

SALUD MENTAL Y ESTRÉS

PS. MARÍA JESÚS GONZÁLEZ L.

SALUD MENTAL:

Es el estado de bienestar
en el que las personas
pueden:

Materializar sus
capacidades

Trabajar
productivamente

Contribuir al
desarrollo de la
comunidad

Hacer frente al
estrés normal de
la vida

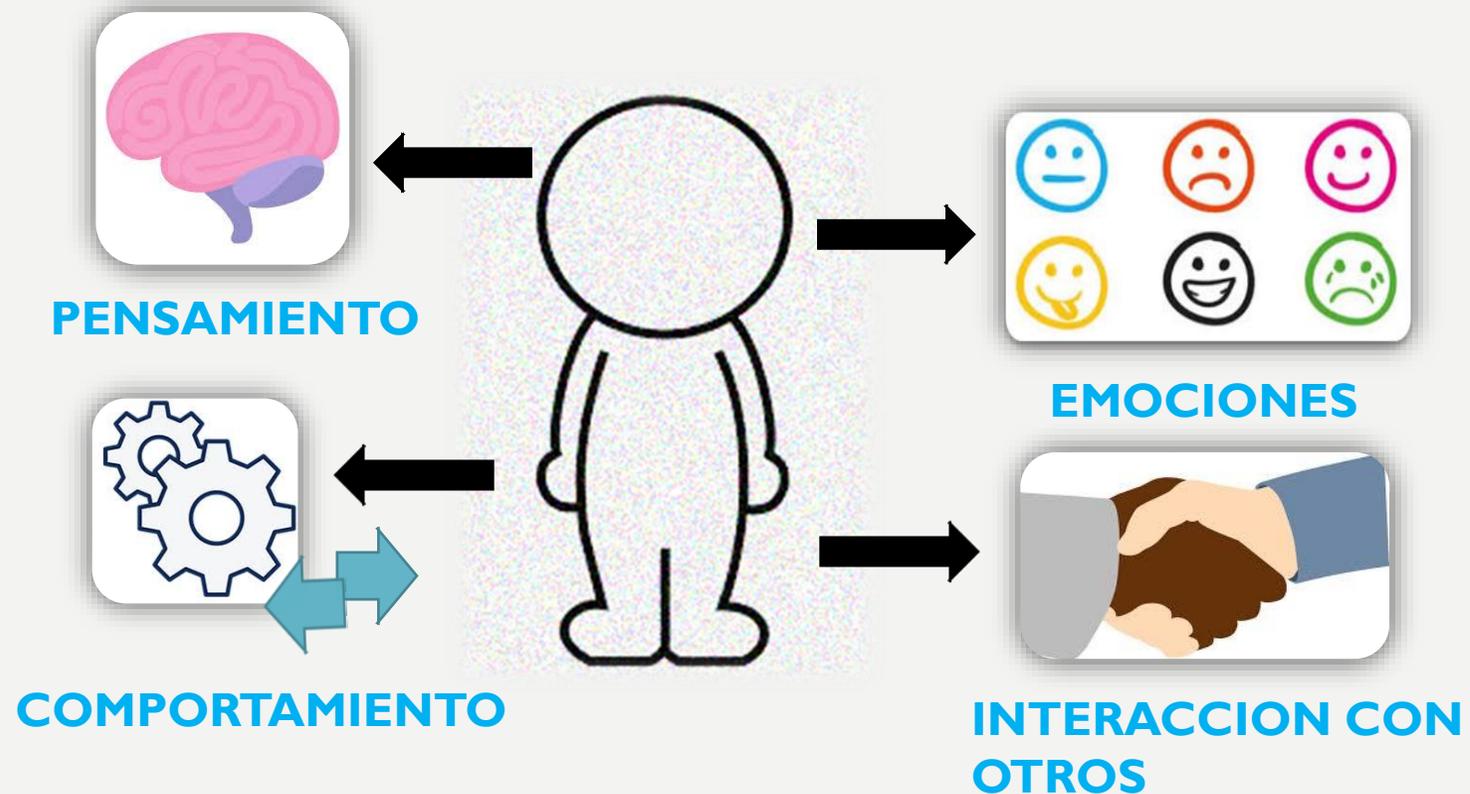
(O M S , 2 0 1 3) .



FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SALUD MENTAL

CARACTERÍSTICAS INDIVIDUALES

Capacidad para gestionar:



FACTORES QUE INFUYEN EN LA SALUD MENTAL

OTROS FACTORES



SOCIALES



CULTURALES



ECONÓMICOS



POLÍTICOS



AMBIENTALES:

- Políticas nacionales
- Protección social
- Nivel de vida
- Apoyos sociales de la comunidad

CIFRAS EN SALUD MENTAL



Personas con depresión tienen mayor probabilidad de muerte prematura que la población general por problemas de salud física y suicidio (40%-60% más)



Suicidio es la segunda causa más frecuente de muerte en jóvenes



Trastornos mentales representan un 13% de la carga mundial de morbilidad



Depresión representan un 4,3% de dicha carga mundial de morbilidad



Depresión está entre las principales causas mundiales de discapacidad, sobre todo en las mujeres.



