

## ¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

El término “salud mental” se usa frecuentemente para referirse a enfermedades mentales. Sin embargo, gracias al gran avance de los conocimientos en el campo, es posible diferenciar ambos términos de forma adecuada. Si bien la salud mental y las enfermedades mentales están relacionadas, representan estados psicológicos diferentes.

## NOCIONES BÁSICAS SOBRE LA SALUD MENTAL

La **salud mental** es “un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias aptitudes, puede sobrellevar el estrés propio de la vida, tiene la capacidad de trabajar de forma productiva y provechosa y es capaz de contribuir a su comunidad”. Se calcula que solo cerca del 17 % de los adultos estadounidenses cuenta con un estado de salud mental óptimo. Según los últimos indicios, la salud mental positiva está relacionada con mejores resultados en salud.

Las **enfermedades mentales** se definen como “el conjunto de trastornos mentales diagnosticables” o “las afecciones mentales caracterizadas por alteraciones en el pensamiento, el carácter o el comportamiento (o alguna combinación de estos) relacionadas con una sensación de angustia o un deterioro en el funcionamiento”. La depresión, que afecta a más del 26 % de la población adulta estadounidense, es el tipo más común de enfermedad mental.

Se ha demostrado que los trastornos mentales, especialmente los trastornos depresivos, están fuertemente relacionados con la incidencia y el padecimiento de muchas enfermedades crónicas, lo que incluye la diabetes, el cáncer, las enfermedades cardiovasculares, el asma y la obesidad. Asimismo, tienen relación con muchas conductas de riesgo de enfermedades crónicas, como no hacer actividad física, fumar, beber en exceso y no dormir lo suficiente.

## INDICADORES DE LA SALUD MENTAL

En el ámbito de la atención sanitaria y la salud pública, se han dedicado más recursos y se ha puesto un mayor énfasis en la detección, el diagnóstico y el tratamiento de enfermedades mentales en comparación con la salud mental. Se ha hecho poco por proteger la salud mental de aquellas personas que no padecen de una enfermedad mental. Según los investigadores, existen indicadores de la salud mental, que representan tres aspectos.

Los aspectos y los indicadores son los siguientes:

- ✓ Bienestar emocional, como satisfacción con la vida, felicidad, alegría y tranquilidad.
- ✓ Bienestar psicológico, como aceptación de uno mismo, crecimiento personal, lo que incluye predisposición a vivir experiencias nuevas, optimismo, esperanza, propósito en la vida, control del entorno propio, espiritualidad, autosuficiencia y relaciones positivas.
- ✓ Bienestar social, como aceptación social, confianza en el potencial de las personas y la sociedad en general, autoestima, utilidad de uno mismo para la sociedad y sentido de comunidad.

Existen determinantes sociales de la salud mental, de la misma manera que existen determinantes sociales de la salud en general, que deben estar en su lugar para sostener la salud mental. Estos determinantes incluyen viviendas adecuadas, barrios seguros, trabajos e ingresos equitativos, educación de calidad y equidad en el acceso a la atención sanitaria.

## SALUD EMOCIONAL

### ¿QUÉ ES UNA BUENA SALUD EMOCIONAL?

Las personas que son emocionalmente sanas tienen el control de sus pensamientos, sentimientos y comportamientos. Incluso las personas que tienen una buena salud emocional en ocasiones pueden tener problemas emocionales o alguna enfermedad mental. Las enfermedades mentales a menudo tienen una causa física, como un desequilibrio químico en el cerebro. El estrés y los problemas familiares, escolares o laborales a veces pueden provocar la aparición de enfermedades mentales o incluso empeorarlas. Sin embargo, las personas sanas desde el aspecto emocional han aprendido a sobrellevar el estrés y los problemas. Saben cuándo deben visitar a su médico o un terapeuta para obtener ayuda.

## ¿CÓMO SE VEN AFECTADAS MIS EMOCIONES POR EL ESTRÉS?

Su cuerpo responde al estrés produciendo hormonas de estrés. Estas hormonas ayudan al cuerpo a responder ante situaciones de extrema necesidad, como cuando está en peligro. Pero cuando su cuerpo produce demasiadas de estas hormonas por un período prolongado, las hormonas agotan su cuerpo, y sus emociones. Las personas que sufren de mucho estrés están a menudo más emocionales, ansiosas, irritables e incluso deprimidas. Ciertos métodos de relajación, como respirar profundamente y meditar, y la práctica de ejercicio son maneras muy útiles de sobrellevar el estrés.

