



Facultad de Ciencias de Salud

Salud Integral

Salud mental



ÍNDICE

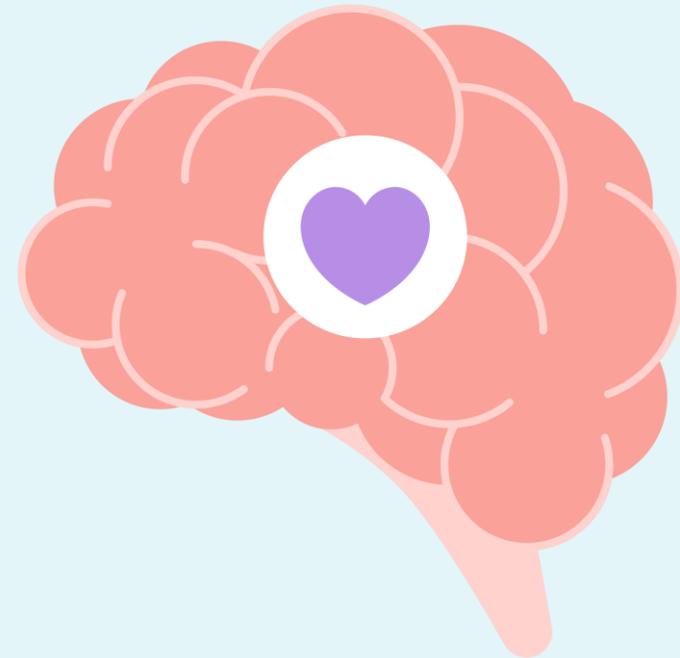
1. Reflexión sobre el modelo de atención en salud mental en Guatemala
2. ¿Qué es salud mental? ¿Cómo procurarla?
3. Factores determinantes de la salud mental
4. Conceptualizar salud mental
5. Enfermedades más frecuentes: Depresión y ansiedad
6. Recomendaciones para mantener una adecuada salud mental



ACTIVIDAD 1

Nube de palabras Salud mental

En una hoja escribir salud mental en el centro y haciendo uso de la técnica de brain storming asociar palabras.





CONTEXTO



¿QUÉ ES SALUD MENTAL? ¿CÓMO PROCURARLA?

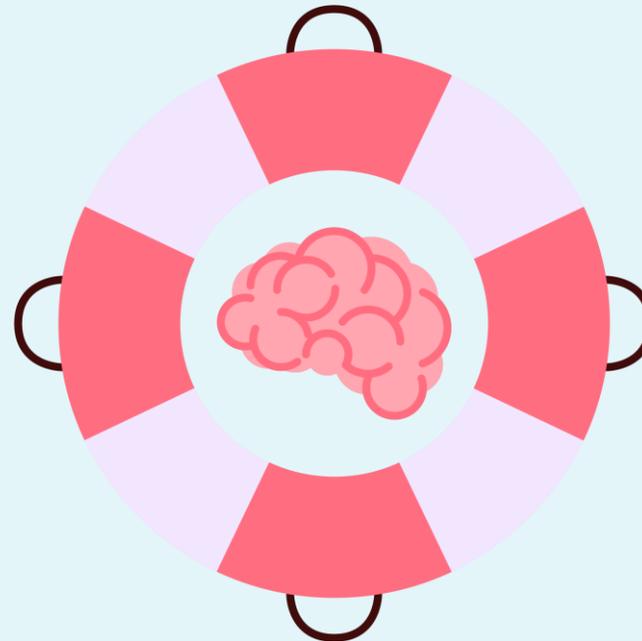
Según la Organización Mundial de la Salud, el concepto de salud en la actualidad hace referencia a “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia”. (OMS, 2001, p.1.) Sin salud mental, no hay salud.

La salud mental es vital para las personas, familias y comunidades, de igual forma la Organización Mundial de la Salud, define a la salud mental como: “un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”. (OMS, 2001, p.1.)



FACTORES DETERMINANTES DE LA SALUD MENTAL

Así como existen determinantes sociales de la salud, la salud mental está determinada por factores socioeconómicos y ambientales. Existen factores relacionados a la interacción social, a la condición genética, biológica o al desarrollo y bienestar psicológico. Situaciones en donde la persona esté expuesta a pobreza, violencia, desesperanza o inseguridad pueden afectar en su salud mental.



La salud mental se vincula con la conducta, ya que problemas mentales o sociales al interactuar entre sí afectan la conducta de la persona y de su círculo cercano.

