

COMPOSITION

Guía de Salud Mental

↖ NO SE TRATA ↗

DE OTRA



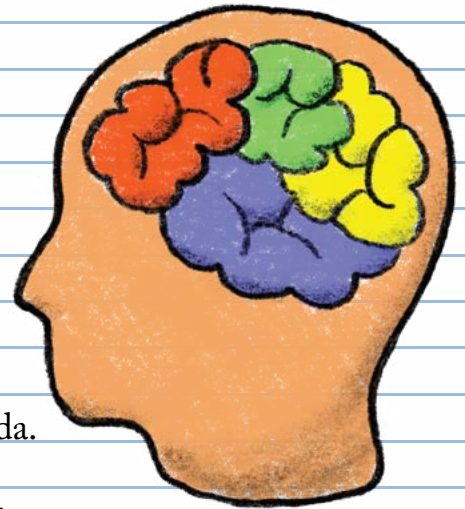
Inland Empire Health Plan

INTRODUCCIÓN

Cuidar tu mente es una de las mejores cosas que puedes hacer por ti. Tu salud mental puede afectar todo tu cuerpo. ¡También puede afectar la manera en la que disfrutas la vida!

Cómo pensamos, sentimos y actuamos tiene que ver con la salud mental. Afecta todos los aspectos de nuestra vida, desde las relaciones y la escuela hasta la capacidad de divertirnos.

Todos tenemos momentos donde nuestra salud mental no es la óptima y eso está bien. Pero cuando nuestra salud mental no está bien durante mucho tiempo, es importante buscar ayuda.



Los trastornos de salud mental son tipos de afecciones que afectan nuestra manera de sentir, pensar y actuar. Los trastornos de salud mental son más comunes que las enfermedades cardíacas, las enfermedades pulmonares y el cáncer combinados. Uno de cada cinco adolescentes tendrá algún trastorno de salud mental en algún momento de su vida. Si esto te sucede a ti o a algún ser querido, debes saber que hay ayuda disponible.

En esta guía, encontrarás:

- Información sobre los trastornos de salud mental comunes
- **Cómo detectarlos**
- Maneras para estar mejor
- Otros consejos útiles sobre salud mental
- Recursos

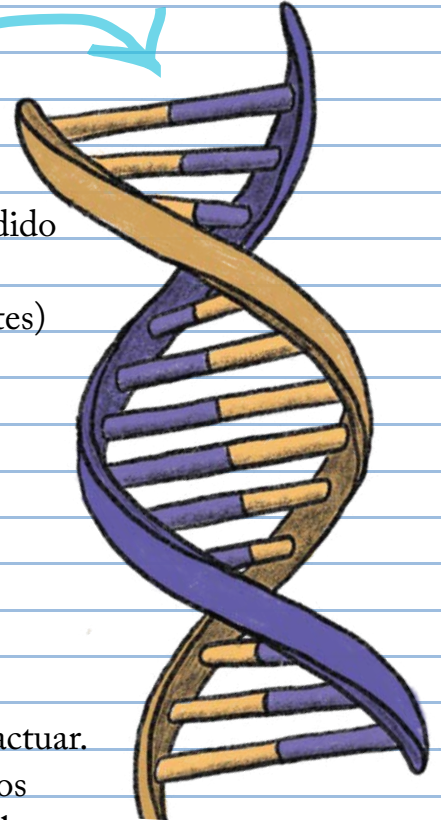
ÍNDICE

¿Cuál es la causa de los trastornos de salud mental?	2
Estrés	3-6
Trastornos de salud mental comunes	7-28
- Ansiedad	7
- Trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH)	11
- Depresión.....	13
- Trastorno bipolar	16
- Esquizofrenia	17
- Trastornos por abuso de sustancias	18
- Trastornos alimenticios	22
- Autolesión	24
- Suicidio	26
Salud mental y estigma	29
¿Tengo un trastorno de salud mental?	30
¿Quién puede ayudar?	31
Manejo	32
Autoestima	33
Tablero de inspiración	35
Recursos	36
Líneas de ayuda	37
Glosario	38

¿CUÁL ES LA CAUSA DE LOS TRASTORNOS DE SALUD MENTAL?

Se desconoce la causa exacta de muchos trastornos de salud mental. Lo que sabemos es que cada uno de nosotros tiene:

- Su propia **genética**: rasgos con los que nacemos y que se pueden transmitir de padres a hijos; y
- **Experiencias** o cosas que nos puedan haber sucedido a lo largo de nuestra vida como:
 - Lesión cerebral (por enfermedad o accidentes)
 - Abuso de sustancias
 - Momentos dolorosos o difíciles, como presenciar actos de violencia, sufrir abandono o abuso, un cambio de trabajo o escuela, problemas familiares, la muerte de un ser querido, un divorcio, etc.
- Mala alimentación o contacto con venenos



A lo largo de nuestra vida, estas cosas pueden interactuar. En algunos de nosotros, podrían ocasionar trastornos de salud mental. Tener un trastorno de salud mental no es una debilidad o un defecto. Cualquiera de nosotros puede tener un trastorno de salud mental. Es posible tratarlos y mejorar.

