

Enfermedades Mentales

A man in a dark suit is seen from behind, looking out at a vast, cloudy sky. The clouds are white and grey, filling the upper two-thirds of the frame. The man's head is in the center, and his shoulders and back are visible. The overall mood is contemplative and somewhat somber.

Dr. Luis Gabriel Montes de Oca Lemus

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS)

- La salud mental es el “bienestar que una persona experimenta como resultado de su buen funcionamiento en los aspectos cognoscitivos, afectivos y conductuales, y, en última instancia el despliegue óptimo de sus potencialidades individuales para la convivencia, el trabajo y la recreación”.

¿Qué es enfermedad mental?

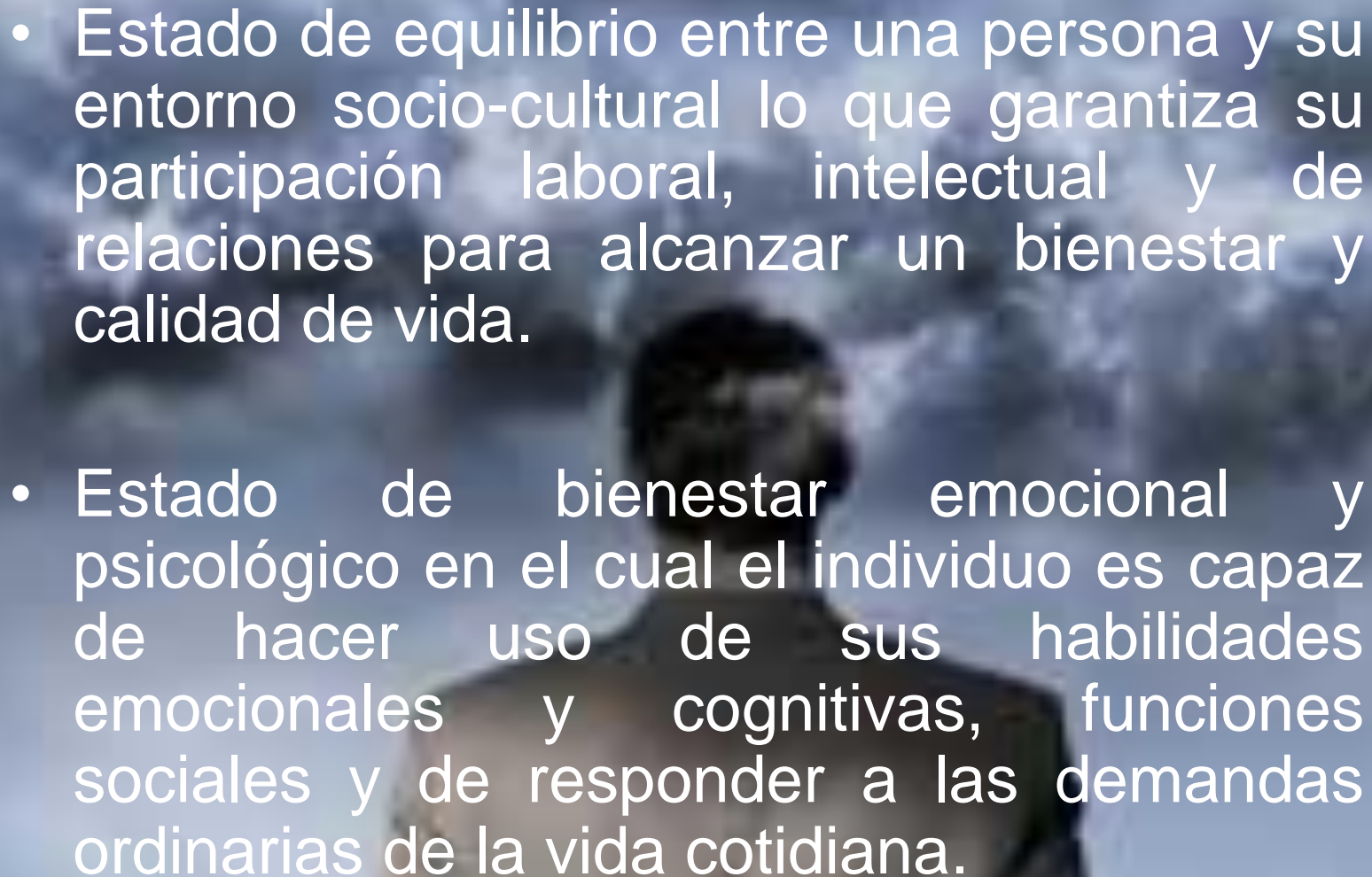
- Es cualquier desorden mental, del comportamiento o emocional que sea diagnosticable y que interfiera o limite a la persona en su vida cotidiana, en el trabajo, en el aprendizaje o en su completa participación dentro de su comunidad

LA SALUD MENTAL ES UN FENÓMENO COMPLEJO DETERMINADO POR MÚLTIPLES FACTORES:

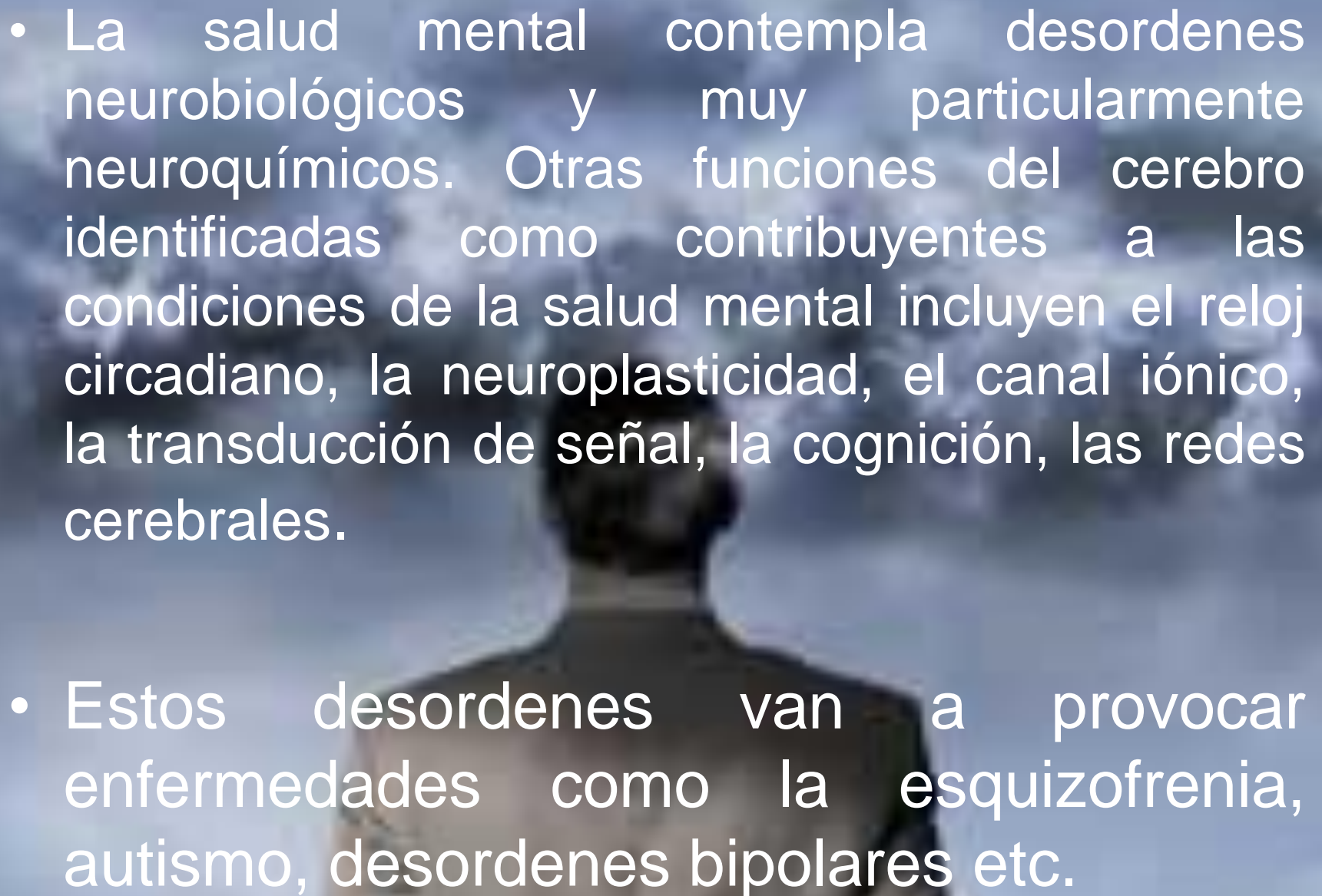
- Sociales
- Ambientales
- Biológicos
- Psicológicos

padecimientos como:

- Depresión,
- Ansiedad
- Epilepsia
- Demencias
- Esquizofrenia
- Trastornos del desarrollo en la infancia

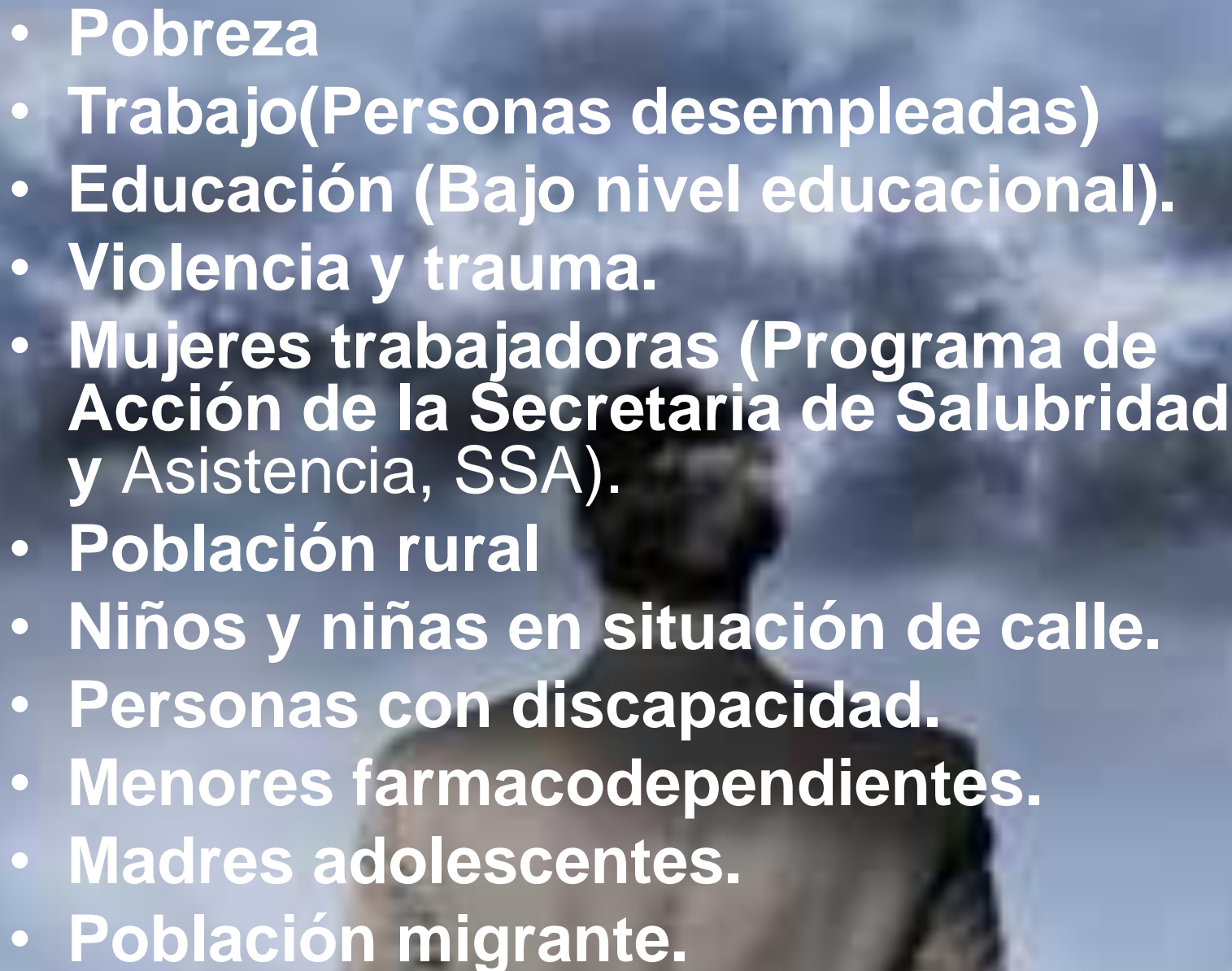
- 
- Estado de equilibrio entre una persona y su entorno socio-cultural lo que garantiza su participación laboral, intelectual y de relaciones para alcanzar un bienestar y calidad de vida.
 - Estado de bienestar emocional y psicológico en el cual el individuo es capaz de hacer uso de sus habilidades emocionales y cognitivas, funciones sociales y de responder a las demandas ordinarias de la vida cotidiana.

