

La Salud Mental

Hoja informativa para la persona de apoyo

Información clave

Las personas con discapacidades intelectuales o del desarrollo (Intellectual and Developmental Disabilities, I/DD) tienen un mayor riesgo de padecer enfermedades mentales que la sociedad en general. Sin embargo, existe tratamiento para la mayoría de las enfermedades mentales.

Puede ser difícil diagnosticar un trastorno mental en personas con I/DD, sobre todo si tienen una comunicación verbal limitada. Las familias, los trabajadores de apoyo y los profesionales de la discapacidad deben estar alerta para detectar señales de problemas de salud mental y luego buscar asesoramiento de profesionales de salud adecuados.



Tipos de enfermedades mentales

Existen muchas enfermedades mentales. Algunos de los tipos comunes son:

Trastornos de ansiedad: La persona siente mucha ansiedad o pánico en determinadas situaciones o la mayor parte del tiempo. Un tipo de trastorno de ansiedad es el trastorno obsesivo compulsivo; la persona tiene pensamientos muy ansiosos que solo se alivian cuando hace actividades específicas, como el lavado de manos.

Trastornos del estado de ánimo: Una persona con depresión puede sentir tristeza continua y abrumadora que afecta a cosas como el sueño, el apetito y los niveles de energía.

El **trastorno bipolar** implica períodos de “subidas” y “bajadas”. Durante las “subidas”, la persona puede tener excesiva energía, hablar muy rápido y parecer demasiado segura. Durante las “bajadas”, la persona puede parecer deprimida.

Señales de que una persona podría tener una enfermedad mental

Si el comportamiento normal de una persona cambia, esto podría significar un problema de salud mental. Por ejemplo, la persona:

- No quiere hacer cosas que normalmente haría
- Parece estar perdiendo habilidades
- Parece ansiosa o triste o muy eufórica
- Se lastima a sí misma o a otros
- Parece estar hablando sola
- Tiene cambios inusuales en los patrones de sueño o de alimentación o en el peso (aumento o pérdida)

Qué hacer si ve estos signos

Cuando el comportamiento de una persona se deteriora, generalmente se deben hacer dos cosas:

1. El médico de la persona puede revisar si hay una causa médica del comportamiento.
La persona puede sentir dolor, pero no puede explicárselo; o el médico puede sospechar que la persona está teniendo una enfermedad mental.
2. Un profesional de apoyo conductual debe analizar las razones del cambio de comportamiento, como: ¿La persona está aburrida o frustrada por algo? El profesional puede entonces diseñar estrategias de apoyo para el comportamiento que aborden la causa del comportamiento. En situaciones extremas, como cuando la persona piensa en el suicidio, es posible que deba recibir ayuda del equipo local de crisis de salud mental u otro servicio de emergencia.

Encontrar un profesional de salud mental adecuado

Cuando se busca un profesional de salud mental, es importante recordar que puede llevar algo de tiempo encontrar a alguien que satisfaga las necesidades de la persona.

A veces, los médicos de cabecera (primary care provider, PCP) tratan ciertas enfermedades mentales. Otras veces, refieren a la persona a un psiquiatra u otro proveedor de salud mental.



A menudo, diagnosticar la afección es difícil con una persona que tiene dificultades para describir sus pensamientos y sentimientos. Además, las enfermedades mentales a veces tienen síntomas diferentes para las personas con I/DD que para las que no tienen I/DD. A veces, un psicólogo u otro profesional de la salud mental basará el tratamiento en una predicción sobre lo que es probable que sea la enfermedad mental de la persona y la respuesta de la persona al tratamiento ayuda a aclarar el diagnóstico.

Los pediatras a veces tratan enfermedades mentales en niños con I/DD. Sin embargo, es posible que también quieran el consejo de un profesional de salud mental, en particular si el pediatra no tiene experiencia en esta área.

Para obtener más información:

Haga clic aquí para información y materiales de salud mental en español

(URL:<https://mhanational.org/resources/latinx-hispanic-communities-informacion-y-materiales-de-salud-mental-en-espanol/>).

Quizás le interesen estas hojas informativas:

Hoja informativa para la persona de apoyo: Diferentes tipos de servicios de salud

Hoja informativa para la persona de apoyo: Señales de Enfermedad

Hoja informativa para la persona de apoyo: Fomento de la atención médica preventiva

Esta hoja informativa se actualizó en junio de 2021.

La hoja informativa sólo contiene información general y no tiene en cuenta las circunstancias individuales. No debe utilizarse como consejo médico. Le recomendamos que revise la información de esta hoja informativa en el contexto de los fines educativos y, cuando corresponda, que la comparta con su profesional de salud a fin de decidir si la información es correcta para usted.

Este módulo fue adaptado del NSW Council for Intellectual Disabilities (2009), Australia.

El kit de herramientas y sus componentes contaron con el apoyo en parte de la subvención o acuerdo de cooperación número DD000014, financiado por los Centers for Disease Control and Prevention y por la University Center for Excellence in Developmental Disabilities financiado por la Administration on Community Living Grant n.º 90DDUC0039.

El contenido es responsabilidad únicamente de los autores y no necesariamente representa las opiniones oficiales de los Centers for Disease Control and Prevention, la Administration on Community Living, o el Department of Health and Human Services.