

# EMPEZANDO A PENSAR ACERCA DE LA SALUD MENTAL

La salud mental se refiere a nuestro bienestar emocional y social e influye en cómo pensamos, sentimos y nos comportamos. Desempeña un papel en la conexión con los demás, la toma de decisiones, el manejo del estrés y muchos otros aspectos de la vida cotidiana. Todo el mundo tiene salud mental, y merece su atención tanto como la salud física.

## ¿QUÉ ES UN PROBLEMA DE SALUD MENTAL?

Un problema de salud mental, o enfermedad mental, se refiere a un conjunto de síntomas que han sido identificados por la comunidad de salud mental. Los problemas de salud mental se describen en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-V), la Clasificación Internacional de Enfermedades (ICS-11) o por personas con una experiencia vivida.

Las personas con problemas de salud mental se enfrentan a cambios en las emociones, el pensamiento y/o el comportamiento. Para algunos, esto significa cambios extremos e inesperados en el estado de ánimo, como sentirse mucho más triste o preocupado de lo habitual. Para otros, significa no pensar con claridad, alejarse de los amigos y las actividades que solían disfrutar, o escuchar voces que otros no escuchan. Independientemente del tipo de problema de salud mental al que se enfrente una persona, siempre es posible recuperarse.

## ¿ES LO MISMO UNA MALA SALUD MENTAL QUE TENER UN PROBLEMA DE SALUD MENTAL?

No. Todos tenemos días y semanas difíciles y tener dificultades con la salud mental no significa automáticamente que se tenga un problema de salud mental. Para recibir un diagnóstico, los cambios en el pensamiento y las emociones deben perjudicar seriamente su capacidad para hacer las cosas que quiere hacer; y permanecer más tiempo del que deberían -semanas o meses, según el problema.

## TÉRMINOS A CONOCER

### SÍNTOMAS:

características físicas o mentales que indican la posible existencia de una inquietud, problema o diagnóstico

### EXPERIENCIA VIVIDA:

experiencia personal y directa al enfrentarse a un problema de salud mental o de consumo de sustancias

### ESTRÉS:

una sensación de tensión emocional o física en respuesta a estar abrumado o no poder hacer frente a la presión mental o emocional

### TRAUMA:

una respuesta emocional a una experiencia perturbadora, aterradora o chocante que abruma la capacidad del individuo para afrontarla

### HABILIDADES DE COBERTURA:

una estrategia que le ayuda a enfrentarse a situaciones difíciles y a reducir las emociones, los pensamientos o los comportamientos desagradables

### PRUEBA DE SALUD MENTAL:

una evaluación de su salud y bienestar mental mediante herramientas de evaluación científicamente validadas

PROBLEMA		PARA EL DIAGNÓSTICO, LOS SÍNTOMAS DEBEN DURAR AL MENOS:
ANSIEDAD		6 MESES
DEPRESIÓN		2 SEMANAS
BIPOLAR	EPISODIO DEPRESIVO	2 SEMANAS
	Y MANÍA O HIPOMANÍA	1 SEMANA
		4 DÍAS
ESQUIZOFRENIA		6 MESES
TEPT		1 MES
TOC		2 SEMANAS

Se pueden tener épocas de mala salud mental sin tener un problema que se pueda diagnosticar, al igual que se puede tener una mala salud física general sin tener una enfermedad concreta.

## ¿QUIÉN NECESITA CUIDAR SU SALUD MENTAL?

¡Todos! La salud mental es importante para todos nosotros. Cuidar de uno mismo es fundamental para evitar que la salud mental empeore: factores como la nutrición y la salud intestinal, el estrés, el sueño, las relaciones, los traumas y otros pueden contribuir a una mala salud mental. Si su salud mental se encuentra en un buen momento, es un buen momento para practicar las habilidades de afrontamiento -maneras de ayudarlo a lidiar con los sentimientos difíciles- para que pueda manejar mejor los momentos difíciles cuando sucedan.



**SI ESTÁ PREOCUPADO POR SU SALUD MENTAL O SIMPLEMENTE QUIERE COMPROBAR SU ESTADO DE SALUD, TOME UNA PRUEBA DE SALUD MENTAL EN MHASCREENING.ORG.**

## DATOS RÁPIDOS

**21%** EL DE LOS ADULTOS DE EE. UU. PADECE UNA ENFERMEDAD MENTAL<sup>1</sup>.



LA PREVALENCIA DE LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL ES MAYOR ENTRE LOS ADULTOS QUE DECLARAN PERTENECER A DOS O MÁS RAZAS (35,8 %)².

**46%** EL DE LOS ESTADOUNIDENSES CUMPLIRÁ CON LOS CRITERIOS DE UN PROBLEMA DE SALUD MENTAL QUE SE PUEDE DIAGNOSTICAR EN ALGÚN MOMENTO DE SU VIDA.

### FUENTES

<sup>1</sup> Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental. (2021). Key substance use and mental health indicators in the United States: Results from the 2020 National Survey on Drug Use and Health (Publicación de HHS N.º PEP21-07-01-003, NSDUH Serie H-56). Rockville, MD: Centro de Estadísticas de Salud Conductual, Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental. Obtenido de <https://www.samhsa.gov/data/report/2020-nsduh-annual-national-report>.

<sup>2</sup> Ibid.

Kessler, R.C., Berglund, P., Demler, O., et al. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. Arch Gen Psychiatry, 62(6), 593-602. doi:10.1001/archpsyc.62.6.593.