

### 9. ¿Qué es la Salud Mental?

La salud mental es el bienestar general de la manera en que piensas, regulas tus sentimientos y te comportas. A veces, las personas experimentan una importante perturbación en este funcionamiento mental. Puede haber un trastorno mental cuando los patrones o cambios en el pensamiento, los sentimientos o el comportamiento causan angustia o alteran la capacidad de funcionamiento de una persona. Un trastorno de salud mental puede afectar tu capacidad para lo siguiente:

- Mantener relaciones personales o familiares.
- Funcionar en entornos sociales.
- Desempeñarte en el trabajo o en la escuela.
- Aprender a un nivel acorde a tu edad e inteligencia.
- Participar en otras actividades importantes.

Las normas culturales y las expectativas sociales también desempeñan un papel en la definición de los trastornos de salud mental. No existe una medida estándar en todas las culturas para determinar si un comportamiento es normal ni cuándo se vuelve perturbador. Lo que puede ser normal en una sociedad puede ser motivo de preocupación en otra.

Algunas Recomendaciones:



### 9.1. ¿Cómo se definen los trastornos de salud mental?

Existe un manual Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, con las siglas en inglés (DSM porque es americano. Y que ya va por su quinta edición. Es una guía publicada por la Asociación Americana de Psiquiatría y que sirve de referente a todos los profesionales de las áreas mentales de todo el mundo. En esta guía se explican los signos y síntomas de cientos de variantes de alteraciones de la salud mental, entre ellas, la ansiedad, la depresión, los trastornos alimenticios, el trastorno de estrés postraumático y la esquizofrenia.

El DSM proporciona criterios para hacer un diagnóstico basado en la naturaleza, la duración y el impacto de los signos y síntomas. También describe el curso típico del trastorno, los factores de riesgo y las afecciones coexistentes comunes. Y permite hacer los diagnósticos diferenciales entre enfermedades. Es decir, permite distinguir una enfermedad de otra, dado que en Salud Mental, hay síntomas comunes que existen en muchas de ellas.

Otra guía de diagnóstico que se usa comúnmente es la elaborada por la Organización Mundial de la Salud, y que tiene otras siglas (CIE), que va por su décima edición CIE-10.

### 9.2. ¿Cómo hacen los/las profesionales de salud mental para diagnosticar los trastornos?

Desde los campos de la Psiquiatría y la Psicología, el Trabajo Social Clínico o desde otros campos de la Salud, se puede hacer un diagnóstico de una afección de salud mental. De la misma forma desde los dispositivos de Medicina de Atención Primaria, puede llegarse a una primera aproximación en el tipo de trastorno que padece la persona. Y proceder a la derivación a profesionales especializados de Salud Mental para que procedan al diagnóstico y tratamiento a seguir.

El diagnóstico puede basarse en lo siguiente:

- Antecedentes clínicos de enfermedad física o trastornos de salud mental en ti o en tu familia.
- Un examen físico completo para identificar o descartar una afección que pueda estar causando los síntomas.
- Preguntas sobre tus preocupaciones actuales o por qué estás buscando ayuda.
- Preguntas acerca de cómo los eventos o cambios recientes en tu vida (traumas, relaciones, trabajo, muerte de un amigo o pariente) han afectado la manera en que piensas, sientes o te comportas.

- Cuestionarios u otras pruebas formales que solicitan tu opinión sobre cómo piensas, sientes o te comportas en situaciones típicas.
- Preguntas sobre el consumo pasado y presente de alcohol y drogas.
- Un historial de trauma, abuso, crisis familiares u otros eventos importantes de la vida.
- Preguntas acerca de pensamientos pasados o actuales con respecto a la violencia contra ti mismo o contra otros.
- Cuestionarios o entrevistas completados por alguien que te conozca bien, como un padre o cónyuge.

### 9.3. ¿Cuándo se necesita evaluación o tratamiento?

Cada afección de salud mental tiene sus propios signos y síntomas. Pero, en general, puede ser necesaria la ayuda profesional si tienes:

- Cambios en la alimentación y en los horarios de sueño.
- Incapacidad para afrontar los problemas o las actividades de la vida diaria.
- Sensación de desconexión o retiro de las actividades normales.
- Pensamientos inusuales o "mágicos".
- Ansiedad excesiva.
- Tristeza, depresión o apatía prolongadas que te impiden el desarrollo normal de tu vida diaria.
- Pensamientos o declaraciones sobre suicidio o daño a otros.
- Abuso de sustancias.
- Cambios extremos de humor.
- Ira excesiva, hostilidad o comportamiento violento.

Muchas personas que tienen trastornos de salud mental consideran que sus signos y síntomas son parte normal de la vida o evitan el tratamiento por vergüenza o miedo. Si te preocupa tu salud mental, no dudes en pedir consejo.