Nota:

Este folleto sirve como una guía informativa y no debe reemplazar el consejo de un doctor o profesional de la salud mental.

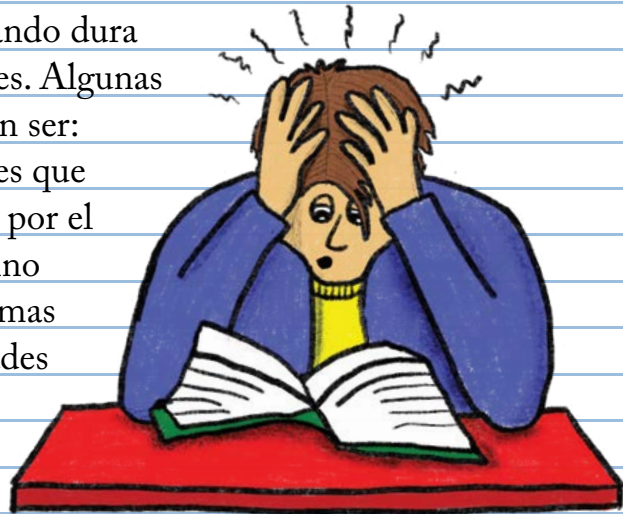
ESTRÉS

¿Qué es?

Si bien el estrés no es un trastorno de salud mental, es importante hablar sobre el estrés porque puede afectarnos. El estrés es una sensación de tensión mental y física. El estrés es la respuesta corporal ante una amenaza, presión o desafío. Con frecuencia, podemos sentirnos estresados cuando estamos enojados, nerviosos o molestos. Puede manifestarse como un estallido breve o durar mucho tiempo. Sentir estrés es normal. Puede resultarnos útil, como cuando debemos escapar del peligro o cumplir con una fecha límite, pero también puede hacernos daño cuando nos estresamos demasiado o durante mucho tiempo.

Existen dos tipos principales de estrés:

- 1) **El estrés agudo** proviene de las presiones de la vida diaria. Este tipo de estrés dura poco tiempo. El estrés agudo puede ser emocionante en pequeñas dosis, pero en exceso, puede ser agotador. Sentimos estrés agudo cuando subimos a una gran montaña rusa, antes de un examen, cuando discutimos con un amigo o pareja o cuando pisamos el freno para evitar un accidente automovilístico. Nos ayuda a mantenernos seguros. Todas las personas sienten estrés agudo ocasionalmente.
- 2) **El estrés se convierte en crónico** cuando dura mucho tiempo, como semanas o meses. Algunas de las causas del estrés crónico pueden ser: problemas en el hogar, tener relaciones que nos hacen infelices o la preocupación por el futuro. Con el tiempo, puede ser dañino para la salud. Puede ocasionar problemas como presión arterial alta, enfermedades cardíacas y diabetes, entre otros. También puede ocasionar trastornos de salud mental como depresión y ansiedad. Para prevenirlos, debemos controlar el estrés.



Síntomas:

- Diarrea o estreñimiento
- Dolores de cabeza
- Problemas para dormir o dormir demasiado
- Consumo de drogas o alcohol para relajarse
- Dolores frecuentes
- Sensación de enojo, agobio o malhumor
- Olvidar cosas
- Sensación de cansancio
- Pérdida o aumento de peso
- Malestar estomacal
- Problemas sexuales
- Rigidez en la mandíbula o el cuello

Tratamiento:

Podemos controlar el estrés de manera saludable. A continuación, se mencionan algunos métodos de la Asociación Estadounidense de Psicología que, según investigaciones realizadas, ayudan a reducir el estrés:

- Aléjate de la causa del estrés. Permítete apartarte de lo que te causa estrés. No es bueno evitar la causa del estrés, pero aléjate momentáneamente de ella. Pasar solo 20 minutos haciendo algo diferente puede darte una nueva actitud y ayudarte a sentirte menos agobiado.
- ¡Haz ejercicio! ¡Ayuda a la mente y al cuerpo! Una rutina de ejercicio regular es excelente, pero todo cuenta. Incluso caminar 20 minutos, bailar, correr o nadar puede ayudarte a sentirte mejor.
- ¡Sonríe y ríete! Nuestro cerebro, nuestros sentimientos y nuestras expresiones faciales están relacionados. Cuando nos estresamos, gran parte del estrés se manifiesta en la cara. Reírse o sonreír puede reducir la tensión y hacernos sentir mejor.
- Obtén apoyo social. Habla con alguien en quien confíes y te entienda. Simplemente compartir lo que te está causando estrés ayuda.
- Medita. La atención plena, la meditación y la oración consciente pueden ayudar a la mente y al cuerpo a relajarse y concentrarse. También pueden ayudarnos a ser menos exigentes con nosotros mismos y tomar actitudes positivas. Incluso una meditación breve puede ayudarte a sentirte mejor de inmediato.

