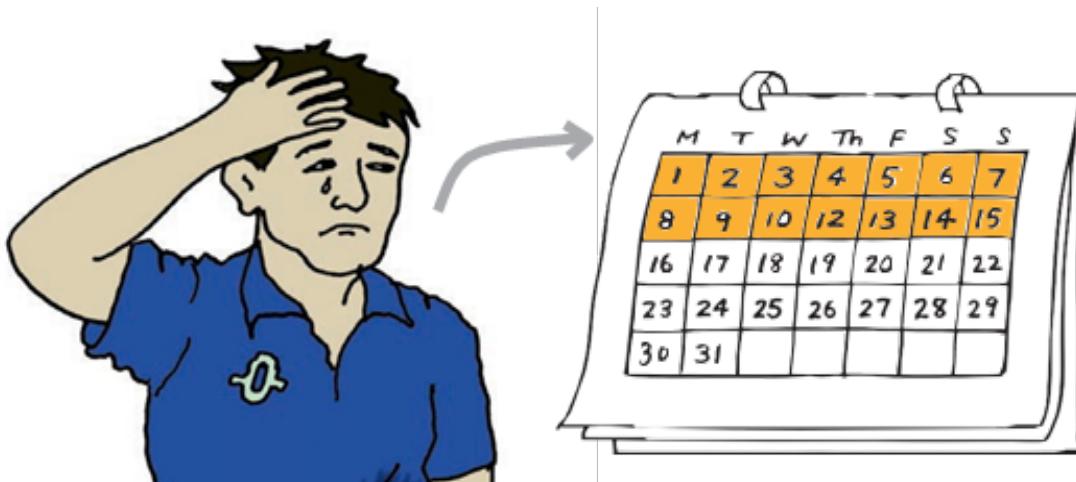
Quizás no pueda hacer algunas de las cosas que acostumbra a hacer.

A veces, todas las personas sentimos:

- Preocupación
- Miedo
- Malestar
- Tristeza
- Confusión
- Enojo

Por lo general, estos sentimientos desaparecen rápidamente o en unos días. Sin embargo, debe comunicarse con su médico si:

1. Duran 2 semanas o más
2. Siguen apareciendo
3. Le impiden vivir la vida que usted desea vivir



Si estos sentimientos son abrumadores, podría comenzar a notar que:

- No puede dormir
- No tiene ganas de comer
- Siente dolor en el cuerpo
- Deja de bañarse
- No puede pensar con claridad
- Deja de ver a sus amigos

Si le ocurre una o más de estas cosas durante varios días o más, debe comunicarse con su médico o con alguien en quien confíe para recibir ayuda.

¿Cómo sé si necesito ayuda con mi salud mental?

Podría necesitar ayuda si usted u otros notan que deja de hacer las cosas que disfruta o necesita hacer. Esto significa que los cambios duran mucho tiempo. Estos cambios le dificultan el manejo de su vida.



Lo mejor es obtener ayuda lo antes posible.

Las personas pueden sentirse mejor si reciben la ayuda adecuada cuando la necesitan.

La historia de Tere

A Tere le encanta cantar karaoke en el club.

Va todos los sábados.

Odia perder su oportunidad de cantar.



Pero Tere dejó de ir al karaoke.

Cuando sus amigos pasan a buscarla para ir, ella dice que no.

Tere dejó de salir a cualquier lugar.

Dejó de hablar con la gente.

Dejó de cuidarse.

Vamos, Tere.
¡Todos te extrañan!

Simplemente
no puedo ir.

