

TÉRMINOS A CONOCER

Si está pensando en abordar su salud mental por primera vez, es posible que se encuentre con palabras que parecen sencillas *pero no está* seguro de su significado. A continuación se incluye una lista de términos utilizados en el conjunto de herramientas del Mes de la Salud Mental 2022 "Volver a lo básico".

HABILIDAD DE ENFRENTAMIENTO:

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

SEGURO DE SALUD:

un contrato firmado con una compañía de seguros de salud que requiere que la compañía pague parte de sus gastos de atención médica

EXPERIENCIA VIVIDA:

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

INQUIETUD DE SALUD MENTAL:

cualquier cosa que haga creer a una persona que su salud mental puede estar en problemas; puede ser un síntoma, un grupo de síntomas o un problema de salud mental que se puede diagnosticar

PROBLEMA DE SALUD MENTAL:

un conjunto de síntomas relacionados que han sido reconocidos por la comunidad de salud mental; incluye afecciones definidas en el DSM-V, ICD-11, y por personas con una experiencia vivida

PROFESIONAL DE LA SALUD MENTAL:

un proveedor de tratamiento de salud mental autorizado o certificado (consulte mhanational.org/types-mental-health-professional para ver una lista detallada)

PRUEBA DE SALUD MENTAL:

una evaluación de su salud mental y bienestar mediante herramientas de evaluación científicamente validadas (visite mhascreeing.org para obtener herramientas gratuitas y confidenciales para pruebas de salud mental)

NEUROTRANSMISORES:

sustancias químicas que transportan mensajes por todo el cerebro

TRATAMIENTO AMBULATORIO

tratamiento que tiene lugar en un consultorio, hospital u otro entorno clínico, pero que no implica una hospitalización

PAR:

alguien que comparte la experiencia de vivir con un problema de salud mental y/o un trastorno por consumo de sustancias

FACTOR DE PROTECCIÓN:

algo que disminuye las posibilidades de desarrollar una enfermedad y/o equilibra un factor de riesgo existente

PSIQUIATRA:

un médico licenciado que ha completado una formación psiquiátrica adicional; puede diagnosticar problemas de salud mental, recibir y administrar medicamentos, y ofrecer terapia

RECUPERACIÓN:

un proceso de cambio a través del cual los individuos mejoran su salud y bienestar, dirigen sus propias vidas y luchan por alcanzar su máximo potencial

FACTOR DE RIESGO:

algo que aumenta las posibilidades de desarrollar una enfermedad

AUTOESTIGMA:

actitudes negativas y vergüenza respecto a la propia salud mental de la persona, que resultan de la interiorización del estigma público

PAGO POR ESCALA MÓVIL:

un modelo de pago que los proveedores pueden utilizar para hacer que el tratamiento sea económicamente accesible para aquellos que, de otro modo, no podrían pagarlo debido a sus ingresos o a la falta de cobertura del seguro médico

DETERMINANTES SOCIALES DE LA SALUD:

las condiciones en las que las personas viven, aprenden, trabajan y juegan y que repercuten en su salud y calidad de vida

ESTIGMA:

actitudes negativas, críticas y/o discriminatorias hacia los problemas de salud mental y las personas que viven con ellos

ESTRÉS:

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

SÍNTOMA:

una característica física o mental que indica la existencia potencial de una inquietud, afección o diagnóstico

TERAPEUTA:

un profesional de la salud mental capacitado para ayudar a las personas a comprender y afrontar sus pensamientos, sentimientos y comportamientos; puede evaluar y/o diagnosticar problemas de salud mental

TRAUMA:

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