Factores como el consumo y abuso de sustancias, ser víctima de cualquier tipo de violencia o de abuso, discriminación por género, orientación sexual, etnia o violaciones a los derechos humanos puede llevar a la persona a caer en depresión, ansiedad, estrés postraumático u otros problemas relacionados a su salud mental.

Es a través de la comunidad, de las redes de apoyo o de la sociedad, como una forma de acción colectiva que la salud mental de una persona o de un grupo puede mejorar.

Es responsabilidad y derecho de todos y todas.



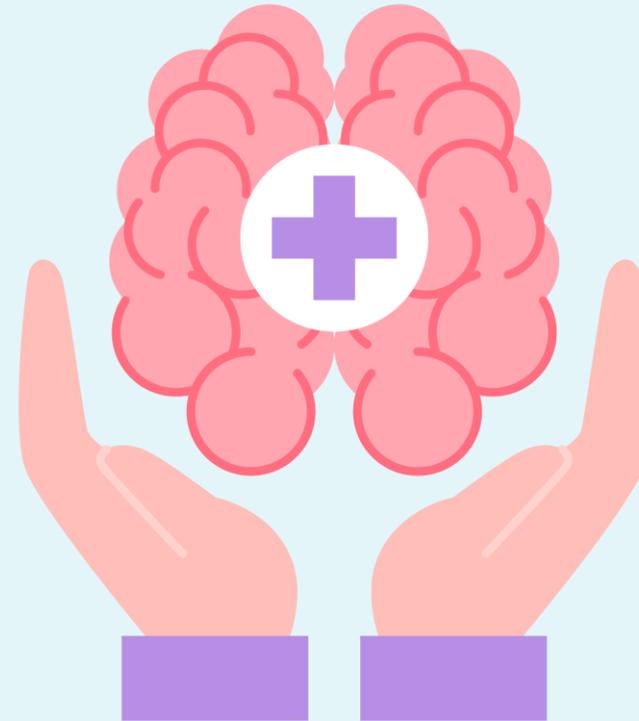


El Estado de Guatemala al comprometerse, a través de la Constitución Política de la República a garantizar el “derecho a la salud”, (Artículo 93) debe implementar políticas públicas que incluyan a diversos sectores, como el trabajo, la educación, la seguridad, justicia, ambiente, vivienda entre otros. Esto con el fin que los factores determinantes de la salud mental contribuyan a que la ciudadanía goce del más alto grado de bienestar.

CONCEPTUALIZAR SALUD MENTAL

Conceptualizar la salud mental ha sido una tarea difícil, sin embargo, puede decirse que la persona vive una salud mental positiva, entendiéndole como una emoción agradable y tomando como criterios que la persona cuenta con recursos psicológicos como:

- ✓ Autoestima
- ✓ Autocontrol
- ✓ Capacidad para hacer frente a la adversidad
- ✓ Capacidad de usar la energía interna en su realización emocional, intelectual y sexual.



ENFERMEDADES MÁS FRECUENTES

TRASTORNOS DEL ESTADO DE ÁNIMO

- Depresión

TRASTORNOS DEL SUEÑO.

- Insomnio
- Hipersomnía



TRASTORNOS DE ANSIEDAD

- Estrés postraumático
- Estrés agudo
- Fobias
- Ataques de pánico
- Ansiedad

DEPRESIÓN

La depresión es un trastorno mental frecuente, que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración.

La depresión puede llegar a hacerse crónica o recurrente y dificultar sensiblemente el desempeño en el trabajo o la escuela y la capacidad para afrontar la vida diaria. En su forma más grave, puede conducir al suicidio.



DEPRESIÓN

En algún momento de la vida, la persona puede llegar a presentar algunos de los síntomas propios de la depresión. Evaluar qué ha acontecido previo a que aparecieran los síntomas es clave.

Terminar una relación, perder un trabajo, la muerte de un ser querido o de una mascota, el consumo de medicamentos o sustancias, o cambios en el período menstrual.

Aunque la depresión va acompañada por alguno de los síntomas descritos con anterioridad, sufrir alguno de ellos no significa que una persona esté clínicamente deprimida



ANSIEDAD



260 millones de personas sufren de ansiedad en el mundo.

ANSIEDAD



La ansiedad es una enfermedad mental, que se caracteriza porque la persona presenta preocupaciones excesivas y persistentes, difíciles de controlar.

Estas preocupaciones aparecen sobre diversos acontecimientos o actividades, siempre en relación al futuro.