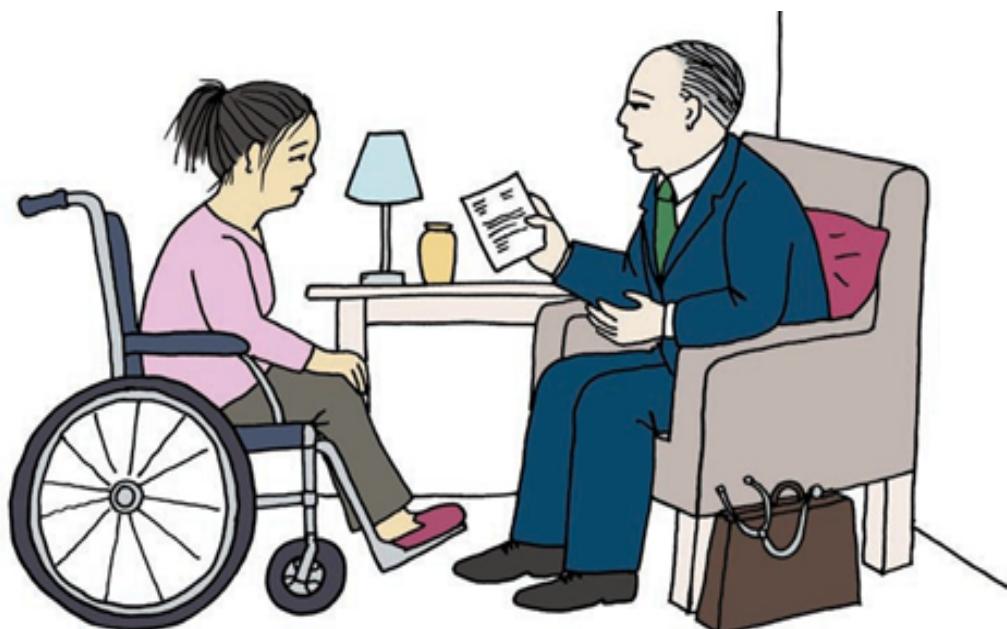


- La manera en que usted se siente puede cambiar lo que hace.
- A veces los cambios ocurren rápidamente.
- A veces los cambios son más lentos.
- Los amigos y la familia muchas veces notan los cambios, incluso si usted no los nota.

¿Está bien pedir y obtener ayuda?

Tere llamó a su médico e hizo una cita. Le dijo cómo se sentía.

El médico dijo que Tere debería ir a un proveedor de salud mental, como un psicólogo, un trabajador social clínico u otro profesional de atención de salud mental autorizado. Estos profesionales saben mucho sobre la salud mental.



También puede pedir ayuda si elige a una persona en su vida en la que confíe y le cuenta cómo se siente. Esta persona podría ser:

- Amigo
- Familiar
- Médico
- Alguien que responde una línea telefónica de crisis
- Trabajador del caso
- Asistente social
- Trabajador del centro de salud comunitario
- Defensor



Plan de salud mental del médico de cabecera

Usted y su médico pueden hacer un plan para mejorar. Es posible que su médico diga que necesita consultar a un especialista en salud mental. Medicaid o la mayoría de los seguros pueden ayudar a pagar.

¿Qué puede ayudarme a sentirme mejor?

Es importante encontrar lo que funcione para usted. Por lo general, hay más de una cosa. Estas son las principales cosas que pueden ayudar:

1. Hablar sobre el tratamiento

El hablar sobre el tratamiento suele llamarse terapia.

Es hablar con un psicólogo, un trabajador social clínico u otro proveedor de salud mental.

Este es un lugar seguro para hablar. Las cosas de las que habla no se comparten con nadie más, a menos que esté en peligro o planee lastimarse a usted o a otra persona.



Tere va a ver a Marta todas las semanas. Tere empieza a confiar en Marta. Tere le cuenta algunas cosas que la hacen sentir molesta o triste. Marta escucha y juntas trabajan en ideas para ayudar a Tere a sobrellevar la situación.



Es importante hablar con alguien con quien sienta comodidad. Su médico puede ayudarle a encontrar a alguien que le guste.

2. Actividades y comer sano

Muchas personas se sienten mejor con el ejercicio regular y la buena nutrición. Esto les ayuda a sentir:

- Más potencia y control
- Menos enfado/enojo
- Menos estrés y más tranquilidad
- Menos desanimado y más animado
- Sentirse bien con uno/a mismo/a
- Menos soledad y más participación en las cosas



Tere le pide a Elena que la acompañe a hacer ejercicio. Ellas salen 3 mañanas a la semana. Después de hacer ejercicio, desayunan de forma saludable.



Pasos para aumentar la actividad física:

- Comience con un ejercicio breve y suave.
- Aumente poco a poco su actividad.

Para comer más sano:

- Coma más frutas y verduras
- Coma menos alimentos azucarados y grasos.

3. Hacer cambios en su vida con apoyo

Puede haber cosas en su vida que le provoquen tristeza.

Podría ser por la forma en la que las personas la(lo) tratan.

Podría ser aburrimiento o soledad.



Tere decide resolver un problema con sus compañeros

de casa. Ella tiene una a una junta ellos.

Su amiga Julia viene a ayudar a Tere a ser fuerte.



- Resolver problemas puede llevar tiempo
- Algunas cosas son fáciles de cambiar
- Algunas cosas son difíciles de cambiar

4. Tomar medicamentos

No todas las personas necesitan medicamentos para sentirse mejor. Su médico o psiquiatra podría decir que es una buena idea para usted. También deben brindarle ayuda a fin de encontrar otras cosas para probar.

Debe hacer muchas preguntas sobre los medicamentos.