- La salud mental, además, no concierne sólo a los aspectos de atención posterior al surgimiento de desordenes mentales evidentes, sino que corresponde además al terreno de la prevención de los mismos con la promoción de un ambiente socio-cultural determinado por aspectos como la autoestima, las relaciones interpersonales y otros elementos que deben venir ya desde la educación más primaria de la niñez y de la juventud.

- 
- A person in a dark suit is seen from behind, looking out at a cloudy sky. The person's head is slightly tilted, and their arms are at their sides. The background is a bright, overcast sky with soft, white clouds. The overall mood is contemplative and serene.
- La salud mental contempla desordenes neurobiológicos y muy particularmente neuroquímicos. Otras funciones del cerebro identificadas como contribuyentes a las condiciones de la salud mental incluyen el reloj circadiano, la neuroplasticidad, el canal iónico, la transducción de señal, la cognición, las redes cerebrales.
 - Estos desordenes van a provocar enfermedades como la esquizofrenia, autismo, desordenes bipolares etc.

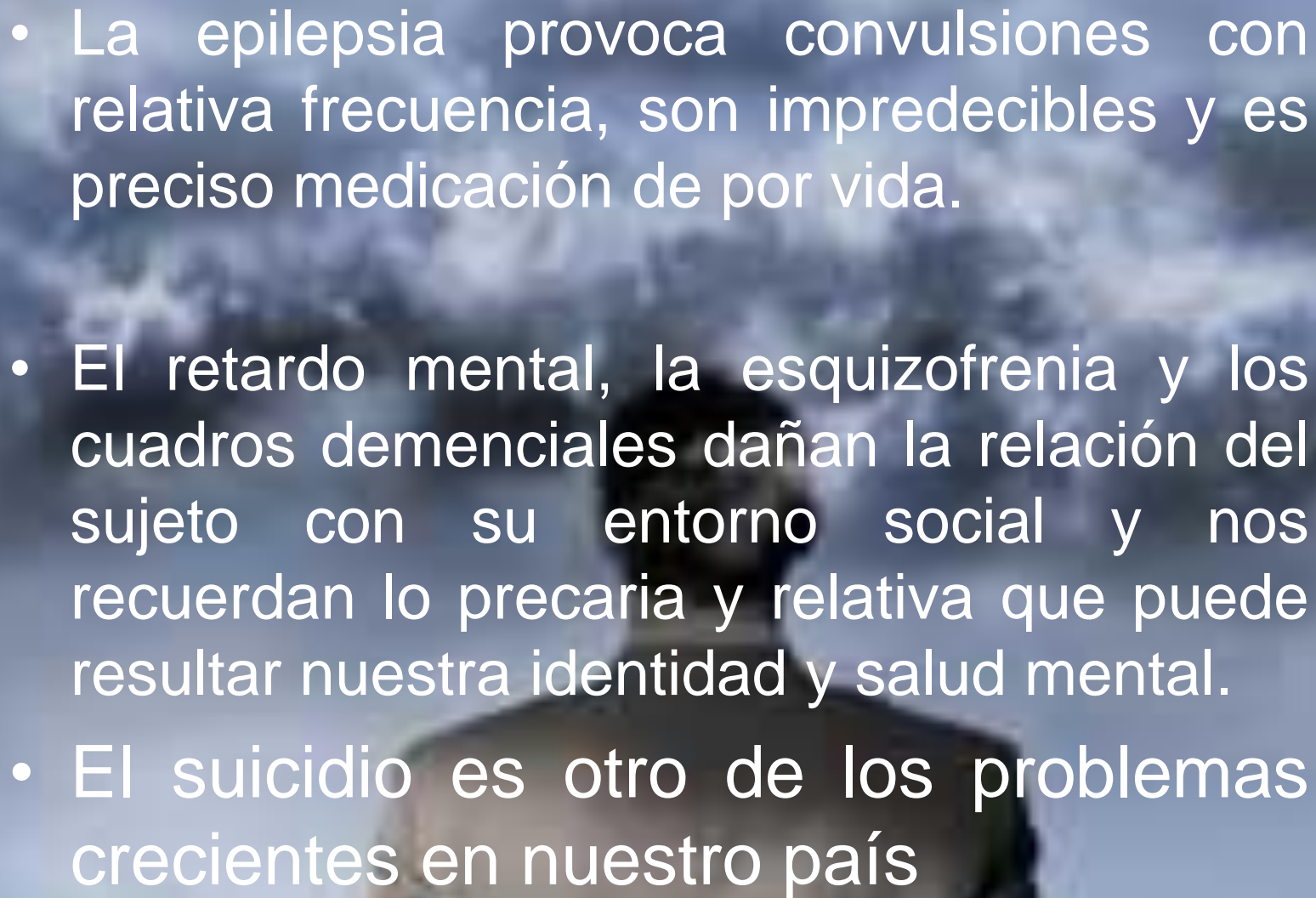
LA VULNERABILIDAD COMO CAUSA DE TRASTORNOS MENTALES

- Necesidad de que la familia se integre al mercado laboral, incluyendo a madres con niños pequeños y los niños mismos
- Migración internacional
- Cambio de roles tradicionales de la mujer y el hombre
- Ambiente poco propicio para la comunicación y supervisión de la familia
- Estrés adicional que puede llevar a la depresión y la ansiedad.

- 
- **Pobreza**
 - **Trabajo (Personas desempleadas)**
 - **Educación (Bajo nivel educacional).**
 - **Violencia y trauma.**
 - **Mujeres trabajadoras (Programa de Acción de la Secretaría de Salubridad y Asistencia, SSA).**
 - **Población rural**
 - **Niños y niñas en situación de calle.**
 - **Personas con discapacidad.**
 - **Menores farmacodependientes.**
 - **Madres adolescentes.**
 - **Población migrante.**

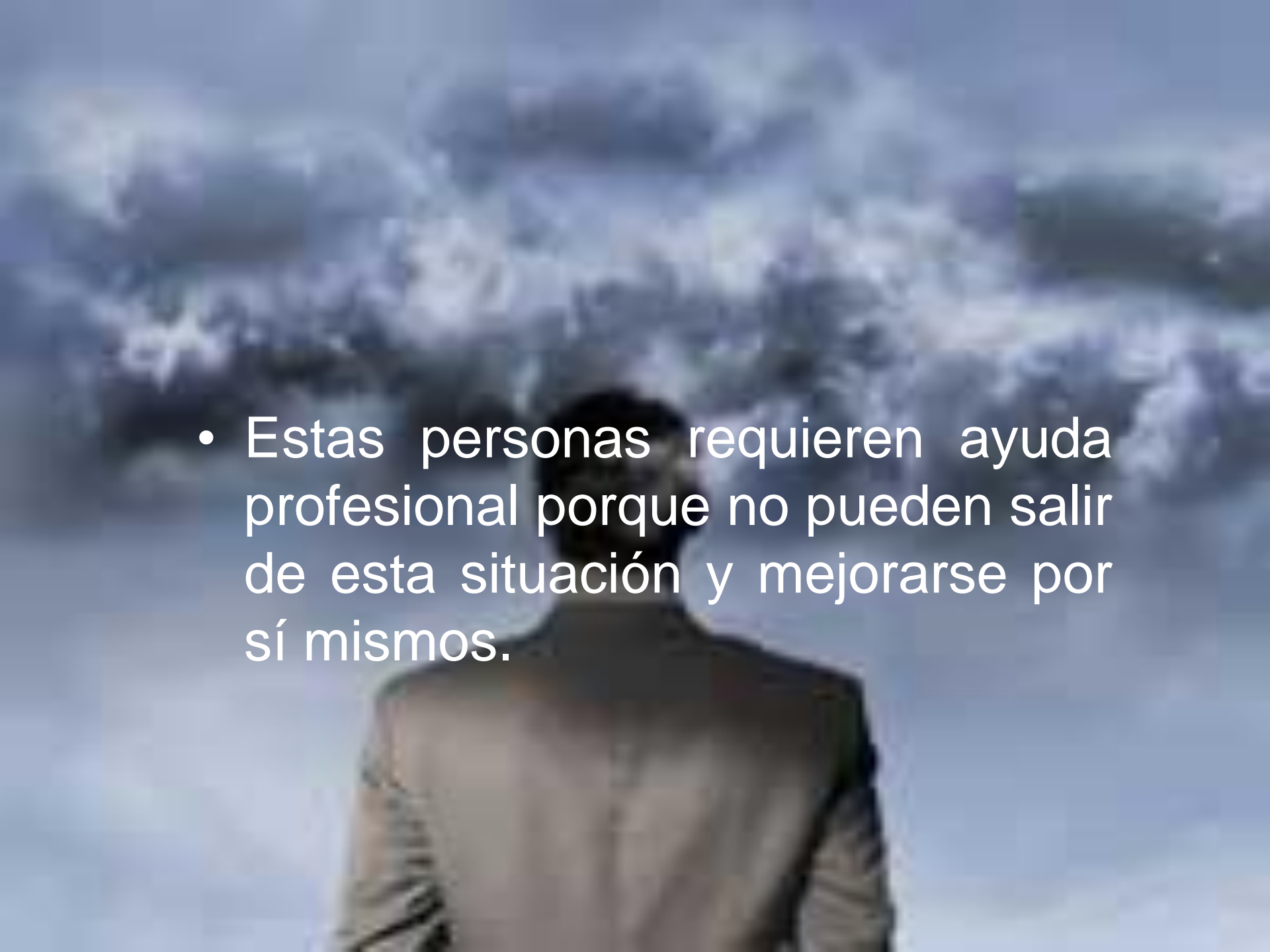
EFECTOS SOCIALES DE LOS PROBLEMAS DE LA SALUD MENTAL.