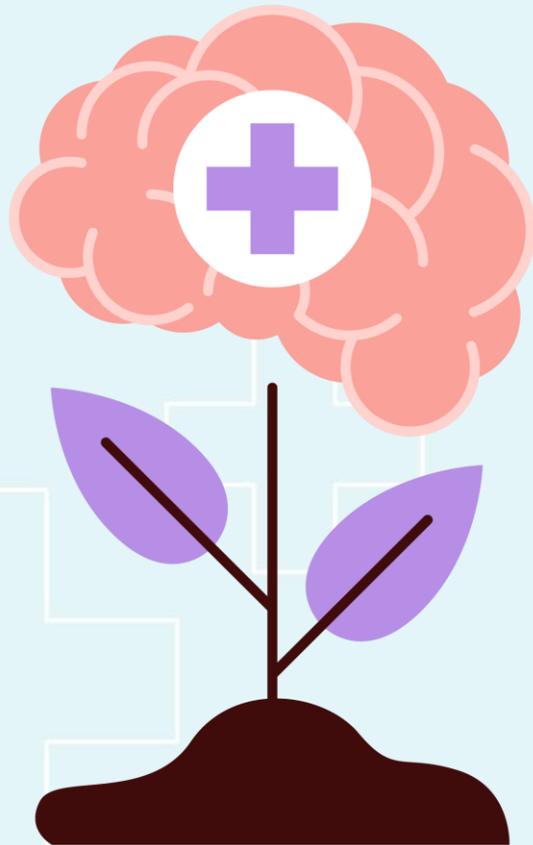
Vienen acompañadas de distintos síntomas físicos desagradables. Para que las sensaciones y signos físicos sean categorizados como ansiedad clínica deben estar presentes la mayor parte de los días, durante un mínimo de seis meses.

ANSIEDAD

La persona puede presentar sudoración, sofoco, sensación de ahogo, sequedad de boca, inestabilidad, mareos, temblores, adormecimiento en las extremidades, náusea, miedo a perder el control, a volverse loco, sensación de muerte inminente. También presenta con frecuencia irritabilidad y conductas para evitar enfrentarse a personas o situaciones



RECOMENDACIONES PARA MANTENER UNA ADECUADA SALUD MENTAL



- Fomentar la confianza. Aceptar quien es. Conocer tanto sus habilidades como debilidades y construir, con base en ellas, una mejor versión de sí mismo.
- Mantener una dieta equilibrada, acompañada de ejercicio y el descanso necesario, logrará reducir el estrés y así disfrutarás más del día a día.

RECOMENDACIONES PARA MANTENER UNA ADECUADA SALUD MENTAL

- Fomente las relaciones que le hagan sentir bien. La familia y los amigos son claves al momento para nutrir sus días y experiencias.
- Recuerde que todo tipo de relación, prospera luego de que es puesta a prueba, así que acepte y brinde apoyo.



RECOMENDACIONES PARA MANTENER UNA ADECUADA SALUD MENTAL

- Manténgase preparado. Piense que los problemas financieros producen estrés, así que será mejor tener siempre un ahorro que le pueda salvar de alguna urgencia. Para que gaste menos, piense en lo que verdaderamente necesita y no en lo que desee.
- Involúcrese con su comunidad, de esa manera podrá tener un propósito y sentir satisfacción cuando esté ayudando a los demás.