- ¿Para qué sirven?
- ¿Por qué debo probarlos?
- ¿Qué harán?
- ¿Qué podría salir mal?
- ¿Cuánto tiempo tengo que tomarlos?
- ¿Hay otras formas de sentirse mejor?



El médico de Tere dijo que necesita medicamentos durante unos meses. Algunas personas necesitan tomar medicamentos por mucho más tiempo.



- Informe siempre a su médico si se siente mal después de tomar los medicamentos.
- Consulte siempre a su médico antes de suspender o comenzar a tomar los medicamentos.
- Es posible que deba probar otro tipo de medicamento.
- Puede llevar tiempo encontrar los medicamentos adecuados para usted.

3. Algunas causas de problemas de salud mental

- Demasiado estrés causado por finanzas, relaciones, problemas de salud, transporte, trabajo, etc.
- Experiencias de vida difíciles
- No saber cómo hacer frente a sus sentimientos
- Antecedentes familiares de problemas de salud mental
- Cuando un ser querido muere o se va
- Razones médicas
- Sentimiento de soledad
- Si en el pasado ha sufrido cosas muy difíciles o traumáticas.

¿Quién puede tener o desarrollar problemas de salud mental?

Cualquier persona puede tener problemas de salud mental en algún momento de su vida y, de hecho, la mayoría de las personas tienen problemas de salud mental en algún momento de su vida.



- Las discapacidades intelectuales y del desarrollo no son lo mismo que los problemas de salud mental.
- Todas las personas necesitan algo de apoyo para tener una buena salud mental y para cada persona ese apoyo es diferente.



¿Cuáles son algunos diagnósticos de salud mental?

Un médico, psicólogo, psiquiatra, trabajador social clínico u otro profesional de la salud mental hace muchas preguntas sobre:

- Sentimientos de una persona
- Cómo era la vida antes del problema de salud mental
- Cómo es la vida después del problema de salud mental

Un médico tratará de saber más sobre la persona. Luego, podría decir más acerca de lo que le está pasando la persona. Esto puede ser de ayuda a la hora de recibir la atención de salud mental adecuada.

**Trastorno
por estrés
postaumático
(PTSD)**

Ansiedad

Depresión

**Trastorno obsesivo
compulsivo (OCD)**

Trastorno bipolar

4. ¿Qué puedo hacer en una emergencia de salud mental?

Una emergencia de salud mental es cuando sus sentimientos son tan fuertes que se siente una desesperanza total. Puede sentir como si quisiera lastimarse físicamente a usted mismo o a otra persona. A esto se llama una crisis de salud mental.

Cosas que usted u otras personas pueden hacer en una crisis de salud mental:

- Llame a la línea de ayuda para situaciones de crisis las 24 horas del día al 1-800-273-8255 (Oregon).
- Llame a su consultorio o línea de ayuda local de salud mental.
- Para emergencias, llame a un servicio de emergencias del hospital. También puede llamar al 9-1-1.



La atención de emergencia puede incluir un viaje al hospital para ver a médicos que pueden darle ayuda.

5. ¿Qué se puede hacer para terminar con el estigma de la salud mental?

¿Qué es un estigma?

Un estigma es un conjunto de creencias negativas y muchas veces injustas que las personas tienen sobre alguien o algo.

Hay mucho estigma cuando se trata de enfermedades de salud mental. Muchas veces se tiene una imagen negativa de las personas con problemas de salud mental.

La mejor manera de terminar con el estigma es hablar de la salud mental. Es completamente normal tener dificultades con su salud mental y siempre

*Acabemos
con
el estigma*



6. ¿Qué aprendí?

Puedo hacerme cargo de mi atención médica cuando:

- Sé qué es la salud mental
- Me doy cuenta de los cambios en mis sentimientos y emociones
- Pido apoyo para mejorar
- Pruebo cosas nuevas para volver a estar bien
- Hago muchas preguntas sobre los medicamentos
- Sé que todos pueden tener problemas y preocupaciones con su salud mental en cualquier momento
- Sé qué hacer en caso de emergencia
- Sé cómo puedo ayudar a terminar con el estigma de la salud mental

Notas:

This chapter was adapted from NSW Council for Intellectual Disabilities (2009), Australia.

The toolkit and its components were supported in part by the Grant or Cooperative Agreement Number DD000014, funded by the Centers for Disease Control and Prevention and by the University Center for Excellence in Developmental Disabilities funded by the Administration on Community Living Grant #90DDUC0039. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the Centers for Disease Control and Prevention, Administration on Community Living, or the Department of Health and Human Services.



Oregon Self Advocacy Coalition



Oregon Council on
Developmental Disabilities