- **Ausentismo laboral.**
- **La depresión. Produce falta de energía para producir, una propensión mayor a las enfermedades físicas y una falta de apego a las responsabilidades familiares y personales.**
- **El alcoholismo y adicción a drogas, están presentes en la mayoría de las acciones violentas (homicidios, suicidios y violencia intrafamiliar y social, pandillerismo y delitos en general, así como contagio por VIH-SIDA).**

- 
- A person in a dark suit is seen from the back, standing against a background of a cloudy sky. The person's face is not visible. The overall tone is somber and contemplative.
- La epilepsia provoca convulsiones con relativa frecuencia, son impredecibles y es preciso medicación de por vida.
 - El retardo mental, la esquizofrenia y los cuadros demenciales dañan la relación del sujeto con su entorno social y nos recuerdan lo precaria y relativa que puede resultar nuestra identidad y salud mental.
 - El suicidio es otro de los problemas crecientes en nuestro país

Patología

- Las enfermedades mentales afectan el cuerpo, el estado de ánimo y la manera de pensar.
- el apetito, el dormir, la moral y la forma en que piensa.
- Es necesario aclarar que sufrir de una de estas enfermedades no es una señal de debilidad personal o falta de fuerza de voluntad.

- 
- A person in a light-colored suit jacket is seen from the back, looking up at a bright, cloudy sky. The image is slightly blurred, giving it a contemplative or hopeful feel.
- Estas personas requieren ayuda profesional porque no pueden salir de esta situación y mejorarse por sí mismos.

El estrés

- Cuando el individuo se ve enfrentado ante eventos importantes los cuales pueden ser peligrosos o muy difícil de conllevar.

Síntomas psicológicos :

- Ansiedad y Tensión, la Preocupación Incontrolable, Irritación, Distracción, y Dificultad en aprender cosas nuevas.

La neurosis

- Malfuncionamiento del sistema nervioso.
- No hay lesión física ni alteración de la personalidad.
- Incontrolable obsesión por evitar situaciones peligrosas y una falta de acoplarse con personas.
- Ejemplos:
Pánico, Fobia, Desorden compulsivo-obsesivo, y Estrés postraumático.

La Hipocondría

- Desorden neurótico en el cual la persona canaliza las ansiedades, las preocupaciones y los pensamientos obsesivos para convencerse de que tiene una específica enfermedad física.
- Preocupación porque padecen de una enfermedad, aunque resultados médicos indican lo contrario.

El Desorden de la Somatización

- La persona, usualmente una mujer, tiene una historia médica larga y complicada y una serie de síntomas dramáticos pero vagos que demandan la atención inmediata del doctor.
- Los quejas por lo general se basan en dolores gastrointestinales, ginecológicos y senso-motores.

El Desorden Facticio

- Crean la apariencia de una enfermedad física para ser el centro de atención médica y/o para obtener varios tipos de droga.
- Las personas que sufren de este desorden por lo general se vuelven evasivas y agresivas cuando se les hacen preguntas o se les desafía al hacérseles claro de las inconsistencias de sus síntomas.

La Esquizofrenia

- Severos síntomas psicológicos los cuales hacen difícil el trabajar, jugar y estar con otras personas.
- Síntomas "positivos" : ilusiones (creencias irracionales), alucinaciones (experiencias sensorias por falta de estímulo), pensamiento y habla incoherente, paranoia o ansiedad intensa e incontrolable y un comportamiento extraño.

La Paranoia

- Se refiere a altos niveles de sospecha y desconfianza, usualmente vistos en las creencias o desilusiones de que ella o él son víctimas del odio, celos y resentimientos de otras personas.
- la paranoia esquizofrénica tiene presentimientos de que ella o él van a ser perseguidos por otros

La Depresión

- Problema emocional muy grave en el cual el individuo no deja de sentirse triste y vacío, y constantemente se siente sin ayuda o esperanza.
- Problemas con el apetito, el sueño, y sufren de dolores.

La Manía

- Temporal (por lo general de una semana a un mes) en el cual la persona es y se siente muy feliz, habla mucho, es activa e impulsiva.
- Muchos maniáticos parecieran tener una energía infinita y solamente necesitan pocas horas de sueño, si es que duermen del todo.

La Manía-Depresiva

- Episodios de intermedia o severa manía, junto con episodios de depresión.
- Si los episodios de depresión son severos, sin importar si la manía es leve o severa, entonces la condición emocional se llama desorden bipolar, comúnmente conocido como "manía-depresiva."

El delirio

- Condición psicológica asociada con graves problemas físicos como:
Sobredosis de droga o Envenenamiento.

Síntomas:

- Confusión y la desorientación, pérdida de consciencia, agitación, apatía e ilusiones.
- El delirio debe tomarse muy en serio y debe ser tratado inmediatamente, porque puede representar un grave problema físico.

La Demencia

- Disminución o deterioro generalizado de las facultades intelectuales, como la pérdida de memoria, atención y pensamiento abstracto.
- Se pierde fácilmente y puede ser incapaz de hacer cosas simples como volver a entrar a la casa después de que haya abierto la puerta.
- Algunos desarrollan alucinaciones.

