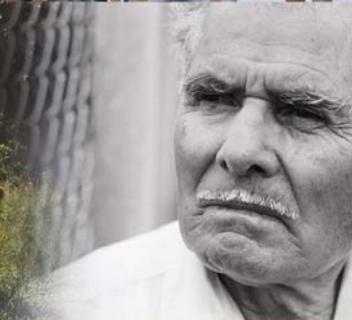


¿Qué es enfermedad mental?

(What is mental illness?)



¿Qué es la enfermedad mental?

Alrededor de uno de cada cinco australianos sufre una enfermedad mental, y la mayoría de las personas sufrirá un problema de enfermedad mental en algún momento de sus vidas.

Enfermedad mental es un término general que se refiere a un grupo de enfermedades, así como enfermedad del corazón se refiere a un grupo de enfermedades y trastornos que afectan al corazón.

Una **enfermedad mental** es un problema de salud que afecta en forma importante cómo una persona se siente, piensa, se comporta e interactúa con otras personas. Se diagnostica de acuerdo a criterios regularizados. El término **trastorno mental** también puede utilizarse para referirse a estos problemas de salud.

Un **problema de salud mental** también afecta cómo una persona piensa, se siente y se comporta pero de manera menos severa que una enfermedad mental. Los problemas de salud mental son más comunes e incluyen la mala salud mental que se puede sufrir en forma pasajera como reacción a las tensiones de la vida.

Los problemas de salud mental son menos graves que las enfermedades mentales, pero pueden transformarse en una enfermedad mental si no se trata de forma efectiva.

Las enfermedades mentales causan mucho sufrimiento a aquellos que las padecen así como también a sus familias y amigos. Es más, este problema parece

estar en aumento. Según a la Organización Mundial de la Salud, la depresión será uno de los más grandes problemas de la salud mundial para el año 2020.

Tipos de enfermedad mental

Las enfermedades mentales son de diferentes tipos y grados de gravedad. Algunos de los tipos de más importancia son: depresión, ansiedad, trastorno bipolar del ánimo, trastornos de la personalidad y trastornos de la alimentación.

Las enfermedades mentales más comunes son los trastornos de ansiedad y los trastornos depresivos. Aunque todos alguna vez sufrimos tensión, temor o tristeza de manera aguda, existe una enfermedad mental cuando estos sentimientos se vuelven tan inquietantes y abrumadores, que las personas tienen gran dificultad para sobrellevar las actividades cotidianas, tales como el trabajo, disfrutar el tiempo libre, y mantener relaciones personales.

En el caso más extremo, las personas con un trastorno depresivo pueden ser incapaces de salir de la cama o de cuidar de ellos mismos físicamente. Las personas con ciertos tipos de trastorno de ansiedad quizás no puedan salir de la casa o quizás tengan rituales compulsivos para ayudarles a aliviar sus temores.

Menos comunes son las enfermedades que pueden incluir psicosis. Entre éstas la esquizofrenia y el trastorno bipolar del ánimo. Las personas que sufren un episodio agudo de psicosis pierden contacto con la realidad y perciben al mundo de una manera distinta de la

normal. Su capacidad para darle sentido a los pensamientos, las emociones y al mundo a su alrededor se ve afectada seriamente.

Un episodio psicótico puede incluir fantasías tales como falsas creencias de persecución, culpa o grandeza. También puede incluir alucinaciones, donde la persona ve, escucha, huele o siente el sabor de cosas que no están allí.

Los episodios psicóticos pueden ser amenazantes y confusos para los demás. A las personas que no están familiarizadas con este tipo de comportamiento, les es difícil entenderlos.

Tratamiento de las enfermedades mentales

La mayoría de las enfermedades mentales pueden ser tratadas de manera efectiva. Es importante reconocer los primeros signos y síntomas de la enfermedad mental y acceder a tratamiento efectivo temprano. Cuanto más temprano comience el tratamiento, mejor es el resultado.

Los episodios de enfermedad mental pueden ir y venir durante diferentes periodos en la vida. Algunas personas sufren sólo un episodio y se recuperan completamente. Para otros, ésta vuelve a ocurrir a lo largo de sus vidas.