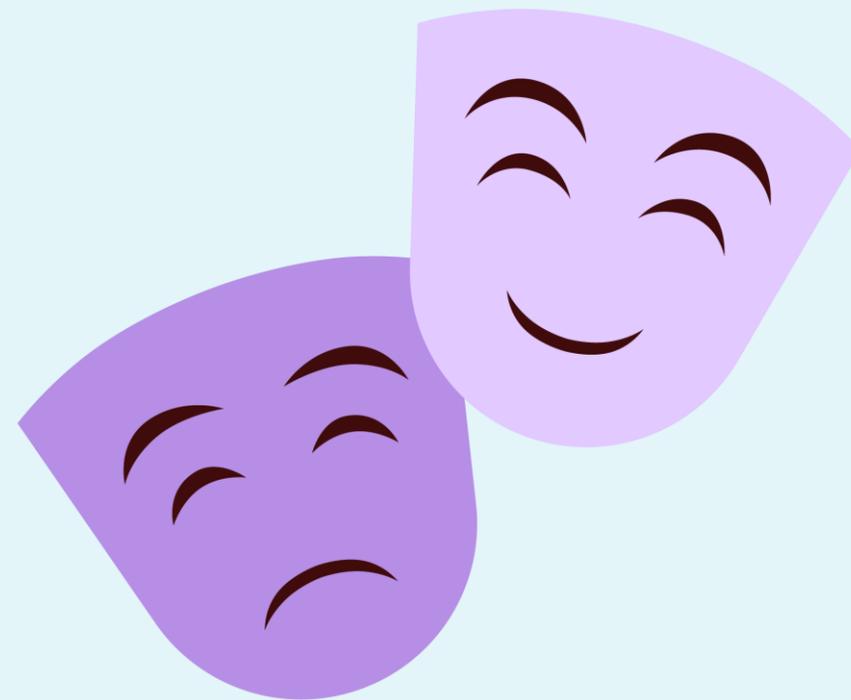
RECOMENDACIONES PARA MANTENER UNA ADECUADA SALUD MENTAL

- **Autocontrol.** Aprenda a tener el control sobre las cosas, no deje que el estrés lo maneje. Recuerde que éste puede amenazarnos con abrumar nuestra salud mental y hasta física.
- **Aprenda a hablar.** No se quede con todo lo que siente, busque compartir sus problemas con alguien más que haya pasado por una situación similar a la suya, tal vez le pueda ayudar. De esta manera puede encontrar una solución a las cosas y sentirse menos aislado. Busque ayuda profesional.



RECOMENDACIONES PARA MANTENER UNA ADECUADA SALUD MENTAL

- Aprenda a identificar sus estados de ánimo y trate de encontrar la mejor manera para expresarse, de modo que éstas sean constructivas. Trate de controlar la alegría, la tristeza, el enojo, la ira y el miedo.
- Mantenga siempre pensamientos positivos, porque los negativos sólo absorben energía y no le sirven de mucho para tener un buen estado de salud mental. Lo mejor será que se mantenga optimista ante la vida, que conozca lo que le hace feliz y aprenda a equilibrar y a aceptar lo que no puede cambiar



OTRAS RECOMENDACIONES PARA TENER UNA BUENA SALUD MENTAL

1. Buscar ayuda profesional si sus sentimientos parecieran abrumadores.
2. Dedicar tiempo a hacer ejercicio y a comer bien.
3. Encontrar tiempo para hacer las cosas que le gustan.
4. No convertir un mal día en una catástrofe, todos tenemos un mal día.
5. Hablar con personas de confianza acerca de lo que le molesta.



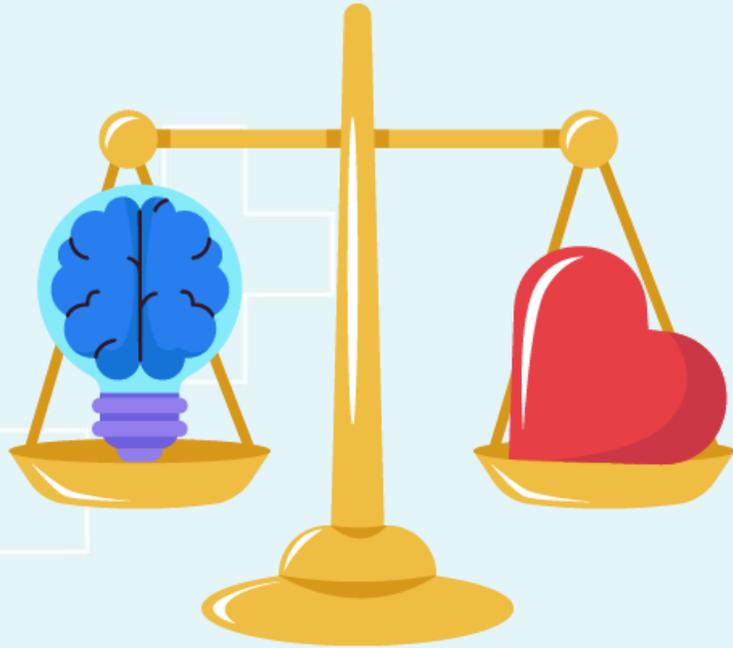


EXPERIENCIA



ACTIVIDAD 2

Elabore un FODA sobre su propia salud mental.



Este material digital es propiedad de la Universidad Rafael Landívar, se comparte por medio de una licencia Creative Commons CC BY-NC-ND del tipo “Atribución-No Comercial-Compartir igual”, la cual permite copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra, mientras se reconozca la autoría original, no se utilice con fines comerciales, ni se realicen obras derivadas.

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/gt/>