El Narcisismo

- Incontrolable necesidad de sentirse importante, exitosa y admirada por todo el mundo.
- Actúan como si fueran únicos y merecidos de favores especiales.
- No les importa los sentimientos y/o resentimientos de las otras personas, y están celosos de los éxitos de otras personas.

Salud Mental en México



PROGRAMAS DE ACCIÓN PARA LA SALUD MENTAL

- Dentro de los programas que atañen a la salud mental se encuentran los que buscan atacar las adicciones, y los que específicamente tratan de solucionar la problemática de la salud mental:
 - Programa contra el Alcoholismo y el abuso de las bebidas alcohólicas
 - Programa contra el Tabaquismo
 - Programa contra la Farmacodependencia
 - Programas de Acción: Salud Mental.

PROGRAMAS DE ACCIÓN ESPECÍFICOS PARA SALUD MENTAL:

- Programa de Atención a los Trastornos del Déficit de Aprendizaje
- Programa de Atención a la Depresión
- Programa de Atención a la Esquizofrenia
- Programa de Atención a las Demencias
- Programa de Atención a la Epilepsia
- Programa de Atención a los Trastornos de Desarrollo de la Infancia.
- Programa de Atención Psicológica en situaciones de Desastre
- Programa contra el Parkinson

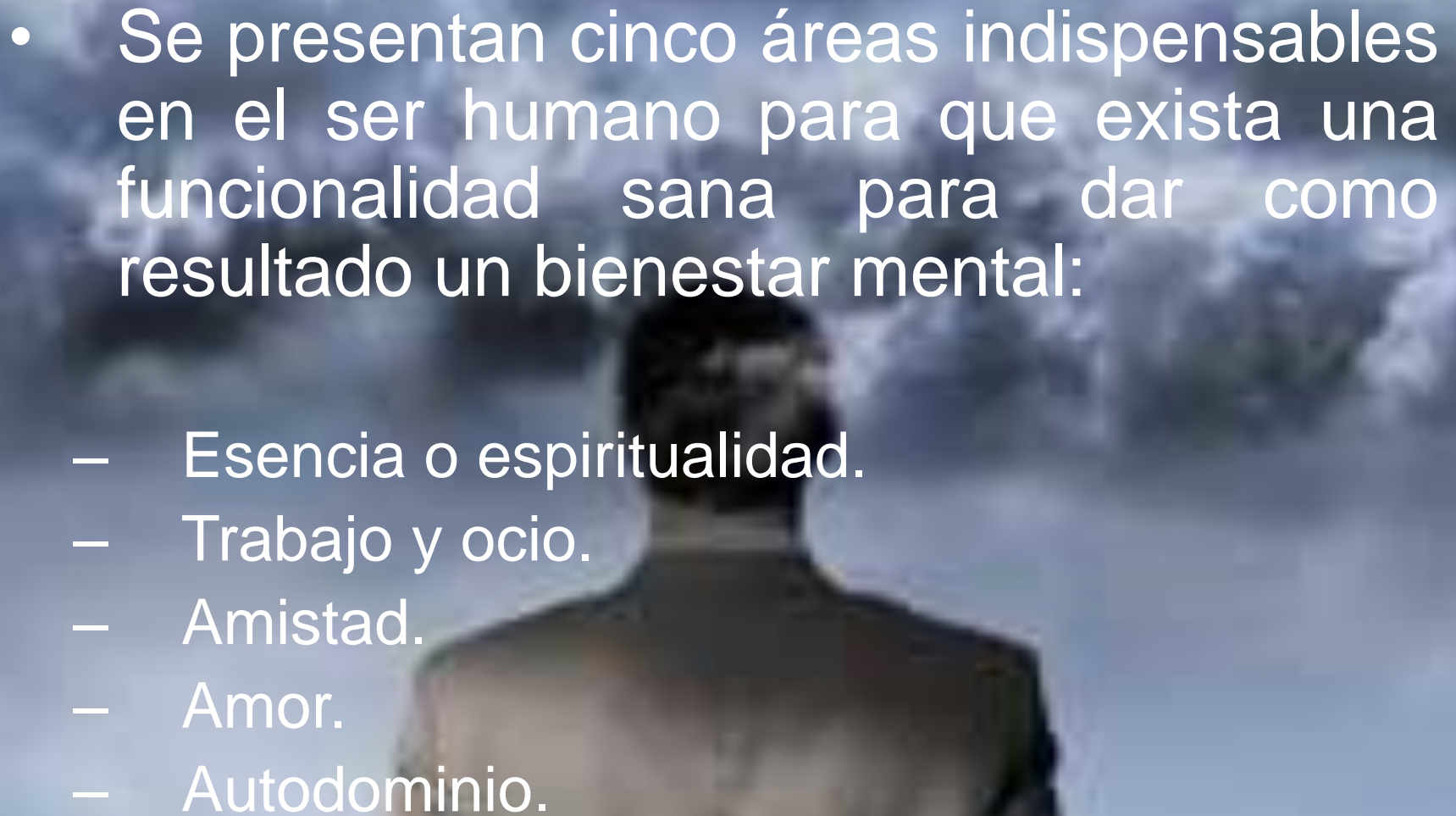
INTERACCIÓN SALUD MENTAL – SALUD FISICA

- Es necesario no separar la realidad de la salud mental de la salud física, lo que corresponde a la perfección con la sentencia "mente sana en cuerpo sano".

HIGIENE MENTAL

- Principalmente se refiere a la prevención y mantenimiento de la salud mental, por lo que se toma en cuenta:
- Condiciones de salud mental: Investigación y tratamiento de enfermedades mentales.
- Salud mental: se dedica a reestablecer la salud mental.