CONTINUACIÓN...

ESTRÉS

Prueba estas técnicas:

¿Te sientes estresado? Te damos dos ideas que te ayudarán a calmarte.

Meditación de conciencia plena

La meditación de conciencia plena consiste en sentarse en el momento presente. Concéntrate en tu respiración para estabilizarte y trata de desprenderte de otros pensamientos. Es normal que tu mente quiera divagar. Pero cuando suceda, vuelve a centrarte en tu respiración una y otra vez. Aquí te ofrecemos algunos consejos:

- Trata de practicarlo todos los días. Incluso unos minutos al día pueden ayudarte.
- Busca un lugar tranquilo y evita el ruido de fondo.
- Siéntate en una silla con los pies en el suelo. O siéntate en el suelo con las piernas cruzadas. Relaja los brazos a los lados y apoya las manos en los muslos.
- Percibe tu respiración: cómo entra y sale el aire por la nariz y la boca, la elevación y la bajada del abdomen, y los sonidos de la inhalación y la exhalación.
- No pasa nada si tus pensamientos se desvían mucho. Simplemente reconoce que tu mente estaba divagando y vuelve a centrarte en la respiración.

Vacaciones instantáneas

¡Tu cerebro es poderoso! Usando nuestros pensamientos, podemos cambiar nuestras emociones y calmar todo nuestro cuerpo.

Tómate un momento para pensar en algo relajante, quizá un lugar o un recuerdo que tengas. ¿Estás en una playa cálida? ¿En la cocina de tu abuela? ¿En la cima de una ruta de senderismo? Ahora, imagínate esta escena a través de todos tus sentidos. ¿Qué ves? ¿Qué oyes? ¿Qué hueles?

Técnica 5, 4, 3, 2, 1:

Cuando sientas ansiedad, usa tus sentidos como ayuda para estabilizarte de nuevo. Las técnicas de estabilización nos obligan a centrarnos en el momento presente y a apartar nuestra atención de los pensamientos que nos generan ansiedad o preocupación. Con esta técnica, notarás los detalles del mundo que te rodea usando los cinco sentidos.



- ¿Qué 5 cosas que puedes ver? Concéntrate en pequeños detalles como el dibujo del suelo, una pequeña miga en la mesa o un objeto que se encuentra al otro lado de la habitación.



- ¿Qué 4 cosas que puedes sentir? Como el sol en la espalda o la alfombra bajo los pies. Agarra algo, y nota su peso y textura.



- ¿Qué 3 cosas puedes oír? El débil ruido del tráfico en el exterior, un ventilador en otra habitación, el zumbido de una lavadora o el piar de los pájaros.



- ¿Qué 2 cosas puedes oler? Nota los olores a tu alrededor, como la comida cocinándose o el aromatizante de ambiente. También puedes buscar olores como el de una vela apagada o de ropa recién lavada.



- ¿Qué puedes saborear? Lleva chicles, caramelos duros o refrigerios para esto. Ponte uno en la boca y concéntrate en los sabores.

TRASTORNOS DE SALUD

ANSIEDAD

¿Qué es?

Todos sentimos ansiedad de vez en cuando.

Puede ser normal sentirse ansioso antes de un examen, antes de tomar una gran decisión de vida o después de perder a un ser querido.

Los trastornos de ansiedad son algo más que breves momentos de preocupación. Tener un trastorno de ansiedad significa que la ansiedad no desaparece y empeora con el tiempo. Puede afectar nuestras relaciones, la escuela y el trabajo, y puede obstaculizar nuestras actividades diarias.

Los trastornos de ansiedad son los trastornos de salud mental más comunes en los Estados Unidos.

A continuación, se mencionan algunos trastornos de ansiedad comunes:

Trastorno de ansiedad generalizada (Generalized Anxiety Disorder, GAD):

el GAD causa preocupación o ansiedad excesiva la mayoría de los días, por lo menos durante seis meses. Preocuparse por cosas como las calificaciones, tu salud, los eventos sociales y otros eventos de la vida cotidiana es común.

Algunos síntomas del GAD incluyen:

- Sentirse al borde del abismo o muy nervioso
- Agotarse con facilidad
- Problemas de concentración
- Mal humor
- Dolor o tensión muscular
- Problemas para controlar los sentimientos de preocupación
- Problemas de sueño, como dificultad para dormir o sensación de cansancio al levantarse



MENTAL COMUNES

Trastorno obsesivo compulsivo (TOC): el TOC provoca que la persona tenga pensamientos y miedos poco realistas que se convierten en obsesiones. Estas obsesiones pueden ocasionar comportamientos repetitivos que se vuelven compulsivos. Si no se llevan a cabo los comportamientos repetitivos, la ansiedad o el miedo de la persona hacia la obsesión empeora. El TOC dificulta la realización de las actividades diarias. Frecuentemente, el TOC se centra en un tema específico como:

- Miedo a estar sucio o contaminado
- Necesidad de tener orden o precisión
- Problemas de seguridad
- Agresiones
- Impulsos sexuales
- Religión

La edad promedio en la que se desarrolla un trastorno de ansiedad es a los 11 años.