Los tratamientos efectivos pueden incluir medicamentos, terapia psicológica cognitiva y de comportamiento, apoyo psicosocial, rehabilitación de incapacidad psiquiátrica, el evitar los factores de riesgo tales como el consumo dañino de alcohol y drogas y el aprender técnicas de auto-control.

Es prácticamente imposible que alguien con una enfermedad mental pueda hacer que los síntomas se vayan solamente a fuerza de voluntad. Sugerir esta alternativa no ayuda en absoluto.

Las personas con una enfermedad mental necesitan la misma comprensión y apoyo que se les da a las personas con una enfermedad física. Cómo con ésta, no se debería culpar a nadie por sufrir una enfermedad mental.

Las personas con una enfermedad mental pueden correr el riesgo de usar alcohol y drogas de manera dañina, lo que hace que el tratamiento sea más complejo, por lo que es importante el control efectivo del consumo de alcohol y drogas.

El riesgo de suicidio en las personas con enfermedades mentales es más elevado, especialmente a continuación del diagnóstico o salida del hospital.

Mitos, malentendidos y hechos respecto a la enfermedad mental

Mitos, malentendidos y estereotipos y actitudes negativas rodean a la enfermedad mental, los que resultan en marginalización, discriminación y aislamiento de las personas que la sufren así como de sus familias y cuidadores.

Algunas preguntas usuales sobre la enfermedad mental son:

Las enfermedades mentales ¿son algún tipo de incapacidad intelectual o daño cerebral?

No. Son enfermedades al igual que cualquier otra, tales como las

enfermedades del corazón, la diabetes y el asma. Sin embargo las tradiciones de amabilidad, apoyo y flores que se da a las personas con enfermedades físicas se le niegan a menudo a aquellos con una enfermedad mental.

Las enfermedades mentales ¿son incurables y duran toda la vida?

No. Cuando se tratan de manera apropiada y temprana, mucha gente se recupera completamente y no vuelve a tener otros episodios. Para otros, la enfermedad mental puede volver a ocurrir a lo largo de sus vidas y requerirá tratamiento continuo. Esto es igual que muchas otras enfermedades físicas, como la diabetes y las enfermedades cardíacas. Al igual que estas otras enfermedades de salud a largo plazo, la enfermedad mental puede ser controlada para que los individuos puedan vivir la vida con plenitud.

A pesar que algunas personas se vuelven incapacitadas como resultado de una enfermedad mental continua, muchas otras que sufren episodios graves, viven vidas plenas y productivas.

Las personas ¿nacen con una enfermedad mental?

No. La vulnerabilidad a algunas enfermedades mentales, tales como el trastorno bipolar del ánimo, puede existir en la familia, sin embargo otras personas sufren de una enfermedad mental sin historia en la familia.

Muchos factores contribuyen a la aparición de una enfermedad mental. Éstos incluyen la tensión, la pérdida de un ser querido, la ruptura de una relación personal, el abuso físico y sexual, el desempleo, el aislamiento social o una

enfermedad física o incapacidad grave. Cada vez entendemos más las causas de las enfermedades mentales.

¿Cualquiera puede sufrir una enfermedad mental?

Sí. En efecto, uno de cada cinco australianos puede sufrir una enfermedad mental en algún momento de su vida. Todos somos vulnerables a los problemas de salud mental.

Mucha gente se siente más cómoda con la noción de tener una "crisis nerviosa", en vez de una enfermedad mental. Sin embargo, es importante hablar abiertamente sobre la enfermedad mental, ya que esto reduce la marginalización y ayuda a las personas a obtener tratamiento temprano.

¿Son peligrosas las personas con una enfermedad mental?

No. Esta falsa percepción es la causa de los estereotipos más dañinos. Las personas con una enfermedad mental son raramente peligrosas. Aún las personas con las enfermedades mentales más severas son raramente peligrosas cuando reciben tratamiento y apoyo adecuados.

¿Deberían estar aisladas de la comunidad las personas con una enfermedad mental?

No. La mayoría de las personas con una enfermedad mental se recuperan rápidamente y ni siquiera necesitan cuidado hospitalario. Otras necesitan estancias cortas en hospital para recibir tratamiento. En décadas recientes, las mejoras en el tratamiento han significado que la mayoría de las personas viven en su comunidad y no hay necesidad de

internarlas o aislarlas, lo cual era práctica común en el pasado.