- La observación del comportamiento de una persona en su vida diaria es la principal manera de conocer el estado de su salud mental en aspectos como el manejo de sus temores y capacidades, sus competencias y responsabilidades, la manutención de sus propias necesidades, las maneras en las que afronta sus propias tensiones, sus relaciones interpersonales y la manera como lidera una vida independiente.

- 
- A man in a dark suit is seen from behind, looking out at a vast, cloudy sky. The clouds are white and grey, filling the upper two-thirds of the frame. The man's head is in the center, and his shoulders and back are visible. The overall mood is contemplative and serene.
- Se presentan cinco áreas indispensables en el ser humano para que exista una funcionalidad sana para dar como resultado un bienestar mental:
 - Esencia o espiritualidad.
 - Trabajo y ocio.
 - Amistad.
 - Amor.
 - Autodominio.

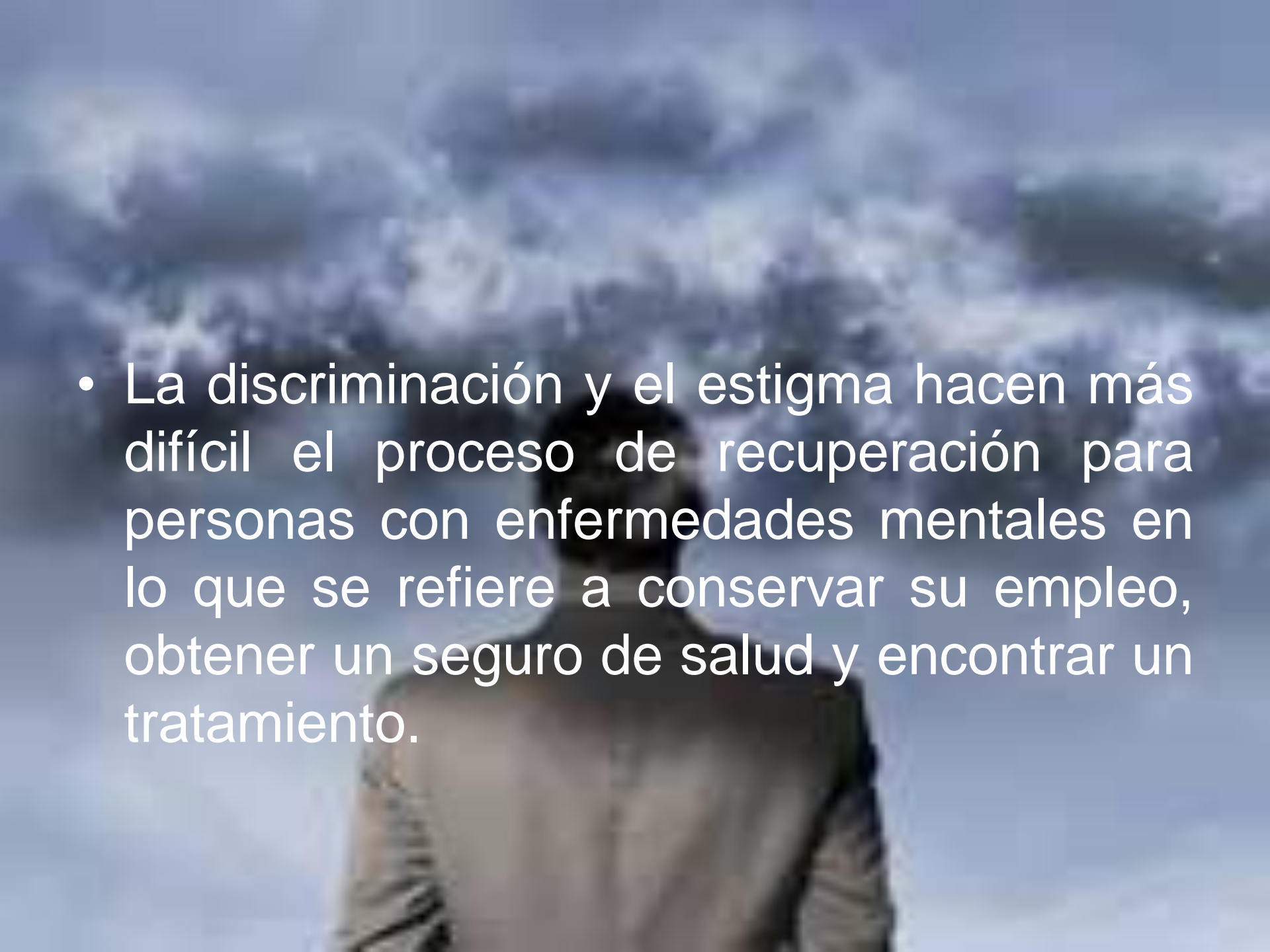
- Y doce sub áreas que son de igual importancia:

- Sentido del valor.
- Sentido del control.
- Sentido realístico.
- Conciencia emocional.
- Capacidad de lucha.

- Solución de problemas y creatividad.
- Sentido del humor.
- Nutrición.
- Ejercicio.
- Sentido de autoprotección.
- Control de las propias tensiones.
- Identidad sexual e identidad cultural.