Algunos de los hábitos compulsivos comunes del TOC son: lavar, revisar, repetir, contar, acumular o tocar cosas repetidamente.

Trastornos de pánico: los trastornos de pánico ocasionan ataques de pánico. Los ataques de pánico son periodos de miedo intenso que aparecen repentinamente y sin aviso. El desencadenante puede ser una situación o un objeto temido. Tienden a alcanzar su punto máximo en 10 minutos. La preocupación sobre cuándo aparecerán, en ocasiones, es constante. Puede afectar la calidad de vida gran parte del tiempo. Algunos de los signos de un ataque de pánico son:

- Frecuencia cardíaca rápida o latidos muy acelerados
- Sudoración
- Temblores
- Dificultad para respirar
- Sensación de estar fuera de control
- Miedo a morir

Los signos de un ataque de pánico pueden parecerse a los de un ataque al corazón u otro problema médico. Solo un profesional médico puede saber si son signos de algo más serio.

CONTINUACIÓN...

TRASTORNOS DE SALUD

ANSIEDAD CONTINUACIÓN...

Fobias: una fobia es un miedo muy fuerte hacia un objeto, un lugar o una situación. Los síntomas de las fobias son:

- Preocupación excesiva por “encontrarse” con un objeto, un lugar o una situación temida
- Hacer cosas para evitar un objeto, un lugar o una situación temida
- Ansiedad excesiva al encontrarse con el objeto, el lugar o la situación temida

Existen muchos tipos de fobias. Algunas de las más comunes son:

Fobias específicas o simples

- Miedo a una situación u objeto específico.

Algunas fobias específicas comunes son el miedo a:

- Las alturas
- Las jeringas
- La sangre
- Las arañas o serpientes
- Volar



Trastorno de ansiedad social

- Ansiedad o miedo intenso ante situaciones sociales. Es común evitar las situaciones sociales por miedo a que los demás noten y juzguen la ansiedad. La ansiedad social puede estar relacionada con ciertos entornos. Los miedos pueden centrarse en las interacciones sociales, p. ej., el trabajo, la escuela o al ir a fiestas.

Agorafobia

- Miedo intenso a tener un ataque de pánico. Es posible que cause preocupaciones respecto a sentir vergüenza si ocurre un ataque de pánico o que sea difícil salir del lugar si ocurre. Esto puede causar que la persona evite ciertos lugares o situaciones como las multitudes, los espacios reducidos o conducir, entre otros.

MENTAL COMUNES

El trastorno por estrés postraumático (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD)

ocurre después de un evento perturbador o terrible tales como:

- Guerra
- Accidente automovilístico u otro tipo de accidente
- Ataque: físico, robo, violación o violencia familiar
- Ataque terrorista
- Tiroteo
- Desastres naturales graves como terremotos y huracanes, entre otros

Estos eventos pueden causar sentimientos de indefensión, terror y miedo intenso. Estos sentimientos aumentan el riesgo de tener PTSD. En el PTSD, la ansiedad provocada por el evento dura más de un mes. El PTSD puede ocasionar que la mente reviva el evento una y otra vez. También es posible que cause pesadillas o recuerdos recurrentes del evento. Es posible que las cosas que traen el recuerdo del evento generen preocupación en la persona y la necesidad de evitar todo lo relacionado con lo ocurrido. Otros síntomas son:

- Sensación de adormecimiento emocional
- Falta de interés en otras cosas o personas
- Estado de alerta o estar en guardia todo el tiempo
- Mal humor
- Asustarse o ponerse nervioso fácilmente
- Arrebatos emocionales
- Dificultad para dormir

Una persona puede tener más de un tipo de ansiedad al mismo tiempo.

Tratamiento:

Los trastornos de ansiedad se pueden tratar con medicamentos y terapia.