En los países de bajos y medios ingresos entre el 76%-85% de las personas con trastornos mentales graves no recibe tratamiento; en países de ingresos elevados, entre 35%-50%



El gasto mundial anual en salud mental es inferior a US\$ 2 por persona, e inferior a US\$ 0,25 en países de bajos ingresos. El 67% de estos recursos se asigna a hospitales exclusivamente psiquiátricos



PRINCIPALES TRASTORNOS EN SALUD MENTAL ASOCIADOS AL ESTRÉS

DEPRESIÓN

- Es un trastorno del ÁNIMO
- Trastorno más frecuente de la salud mental
- Genera gran impacto en la vida de las personas
- Los síntomas no se debe a enfermedades físicas, duelo ni drogas.
- Los síntomas causan malestar clínicamente significativo o deterioro en lo social, laboral u otras áreas importantes del funcionamiento.



DEPRESIÓN

Manifestaciones, al menos 5 durante 2 semanas (DSM V):

1. Estado de ánimo depresivo la mayor parte del día
2. Disminución del interés o capacidad para experimentar placer la mayor parte del día
3. Pérdida importante de peso sin hacer dieta o aumento de peso; pérdida o aumento del apetito
4. Insomnio o hipersomnia
5. Agitación o enlentecimiento psicomotores
6. Fatiga o pérdida de energía
7. Sentimientos de inutilidad o de culpa excesivos o inapropiados
8. Disminución de la capacidad para pensar o concentrarse o indecisión
9. Pensamientos recurrentes de muerte, ideación suicida recurrente sin un plan específico o una tentativa de suicidio o un plan específico para suicidarse

TRASTORNO DEL PÁNICO



- También conocido como “crisis de angustia”
- Aparición temporal y aislada de miedo o malestar intensos
- Alcanza su máxima expresión en los primeros 10 minutos

TRASTORNO DEL PÁNICO

Se acompaña de 4 o más de los siguientes síntomas:

1. Sudoración
2. Temblores o sacudidas
3. Sensación de dificultad para respirar o de asfixia
4. Sensación de ahogo o falta de aliento
5. Dolor o molestias en el tórax
6. Náuseas o molestias abdominales
7. Sensación de mareo, inestabilidad, aturdimiento o desmayo
8. Escalofríos o sensación de calor
9. Parestesias (sensación de entumecimiento u hormigueo)
10. Desrealización (sensación de irrealidad) o despersonalización (estar separado de uno mismo)
11. Miedo a perder el control o “volverse loco”
12. Miedo a morir

TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA



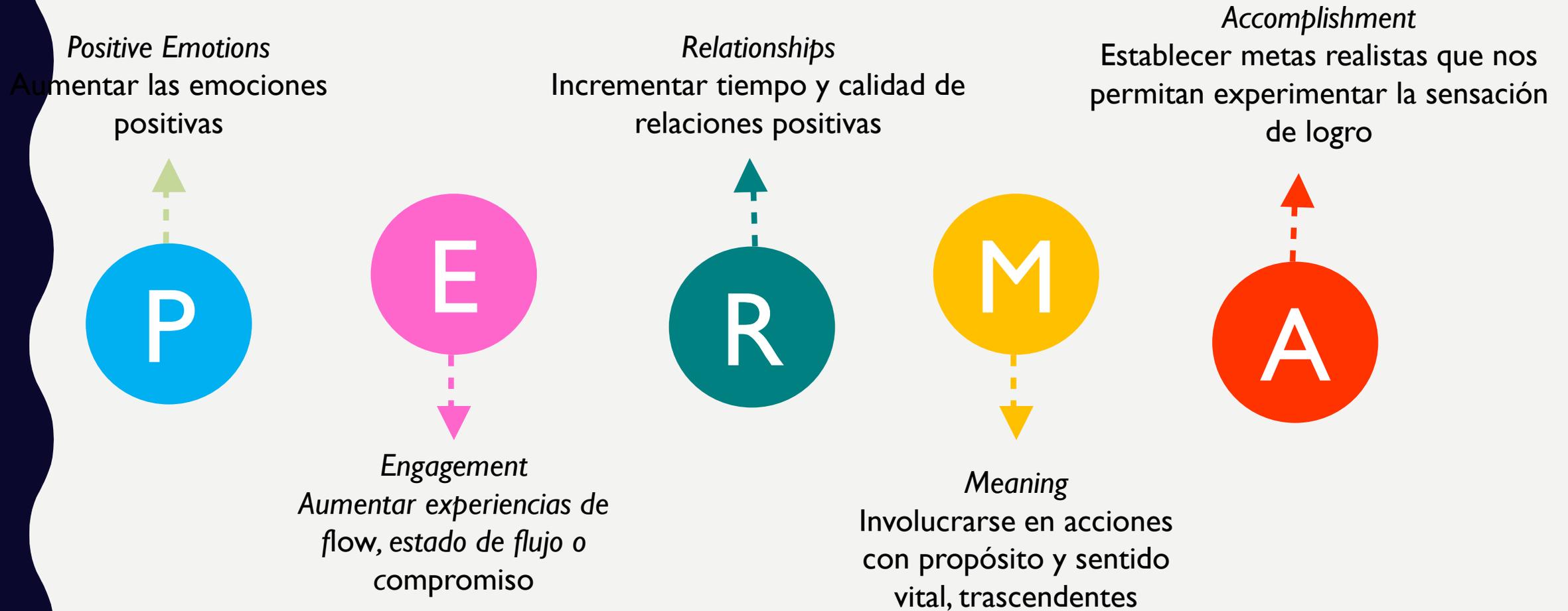
- Preocupación excesiva sobre diversos aspectos de la vida
- Se prolonga por más de 6 meses
- Provoca malestar o deterioro en otras áreas de la vida

TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA

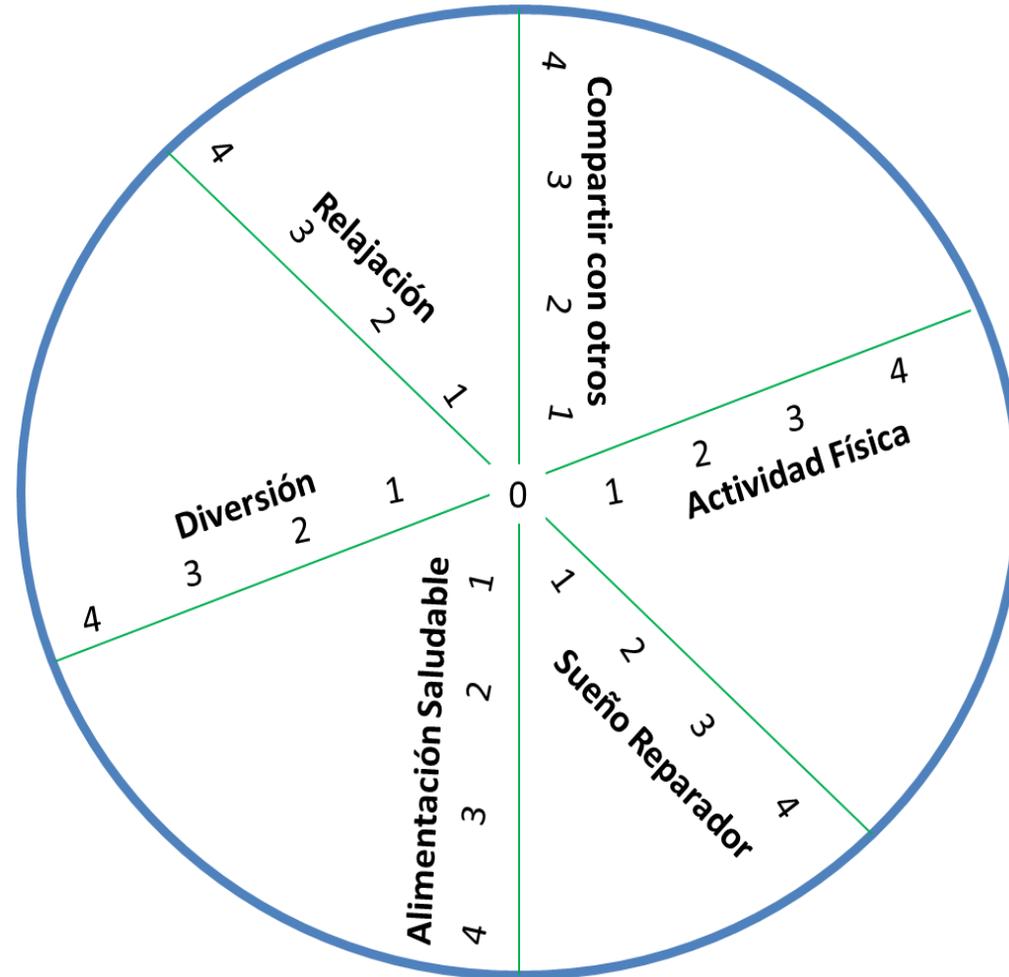
3 de los siguientes síntomas:

1. Inquietud o impaciencia
2. Fácilmente fatigado
3. Dificultad para concentrarse o quedarse con la mente en blanco
4. Irritabilidad
5. Tensión muscular
6. Alteraciones del sueño (dificultad para conciliar o mantener el sueño, o sensación al despertarse de sueño no reparador)

BIENESTAR SE INTENSIFICA CON:



Esfera del bienestar



0: insatisfactorio 1: poco satisfactorio 2: suficiente 3: satisfactorio 4: muy satisfactorio