



Día Mundial de la Salud Mental 2021

Atención de salud mental para todos: hagámosla realidad

10 de octubre, 2021

La pandemia de COVID-19 ha tenido un gran impacto en la salud mental de las personas. Algunos grupos, como los trabajadores de la salud y otros trabajadores de primera línea, los estudiantes, las personas que viven solas y las que tienen afecciones mentales preexistentes, se han visto especialmente afectados y los servicios de atención para los trastornos mentales, neurológicos y por consumo de sustancias se han visto considerablemente interrumpidos.

Sin embargo, hay motivos para el optimismo. Durante la Asamblea Mundial de la Salud de mayo de 2021, los gobiernos de todo el mundo reconocieron la necesidad de ampliar los servicios de salud mental de calidad a todos los niveles. Y algunos países han encontrado nuevas formas de prestar atención de salud mental a sus poblaciones.

¿Vives con una persona que tiene depresión?

Para saber cómo puedes ayudarla al tiempo que te cuidas a ti mismo, sigue leyendo...

Lo que tienes que saber

- La depresión puede ocurrirle a cualquiera y no es un signo de debilidad.
- Es una enfermedad que se caracteriza por una tristeza persistente y una pérdida de interés por las actividades que normalmente se disfrutan, acompañada de dificultades para realizar las actividades cotidianas.
- Las personas con depresión también suelen tener varios de los siguientes síntomas: pérdida de energía; cambios en el apetito; aumento o disminución de las horas de sueño; ansiedad; menor concentración; indecisión; inquietud; sentimientos de inutilidad, culpa o desesperanza; pensamientos de autolesión o suicidio.
- La depresión puede tratarse. Encontrar el mejor tratamiento depende de la gravedad de la enfermedad.
- El apoyo de amigos y familiares ayuda a las personas a recuperarse de la depresión.

Lo que puedes hacer

- Di claramente a la persona con depresión que quieres ayudarla, escucharla sin juzgarla y ofrecerle apoyo.
- Averigua más sobre la depresión: hablar con algún conocido que se haya recuperado o con un trabajador de la salud local es una buena forma de empezar.
- Anima a la persona a buscar ayuda profesional y ofrécete a acompañarla a las citas.
- Si se le prescribe medicación, ayúdala a acordarse de tomarla.
- Sé paciente: la recuperación puede llevar tiempo.
- Ayuda a la persona a realizar las tareas cotidianas y a mantener unos patrones regulares de alimentación y sueño.
- Fomenta el ejercicio regular y las actividades sociales.
- Pero ten en cuenta que intentar hacer demasiado puede ser estresante y empeorar la depresión.
- Anima a la persona a centrarse en lo positivo, en lugar de lo negativo.
- Si la persona está pensando en autolesionarse o ya se ha hecho daño intencionadamente, no la dejes sola. Pide ayuda a los servicios de emergencia o a un profesional de la salud y retira objetos como medicamentos, objetos punzantes y armas de fuego.
- Cuida también de ti mismo. Intenta encontrar formas de relajarte y seguir haciendo las cosas que te gustan.

Recuerda: Cuando vives con una persona con depresión, puedes ayudarla a recuperarse, pero también es importante cuidar de sí mismo.



¿Le preocupa que su hijo esté deprimido?

Creer implica muchos cambios, como empezar el colegio, pasar por la pubertad y prepararse para los exámenes. A algunos niños, estos cambios pueden causarles estrés y depresión. Si cree que su hijo puede estar deprimido, siga leyendo...

Lo que debe saber

Si tiene hijos pequeños

- Es habitual que los niños pequeños tengan problemas emocionales.
- Un dolor de cabeza o de estómago, el llanto persistente o la dificultad para alejarse de usted pueden ser signos de un problema emocional.
- Otros signos son la pérdida de interés por el juego, la irritabilidad y la dificultad para concentrarse.
- La depresión, sin embargo, es infrecuente en los niños pequeños.