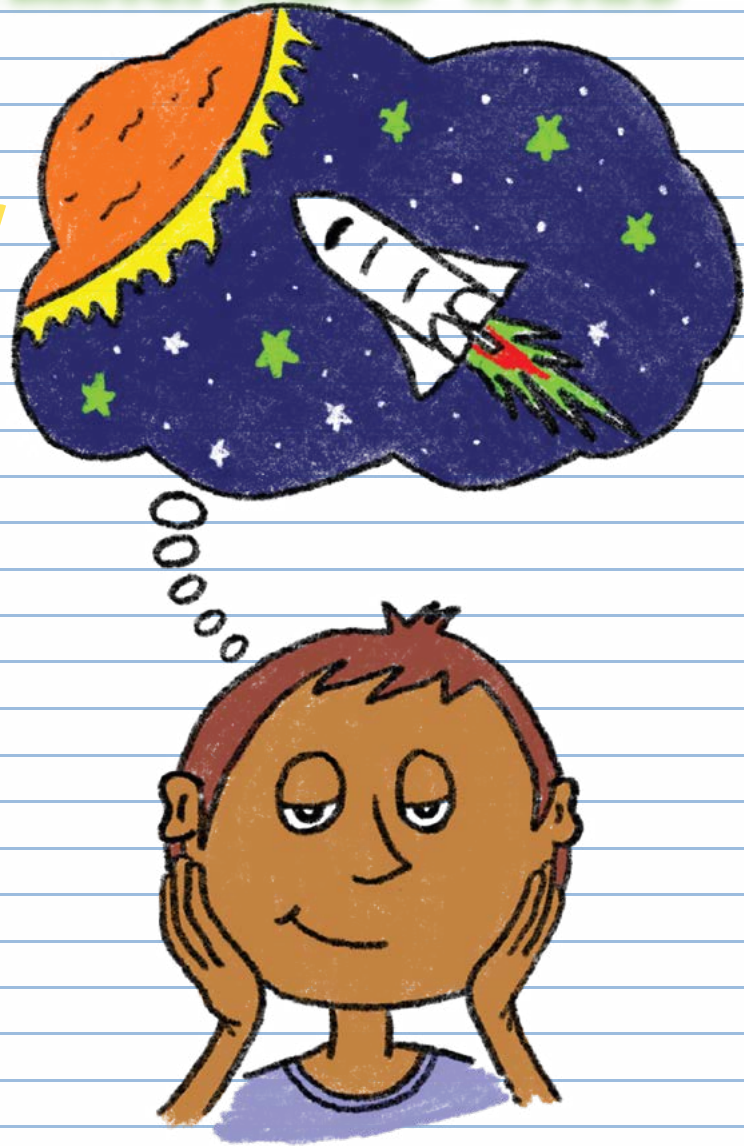
TRASTORNOS DE SALUD

TRASTORNO DE DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD (TDAH)

¿Qué es?

El trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH)

es un trastorno de salud mental que se caracteriza por la falta de atención, la hiperactividad y la impulsividad. El TDAH se diagnostica con más frecuencia en personas jóvenes. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) mencionan que el 9 % de los niños de entre 3 y 17 años tienen TDAH. Si bien el TDAH se diagnostica en la infancia, no significa que los afectados sean solo los niños. Aproximadamente el 4 % de los adultos tienen TDAH. Con tratamiento, las personas con TDAH pueden tener vidas exitosas y productivas.



MENTAL COMUNES

Síntomas:

A pesar de que algunos comportamientos relacionados con el TDAH son normales, las personas con TDAH tendrán las siguientes dificultades:

Signos de falta de atención:

- Distraerse fácilmente
- Aburrirse con las tareas rápidamente
- Dificultad para concentrarse o terminar una tarea

Signos de hiperactividad:

- Dificultad para permanecer sentado
- Dificultades para realizar tareas o actividades tranquilas

Signos de impulsividad:

- Impaciencia
- Dificultad para respetar los turnos
- Interrumpir a los demás

*Esta lista no incluye todos los síntomas. Obtener un diagnóstico de TDAH puede ser difícil debido a que los síntomas del TDAH se pueden superponer con el comportamiento normal de los niños. No existe una sola prueba que pueda diagnosticar el TDAH en una persona. Es importante acudir al doctor o profesional de la salud mental para obtener la información correcta para hacer un diagnóstico.

Tratamiento:

El TDAH se puede tratar y manejar mejor con medicamentos y terapia.

CONTINUACIÓN...