## ¿Y LA IRA?

A veces, las personas no son conscientes de lo que les provoca ira, cuánta ira están conteniendo o cómo expresar su ira de manera apropiada. Puede sentir ira por ciertas situaciones, sus propias acciones o las de los demás. Si nota que últimamente está más irritable o que toma riesgos poco saludables, como beber mucho o abusar de las drogas, es posible que tenga un problema para lidiar con la ira. Es muy importante que hable con su médico o un terapeuta sobre cómo obtener ayuda.

## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA EVITAR LOS PROBLEMAS?

Trate de ser más consciente de sus emociones y reacciones. Aprenda a identificar y enfrentar las razones que le provocan tristeza, frustración e ira en su vida.

- ✓ Aprenda a expresar sus sentimientos de forma adecuada. Es importante que las personas cercanas a usted sepan si algo le molesta. Contener los sentimientos de tristeza o ira requiere de energía adicional. También puede causar problemas en sus relaciones y en el trabajo o la escuela.
- ✓ Piense antes de actuar. Antes de dejarse llevar por sus emociones y decir o hacer algo de lo que se pueda arrepentir, permítase un momento para pensar.
- ✓ Esfuércese por conseguir un equilibrio en su vida. Permítase un tiempo para las cosas que disfruta. Concéntrese en las cosas positivas en su vida.
- ✓ Cuide su salud física haciendo ejercicio de forma regular, comiendo alimentos saludables y durmiendo suficientes horas. No abuse de las drogas ni el alcohol. Su salud física puede afectar su salud emocional.

## ANSIEDAD Y DEPRESIÓN

### ¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN Y CÓMO SE LA TRATA?

Cuando los médicos hablan de depresión, se refieren a la enfermedad mental llamada depresión mayor. Alguien que sufre de depresión mayor tiene síntomas casi a diario, durante todo el día, por el transcurso de 2 semanas o más. Existe también una forma de depresión menor que provoca síntomas menos graves. Estos dos tipos de depresión tienen las mismas causas y el mismo tratamiento. Una persona con depresión no es capaz de controlar sus sentimientos.

Se puede tratar la depresión con medicamentos, terapia o una combinación de ambos. Llevar una dieta nutritiva, hacer ejercicio de forma regular y evitar el consumo de alcohol, drogas y demasiada cafeína también puede resultar beneficioso. Consulte a su médico para buscar el tratamiento adecuado para usted.

### ¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

La palabra “ansiedad” describe los sentimientos de preocupación, nerviosismo, temor, aprensión, inquietud o impaciencia. Los sentimientos comunes de ansiedad a menudo funcionan como un “sistema de alarma” que le alerta del peligro. Pero, a veces, la ansiedad puede estar fuera de control, lo que provoca que sienta miedo y pavor sin motivo aparente. Este tipo de ansiedad puede afectar su vida y añadirle un sentimiento general de preocupación, un ataque de pánico repentino o una sensación de temor de cierta situación o cierto objeto.

### ¿QUÉ ES EL TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA Y CÓMO SE LO TRATA?

El trastorno de ansiedad generalizada (TAG) es la ansiedad prolongada que no está relacionada con ningún evento ni situación en particular o que está desproporcionada en comparación con lo que se esperaría. Por ejemplo, una persona con un trastorno de ansiedad generalizada puede preocuparse constantemente por un niño en perfecto estado de salud. Cerca de 4 millones de adultos en los Estados Unidos sufren de TAG. Las mujeres son más propensas a padecer este trastorno que los hombres. Generalmente, este trastorno empieza a manifestarse a partir de los 20 años de edad.

Las personas que tienen TAG deben aprender a sobrellevar el estrés y las preocupaciones. Si cree que sufre de TAG, su médico puede ayudarlo a crear un plan para desarrollar las aptitudes que le permitan sobrellevar la ansiedad. Es probable que necesite consultar a un terapeuta que lo ayude a descubrir lo que le provoca tanto nerviosismo. Además, quizá necesite tomar algún medicamento que le permita tener menos ansiedad. Su médico puede recomendarle el tratamiento adecuado para usted.

#### REFERENCIAS

Toda la información proviene de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) y FamilyDoctor.org, un recurso administrado por la Academia Estadounidense de Médicos de Familia (American Academy of Family Physicians, AAFP)