### 9.4. Trastornos del estado de ánimo: depresión y ansiedad

*Los trastornos del estado de ánimo son trastornos de la salud mental caracterizados por la existencia de alteraciones emocionales, consistentes en periodos prolongados de tristeza excesiva (depresión), de exaltación o euforia excesivas (manía), o de ambos. La depresión y la manía representan los dos polos o extremos de los trastornos del estado de ánimo.*

### 9.5. Depresión

Los trastornos del estado de ánimo (trastornos del humor) se conocen también como trastornos afectivos. Afecto significa estado emocional, que se expresa a través de gestos y expresiones faciales.

La tristeza y la alegría son parte de la experiencia habitual de la vida diaria y difieren de la depresión o la manía que caracterizan a los trastornos del estado de ánimo según los manuales clínicos actuales. La tristeza es una respuesta natural a la pérdida, la derrota, el desengaño, el trauma o la catástrofe.

El duelo es una reacción normal más habitual ante una separación, o una pérdida como la muerte de un ser querido, el divorcio, el desengaño amoroso. (Dedicaremos un monográfico concreto a este tema dentro de nuestra guía).

Generalmente el diagnóstico del trastorno del estado de ánimo se realiza en los casos en que la tristeza o la euforia son demasiado intensos. Aparece acompañado de otros síntomas característicos y de la limitación de la capacidad de llevar una vida normal a nivel físico, social y laboral. Si los episodios de depresión extrema se alternan en el tiempo con episodios intensos de euforia, hablamos de TRASTORNO BIPOLAR.

Es importante tener en cuenta que sufrir de un trastorno del estado de ánimo, en particular uno que implica depresión, aumenta el riesgo de desarrollar otros problemas, como la incapacidad para realizar las actividades diarias, o mantener nuestras relaciones sociales habituales, pérdida de apetito, alteración del ritmo del sueño, ansiedad (de la que hablaremos más adelante) e incluso puede favorecer el inicio en el consumo de sustancias. La persona en estado depresivo cree que el consumo de sustancias va a mitigar los efectos de su sufrimiento pero que lejos de hacerlo, lo incrementa. El consumo de sustancias en estados alterados de ánimo, sólo enmascaran el síntoma, no lo sanan.

### 9.6. Ansiedad

*La ansiedad es una sensación de nerviosismo, preocupación o malestar que forma parte de la experiencia humana normal. También está presente en una amplia gama de trastornos psiquiátricos, incluidos el trastorno de ansiedad generalizada, el trastorno de angustia y las fobias. Si bien cada uno de estos trastornos es diferente, todos presentan una aflicción y una disfunción específicamente relacionadas con la ansiedad y el miedo.*

La ansiedad es una respuesta normal a una amenaza (ya sea real o concebida como tal) o a una situación percibida como estresante. Está estrechamente relacionada con la sensación de miedo y cumple con una importante función para

la persona que es su supervivencia. Esta respuesta que podría ser una reacción lógica en nuestros primeros años de existencia en el Planeta y que originariamente podía estar generada por unos estímulos concretos, (como podían ser animales peligrosos de los que había que escapar o protegerse) ahora en nuestro siglo actual, lo generan muchos otros estímulos diferentes. (entornos laborales, familiares, sociales, falta de tiempo...).

Cuando alguien tiene que afrontar una situación que percibe como peligrosa, la ansiedad inicial desencadena de forma automática una respuesta de protección, que puede ser o bien de huida, o bien de lucha. Esta respuesta proporciona al cuerpo, a través de distintos cambios fisiológicos como es el incremento de flujo sanguíneos en los músculos y en el corazón, la energía y la fuerza necesarias para afrontar la situación amenazante, como es la de huir de un peligro, o la de enfrentarse a esa amenaza. De ahí que sea frecuente que las personas que padecen ansiedad, además de ella, se sienten afectados por otros síntomas físicos como dificultad para respirar, mareos, sudoración, calor, taquicardia y/o temblores. El cuerpo se está preparando para la acción.