Si tiene niños mayores o adolescentes

- La depresión es bastante común entre los niños mayores y los adolescentes.
- Los signos y síntomas son: tristeza o irritabilidad persistentes; dificultad para realizar las actividades cotidianas; pérdida de interés por las actividades que normalmente disfrutaban; retraimiento de los demás; sentimientos de inutilidad o culpabilidad; fatiga; inquietud; dificultad para concentrarse; cambios en el apetito o en los patrones de sueño; asumir riesgos que normalmente no tomarían.
- La depresión no es un signo de debilidad y puede prevenirse y tratarse.

Lo que puede hacer

- Hable con su hijo sobre cómo se siente y si hay algo que le preocupa.
- Preste especial atención a su bienestar durante los cambios de vida, como el inicio en un nuevo colegio o la pubertad.
- Anime a su hijo a dormir lo suficiente, a comer con regularidad, a mantenerse físicamente activo y a hacer las cosas que normalmente le gustan.
- Pase tiempo con él.
- Hable con personas de confianza que conozcan a su hijo, para ver si han notado algo que pueda preocuparle.
- Pida consejo a su proveedor de atención de salud. No tarde en ponerse en contacto con él si está preocupado.
- Proteja a su hijo de situaciones en las que pueda experimentar un estrés excesivo, malos tratos o violencia.
- Si su hijo piensa en autolesionarse o ya se ha autolesionado, pida ayuda a los servicios de emergencia o a un profesional de la salud. Y retire artículos como medicamentos, objetos punzantes y armas de fuego.

Recuerda: Si cree que su hijo puede estar deprimido, habla con él sobre cómo se siente. Y no tenga miedo de buscar ayuda profesional.



Organización Mundial de la Salud



¿Te preguntas por qué tu embarazo o tu nuevo bebé no te hacen feliz?

Estar embarazada y tener un bebé son acontecimientos importantes de la vida y pueden causar preocupación, cansancio y tristeza. Normalmente estos sentimientos no duran mucho, pero si lo hacen, puede que estés sufriendo depresión o ansiedad. Para saber más, sigue leyendo...

Lo que debes saber

- La depresión y la ansiedad durante el embarazo y después del parto son muy frecuentes y no son signos de debilidad.
- Se caracterizan por una tristeza y/o preocupación persistentes, una pérdida de interés por las actividades que normalmente se disfrutaban, así como por la dificultad para llevar a cabo las actividades diarias.
- Otros síntomas de la depresión durante el embarazo o después del parto son: sensación de agobio, llanto persistente sin motivo aparente, y dudas sobre la capacidad de cuidar de ti misma y de tu bebé.
- Otros síntomas comunes son: pérdida de energía, cambios en el apetito, aumento o disminución de las horas de sueño, dificultad para concentrarse, indecisión, inquietud, y sentimientos de inutilidad, culpa o desesperanza.
- Algunas personas también pueden tener pensamientos de autolesión o suicidio.
- No estás sola. La depresión y la ansiedad pueden tratarse con tratamientos conversacionales, medicación o ambos.
- Si crees que puedes estar deprimida o ansiosa, es importante que busques ayuda, por tu propia salud y la de tu bebé.

Lo que puedes hacer

- Habla de tus sentimientos con personas cercanas a ti y pídeles apoyo. No tengas miedo de pedirles que te ayuden con las tareas cotidianas para tener tiempo para ti.
- Mantente en contacto con tus amigos y familiares.
- Sal al aire libre cuando puedas; sacar a tu bebé a pasear es bueno para ambos.
- Habla con otros cuidadores que puedan darte consejos o compartir experiencias.
- Habla con tu proveedor de atención de salud, que puede ayudarte a encontrar el apoyo y el tratamiento adecuados.
- Si piensas en hacerte daño a ti misma o a tu bebé, ponte en contacto con alguien de confianza o llama inmediatamente a los servicios de emergencia.

Recuerda: La depresión y la ansiedad durante el embarazo y después del parto son muy frecuentes. No tengas miedo de buscar ayuda.



Organización Mundial de la Salud

#DíaMundialDeLaSaludMental #CatedraUniversitariaDigital

San Salvador, 7 de octubre de 2021.