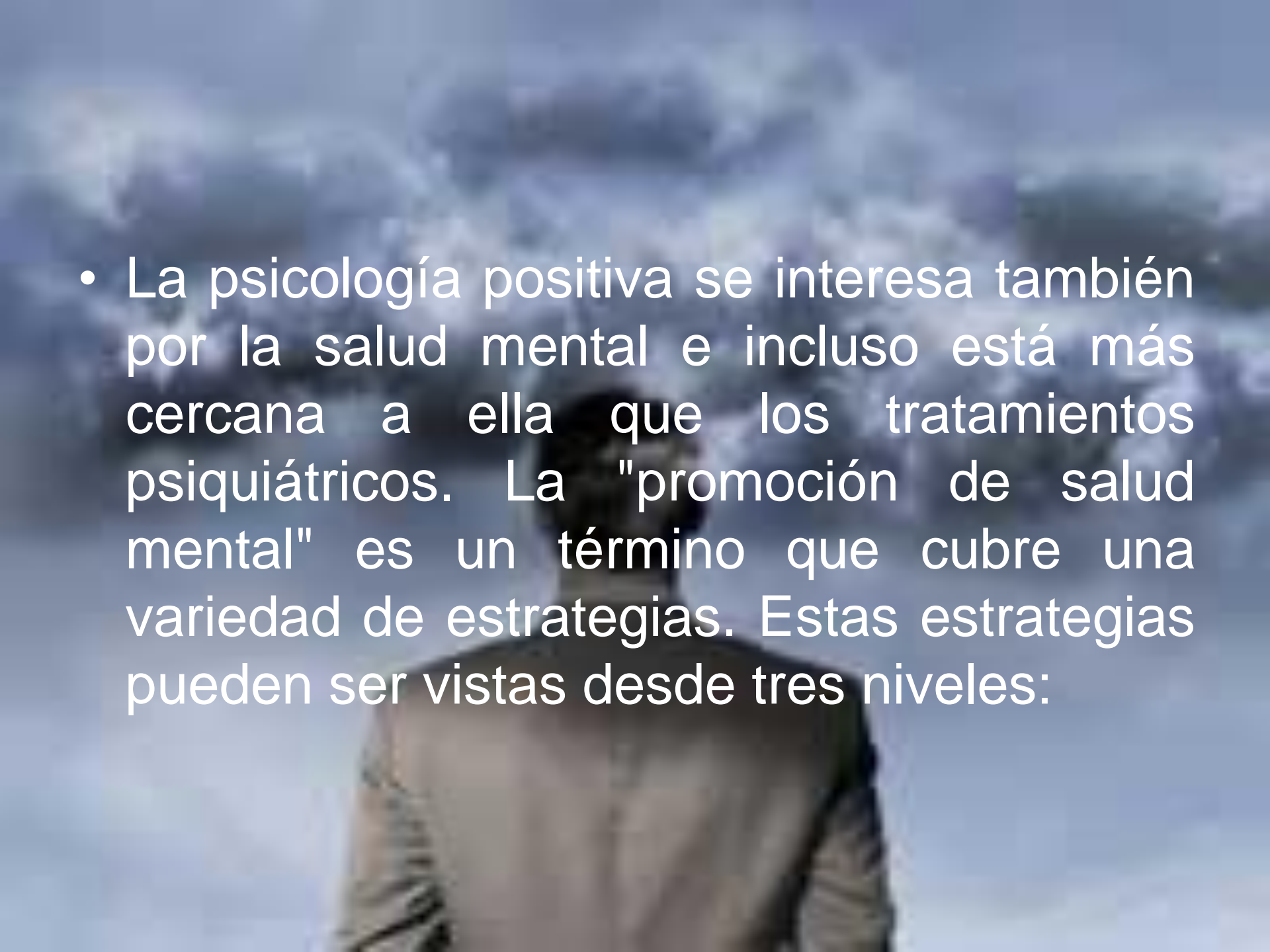
ACEPTACIÓN SOCIAL

- La aceptación social de personas que padecen condiciones de salud mental ha probado ser la mejor ayuda y también la mejor prevención de desórdenes mentales.
- Los jóvenes tienen un alto potencial de minimizar futuras deshabilitades si la aceptación social es amplia y reciben la ayuda precisa y los servicios oportunos.

- 
- A person with their back to the camera, looking out at a vast, blue, cloudy sky. The person is wearing a light-colored jacket. The sky is filled with soft, white clouds, and the overall tone is a deep, calm blue.
- La discriminación y el estigma hacen más difícil el proceso de recuperación para personas con enfermedades mentales en lo que se refiere a conservar su empleo, obtener un seguro de salud y encontrar un tratamiento.

PROMOCIÓN DE SALUD MENTAL

- Parte del principio de que todas las personas tienen necesidades de salud mental y no sólo aquéllas a las que han sido diagnosticadas condiciones de salud mental.
- La promoción de la salud mental concierne esencialmente a la realidad social en la que todos se sientan comprometidos con el bienestar mental.

- 
- A person in a suit is standing in a field of tall grass, looking towards the camera. The background is a vast, open landscape under a cloudy sky. The text is overlaid on the image.
- La psicología positiva se interesa también por la salud mental e incluso está más cercana a ella que los tratamientos psiquiátricos. La "promoción de salud mental" es un término que cubre una variedad de estrategias. Estas estrategias pueden ser vistas desde tres niveles:

NIVEL INDIVIDUAL

Motivar los recursos propios de la persona por medio de estímulos en la auto-estima, la resolución de los propios conflictos, la asertividad en áreas como la paternidad, el trabajo o las relaciones interpersonales.

NIVEL COMUNITARIO

Una creciente y cohesionada inclusión social, desarrollando las estructuras de ayuda que promueven la salud mental en los lugares de trabajo, estudio y en el vecindario.

NIVEL OFICIAL

El estado de cada nación comprometido en planes que reduzcan las barreras socio-económicas promoviendo oportunidades en igualdad de acceso a los servicios de salud pública por parte de los ciudadanos más vulnerables a este desorden.