Un muy pequeño número de personas con enfermedades mentales necesita cuidado hospitalario, a veces en contra de su voluntad. Las mejoras en el tratamiento resultan en que esto sea cada vez menos común y un número menor de una de cada 1000 personas es tratada de esa manera.

¿Es el estigma uno de los problemas más grandes para las personas con una enfermedad mental?

Sí. Uno de los obstáculos más grandes para las personas que se están recuperando de una enfermedad mental es enfrentar las actitudes negativas de otras personas. Esto a menudo significa que las personas con una enfermedad mental enfrentan aislamiento y discriminación simplemente por tener una enfermedad.

Las actitudes positivas y optimistas de la familia, amistades, proveedores de servicios, empleadores y otros miembros de la comunidad hacia la persona con una enfermedad mental son críticas para asegurar la calidad de vida de las personas con una enfermedad mental y apoyar la recuperación.

¿Qué se puede hacer respecto al estigma de la enfermedad mental?

- Considere las enfermedades mentales como cualquier otra enfermedad o problema de salud y hable sobre ellas.

- Hable de las enfermedades mentales abiertamente con las personas que conoce - es sorprendente cuánta gente se encuentra afectada por una enfermedad mental, particularmente los muy frecuentes trastornos de depresión y ansiedad.
- Enseñe a la comunidad a vencer los estereotipos negativos basados en errores generalizados.
- Promueva la salud mental y las actitudes saludables a lo largo de la niñez y la edad adulta.
- Apoye el desarrollo de resistencia: aprenda maneras de manejar la tensión en relaciones personales, situaciones y acontecimientos.
- Ayude a amigos y familias con una enfermedad mental a recibir atención y tratamiento tan pronto sea posible.
- Asegúrese de se dé apoyo y tratamiento de alta calidad a las personas con enfermedades mentales para promover la recuperación.
- Apoye activamente a las familias y cuidadores de las personas que tienen una enfermedad mental, quienes también sufren la confusión, la angustia y la marginalización que acompañan la enfermedad mental.
- Haga frente a la discriminación en cada área de la vida incluyendo: el empleo, la educación y el suministro de bienes, servicios e instalaciones.
- Apoye la investigación científica de las enfermedades mentales para ayudar a entender cómo éstas afectan a las personas y cómo pueden ser prevenidas y/o ser tratadas de manera efectiva.

Donde buscar ayuda

- Su médico de cabecera.
- Su centro de salud comunitario
- Su centro comunitario de salud mental

Para recibir información de nuestros servicios, busque ayuda comunitaria en *Community Help* y servicios del bienestar en *Welfare Services* y los números de emergencia de 24 horas en su guía telefónica.

Si necesita un intérprete llame a (TIS) al 13 14 50

Para recibir ayuda inmediata de asesoría psicológica, llame a Lifeline al 13 11 14. Lifeline también le puede proveer con contactos, y más información y ayuda.

Puede encontrar más información en:

www.healthinsite.gov.au

www.auseinet.com

www.mifa.org.au

www.ranzcp.org

www.sane.org

www.mmha.org.au

Sobre este folleto

Este folleto es parte de una serie sobre las enfermedades mentales financiada por el gobierno australiano bajo la Estrategia Nacional de la Salud Mental (National Mental Health Strategy)

Otros folletos en esta serie incluyen:

- ¿Qué es un trastorno de ansiedad?
- ¿Qué es un trastorno bipolar del ánimo?
- ¿Qué es un trastorno depresivo?
- ¿Qué es un trastorno de la alimentación?
- ¿Qué es un trastorno de la personalidad?
- ¿Qué es la esquizofrenia?

Copias gratuitas de todos los folletos pueden conseguirse de Mental Health and Workforce Division of the Australian Government Department of Health and Ageing:

GPO Box 9848

CANBERRA ACT 2601

Tel 1800 066 247

Fax 1800 634 400

www.health.gov.au/mentalhealth

Para obtener copias en otros idiomas llame a: Multicultural Mental Health Australia al teléfono: (02) 9840 3333 www.mmha.org.au

Insert your local details here