TRASTORNOS DE SALUD

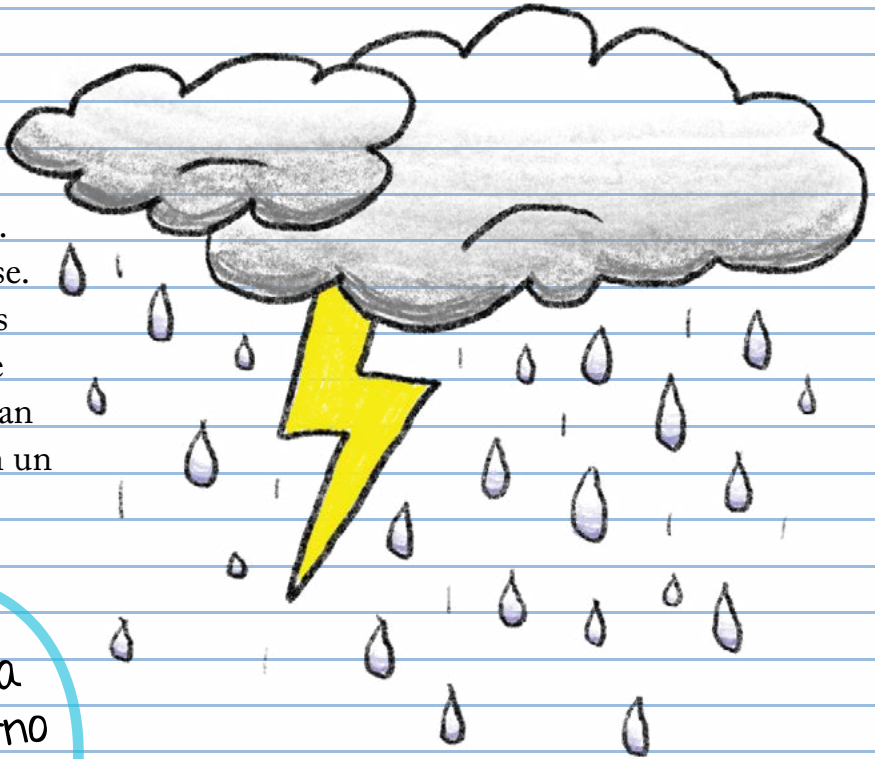
DEPRESIÓN ☹️

¿Qué es?

Todos podemos sentirnos tristes o melancólicos cuando nos suceden cosas malas. En ocasiones, podemos tener un estado depresivo, pero podemos sobrellevarlo y mejorar sin tratamiento. Sin embargo, un trastorno depresivo grave dura más de dos semanas y puede afectar nuestras actividades diarias, calificaciones y relaciones.

La depresión no es una señal de debilidad y la persona no puede “recuperarse rápidamente”.

La depresión puede tratarse. La mayoría de las personas que viven con depresión se sienten mejor cuando toman medicamentos, hablan con un terapeuta o ambas cosas.



Con frecuencia, la depresión se presenta junto con un trastorno de ansiedad o trastorno por abuso de sustancias.

MENTAL COMUNES

Síntomas:

- Tristeza, ansiedad o sensación de “vacío”
- Sentimiento de impotencia
- Pérdida de interés o felicidad al hacer actividades que antes le daban felicidad
- Falta o exceso de sueño
- Comer en exceso o muy poco

Otros tipos de depresión:

- **Depresión puerperal:** sentimiento de tristeza o melancolía que experimentan muchas mujeres después de tener un bebé. Si estos sentimientos duran más de dos semanas, es posible que sea una señal de depresión puerperal. Cualquier mujer puede tener síntomas de depresión después de dar a luz. Esto no tiene relación con la capacidad de la mujer para ser una buena madre. Es importante que la mujer reciba tratamiento si se piensa que tiene depresión puerperal. Recibir tratamiento ayudará a la madre y al niño.
- **Trastorno afectivo estacional (Seasonal Affective Disorder, SAD):** algunas personas tienen épocas de depresión cuando hay cambios de estación, como otoño o invierno. Los síntomas de la depresión comienzan a mejorar en la primavera y el verano. El motivo de esta depresión es el cambio de estación, porque hay menos luz natural. Las personas que viven en latitudes septentrionales tienen más probabilidades de padecerlo.

Tratamiento:

Los medicamentos y la terapia pueden ayudar a la mayoría de las personas que experimentan depresión.

TRASTORNOS DE SALUD

¿Será Depresión?

Si últimamente te has sentido deprimido o abatido, puedes responder las siguientes preguntas. Lleva las preguntas que hayas contestado a un consejero, doctor u otro profesional de la salud para que te ayude y te dé asesoría.

Cuestionario de la Salud del Paciente-2 (Patient Health Questionnaire, PHQ-2)

El PHQ-2 indaga sobre la frecuencia del estado de ánimo depresivo y la anhedonia en las últimas dos semanas. El PHQ-2 incluye los dos primeros puntos del PHQ-9.

- El propósito del PHQ-2 es detectar la depresión mediante un acercamiento de "primer paso".
- Los pacientes con una evaluación positiva deben ser evaluados más a fondo con el PHQ-9 para determinar si cumplen los criterios de un trastorno depresivo.

Durante **las últimas 2 semanas**, ¿qué tan seguido has tenido molestias por los siguientes problemas?

1. Poco interés o placer al hacer las cosas:

2. Sentirte triste, deprimido o sin esperanza:

Puntuación del PHQ-2 obtenida sumando la puntuación de cada uno (total de puntos)

 TOTAL

En ningún momento (0)

Varios días (+1)

Más de la mitad de los días (+2)

Casi todos los días (+3)

Interpretación:

- La puntuación del PHQ-2 oscila entre 0 y 6. Los autores identificaron una puntuación de 3 como el punto de corte óptimo al usar el PHQ-2 para evaluar la depresión.
- Si la puntuación es igual o superior a 3, es probable que se trate de un trastorno depresivo mayor.
- Los pacientes con una evaluación positiva deben ser evaluados más a fondo con el PHQ-9, con otros instrumentos de diagnóstico o con una entrevista directa para determinar si cumplen los criterios de un trastorno depresivo.