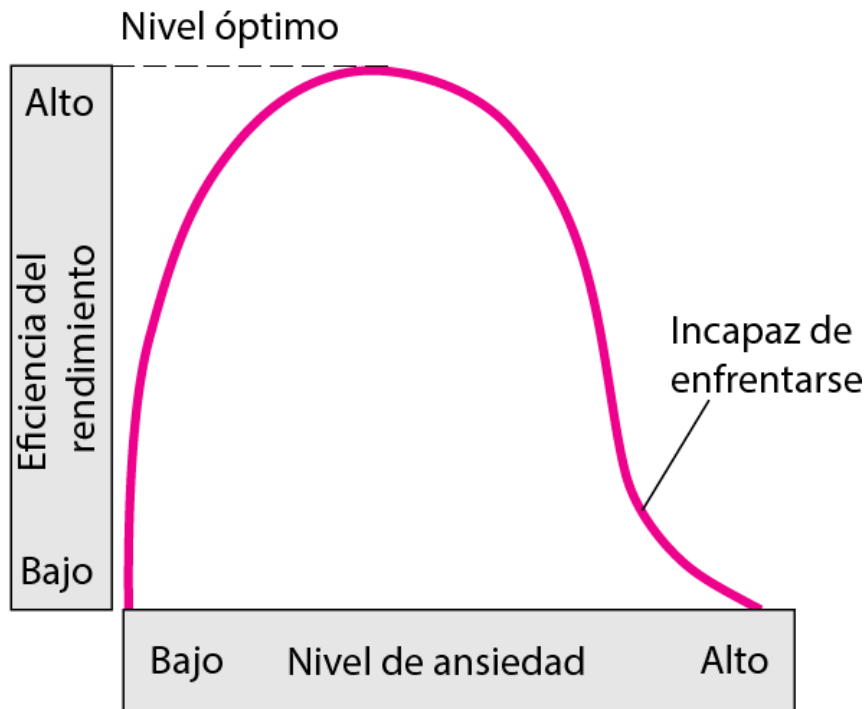
Sin embargo, la ansiedad se considera trastorno o no es adaptativa cuando:

- Ocurre en momentos inapropiados.
- Ocurre con frecuencia ante situaciones aparentemente inocuas.
- Es de tal intensidad y duración que interfiere en el desarrollo de la actividad habitual de la persona.

Los trastornos de ansiedad son más frecuentes que cualquier otra clase de trastorno mental. Puede persistir durante años y la persona afectada puede comenzar a sentirla como algo habitual en su vida diaria. Por esa razón, muchos casos de trastorno de ansiedad a menudo, ni se diagnostican ni se tratan, siendo a pesar de todo, realmente limitantes para la persona.

Podemos encontrarlos:

- Trastornos de ansiedad generalizada extendidas a situaciones, momentos diferentes.
- Crisis de angustia producidas por circunstancias concretas o momentos concretos.
- Fobias específicas.



Esta gráfica muestra cómo a mayor nivel de ansiedad, menor capacidad de concentración o de rendimiento.

Los trastornos de ansiedad, a menudo cambian de forma sustancial el comportamiento diario de las personas, llevándolas incluso a evitar situaciones, personas, tareas. En ocasiones y en ambos casos, es necesario con prescripción médica combinar los tratamientos farmacológicos y psicoterapéuticos para una mayor eficacia.

### 9.7. ¿Cómo podemos proceder en estos casos?

Aparte de pedir ayuda a un médico o terapeuta, hay cinco cosas que puedes hacer para encontrarte mejor.

- **Ejercicio físico.** El cuerpo se acostumbra a lo que le damos. Si nuestra respuesta activa ante la tristeza es “obligarnos” a salir, movernos, acudir a sesiones grupales de movimiento, a espacios en los que estamos acompañados de otras personas con aficiones similares y que, al menos durante los periodos de entrenamiento nos permite tener el pensamiento en otra cosa, serán sin duda un regalo para nuestro cuerpo y nuestra mente.
- **Cuídate alimentándote bien.** Cuando nos sentimos tristes o angustiados, no cuidamos nada de nosotros y de nuestra salud. Las situaciones no pasan

solas. Eso de que “el tiempo lo cura todo” tiene sus limitaciones. Es más bien, lo que hacemos en ese tiempo, lo que nos ayuda también. Una alimentación ordenada en sus horarios habituales, y equilibrada en todos sus nutrientes, ayudan a nuestro cuerpo a recuperarse antes.

- **Identifica los problemas, pero no les des vueltas.** Identificar los problemas, ponerles nombre. Averiguar qué es lo que realmente nos duele, nos preocupa, nos amenaza, es el primer paso para poder afrontarlos. La tristeza es un estado muy genérico que puede conllevar otras dimensiones emocionales como enfado, impotencia, celos, amargura, ira, incomprensión... Demos “apellidos” a nuestra tristeza. Será mucho más fácil abordarla cuando la reconocemos sinceramente.
- **Exprésate.** De la forma que quieras. Si no dispones de terapeuta, habla con amigos, pero no abuses de ellos para que te sirvan de terapéuticos. Los amigos no están para eso, ni para escuchar siempre tus problemas. Las amistades están para compartir, pero también los buenos momentos, o quizás para que en algún momento tú puedas escucharlos a ellos. Hablar es más adecuado hacerlo con los/as profesionales que están para eso. Pero si no dispones de ellos, sírvete de otras vías de expresión, como la escritura, la pintura, la danza expresiva, la música. Recuerda que todos estos son complementos a tu camino terapéutico.
- **Intenta fijarte en el lado positivo de las cosas.** Todas las circunstancias de la vida pueden ser retos y oportunidades de crecimiento. El ser humano tiene dos formas de afrontamiento de una situación de crisis. El desvalimiento. Es decir, la rendición. O el afrontamiento activo de las circunstancias y el aprendizaje de ellas. ¿en cuál de las dos posturas quieres estar?