MENTAL COMUNES

TRASTORNO BIPOLAR

¿Qué es?

Este trastorno de salud mental ocasiona una gran inestabilidad anímica y momentos de depresión o manía. Entre estos ciclos, el estado de ánimo puede ser normal durante periodos prolongados.

Síntomas:

- En ocasiones, síntomas de depresión (consulte las páginas 11-12)
- Durante la manía, los síntomas pueden ser:
 - Tener mucha energía
 - Sentirse muy feliz y muy fuerte
 - Dormir poco
 - Molestarse si los demás no ven las cosas a su manera
 - Hablar mucho
 - Tener hábitos peligrosos como gastar mucho dinero o estar muy activo sexualmente
 - Tener autoestima muy alta, sentirse sobrehumano
 - Dificultades para reconocer que se tiene un trastorno de salud mental



Tratamiento:

Incluye medicamentos, educación y terapia. Cuanto antes se reciba ayuda, mejores serán los resultados.

CONTINUACIÓN...

TRASTORNOS DE SALUD

ESQUIZOFRENIA

¿Qué es?

Es un trastorno de salud mental que cambia los pensamientos, los sentimientos y el comportamiento. Se distorsiona la manera en la que se perciben las cosas, por lo que puede parecer que la persona no tiene contacto con la realidad. La esquizofrenia no siempre presenta síntomas. La duración del trastorno de salud mental puede variar de una persona a otra. Algunas personas solo tienen un episodio de síntomas en su vida y mejoran. Otras pueden tener el trastorno de salud mental toda la vida.

Síntomas:

- Tener pensamientos extraños que son irreales pero que para la persona son muy reales. Pueden pensar que están en una misión secreta, sentir culpa sin ningún motivo o pensar que están bajo control externo.
- Oír voces o ver cosas que no existen. Es posible que sientan el gusto o el olor de cosas que no están allí.
- Problemas de concentración, memoria, dificultades para hacer planes o interactuar con otras personas.
- Tener dificultades para cuidarse a sí mismo.

Tratamiento:

Es posible recuperarse de la esquizofrenia. Se puede tratar con medicamentos, terapia y educación. Cuanto antes se brinde ayuda, mejores serán los resultados.

MENTAL COMUNES

TRASTORNOS POR ABUSO DE SUSTANCIAS

¿Qué es?

Existen diversas sustancias (alcohol u otras drogas) que pueden afectar el cuerpo y el cerebro de diferentes maneras. Es posible que las personas consuman sustancias para relajarse o sobrellevar sentimientos de dolor. El hecho de que una persona consuma alcohol o drogas no significa que tenga un trastorno por abuso de sustancias.

El consumo se convierte en un trastorno por abuso de sustancias cuando:

- La persona usa la sustancia todos los días y de manera rutinaria.
- La persona no puede controlar su consumo.
- La persona es dependiente de la sustancia (la necesita para enfrentar el día).

Es posible que una persona tenga un trastorno de salud mental (como ansiedad o depresión) y enfrente un trastorno por abuso de sustancias al mismo tiempo. Cualquiera de los dos, el trastorno por abuso de sustancias o el trastorno de salud mental, puede suceder primero. Es posible que las personas con un trastorno de salud mental usen sustancias para manejar sus síntomas de salud mental. Los estudios han demostrado que las sustancias pueden empeorar los síntomas de los trastornos de salud mental.



La mitad de las personas que experimenta abuso de sustancias lo desarrolla antes de los 20 años.

CONTINUACIÓN...

TRASTORNOS DE SALUD

CONTINUACIÓN...

TRASTORNOS POR ABUSO DE SUSTANCIAS

Síntomas:

- Sentir que la sustancia elegida se debe usar de manera regular
- Sentir fuertes deseos de usar la sustancia
- Consumir más cantidad de la sustancia elegida para obtener la misma sensación
- Gastar dinero en la sustancia, incluso cuando no pueden costearla
- Experimentar síntomas de abstinencia cuando se intenta dejar de consumir la sustancia

A continuación se mencionan las sustancias comunes:

- **Alcohol:** el alcohol hace que la persona esté menos alerta y puede afectar la coordinación y la concentración. En ocasiones, el alcohol puede ayudar a que la persona se relaje y se sienta más segura de sí misma. Sin embargo, beber en exceso puede ocasionar problemas de salud.
- **Tabaco:** el tabaco es una planta de hoja que se cultiva en todo el mundo. La sustancia adictiva del tabaco es la nicotina. El consumo de tabaco es muy común. Muchas personas pueden pensar que no es una sustancia. Algunas personas con trastorno de salud mental usan el tabaco para sobrellevar sus síntomas. Los productos con tabaco y nicotina se presentan en distintas formas como cigarrillos, puros, tabaco masticable y cigarrillos electrónicos.
- **Marihuana (cannabis):** la marihuana es una combinación de hojas, tallos y flores de cannabis triturados y secos. El cannabis se puede fumar, comer o inhalar. El ingrediente activo de la marihuana es el THC (delta-9-tetrahidrocannabinol). Los efectos de la marihuana dependen de la cantidad de THC que contenga. El uso de la marihuana es común. La mayoría de los consumidores no desarrollará un trastorno por abuso de sustancias.
- **Opioides:** entre las drogas opioides se incluyen: heroína, fentanilo, morfina, opio y codeína. Estas drogas son muy adictivas. Cuando alguien consume estos tipos de droga, es probable que desarrolle un trastorno por abuso de sustancias.

MENTAL COMUNES

- **Cocaína:** la cocaína es una droga adictiva que se elabora a partir de las hojas de coca. La cocaína se puede inhalar o inyectar. Los consumidores pueden desarrollar un trastorno por abuso de sustancias.
- **Metanfetaminas:** la metanfetamina es una droga estimulante muy adictiva. La metanfetamina se puede fumar, inhalar, tragar (pastilla) e inyectar. Los consumidores pueden desarrollar un trastorno por abuso de sustancias.
- **MDMA (3,4-metilendioxi metanfetamina) (conocida como éxtasis o Molly):** la MDMA es una droga estimulante y alucinógena. Algunas personas consumen esta droga como una “droga de fiestas”. Las personas que consumen MDMA normalmente lo hacen tragando una tableta o una pastilla; o bien, la inhalan. Muchas personas toman MDMA con otras drogas. No existe suficiente evidencia que demuestre que la MDMA es adictiva.
- **Medicamentos recetados:** los medicamentos recetados, cuando los receta un doctor, pueden ser muy útiles para tratar diversos problemas de salud. El abuso de medicamentos recetados puede ocasionar problemas de salud. Existen tres clases de medicamentos recetados de los cuales se abusa:
 - Opioides: se usan con frecuencia para tratar el dolor.
 - Depresores del sistema nervioso central (Central Nervous System, CNS): se utilizan para tratar la ansiedad y los trastornos del sueño.
 - Estimulantes: se utilizan para tratar el trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH).



Tratamiento:

Existen diferentes tratamientos para ayudar a las personas con trastornos por abuso de sustancias. Cada tratamiento depende de la sustancia que se consume y si la persona tiene un trastorno de salud mental.

CONTINUACIÓN...

TRASTORNOS DE SALUD

CONTINUACIÓN...

TRASTORNOS POR ABUSO DE SUSTANCIAS

- **Desintoxicación (“detox”):** el objetivo de realizar un programa de desintoxicación es dejar de consumir una sustancia de la manera más segura. Algunos programas de desintoxicación pueden ser ambulatorios y la persona no tiene que hospitalizarse. Los tratamientos de desintoxicación donde el paciente debe hospitalizarse requieren que la persona permanezca en un hospital o establecimiento residencial. Las opciones de tratamiento varían según la persona y la sustancia.
- **Terapia:** la terapia implica reunirse con un profesional de la salud mental. Este tipo de terapia puede ser individual, grupal o familiar. Con la ayuda de un profesional de la salud mental, la persona puede aprender a manejar la ansiedad y desarrollar un plan para evitar recaídas.
- **Medicamentos:** algunos medicamentos pueden ayudar a las personas con trastorno por abuso de sustancias que tienen síntomas de abstinencia durante el proceso de desintoxicación.
- **Grupos de apoyo:** lidiar con un trastorno por abuso de sustancias puede ser difícil y es posible que la persona se aíse. Los grupos de apoyo brindan la ayuda y los recursos que las personas necesitan para mantenerse libres de sustancias. Algunos grupos reconocidos son Alcohólicos Anónimos (AA) y Narcóticos Anónimos (NA).

Cuándo buscar ayuda médica para una persona bajo la influencia de las drogas o el alcohol. Llama a una ambulancia u obtén ayuda médica si la persona:

- No despierta o está inconsciente
- Tiene respiración irregular, superficial o lenta
- Tiene pulso irregular, débil o lento
- Tiene la piel fría, pegajosa, pálida o azulada
- Vomita mucho
- Muestra signos de heridas en la cabeza
- Convulsiona

MENTAL COMUNES

TRASTORNOS ALIMENTICIOS

¿Qué es?

Una persona con trastorno alimenticio puede tener bajo peso, peso normal o sobrepeso. Las personas con trastorno alimenticio se preocupan por la comida, la imagen corporal y el peso. Estas preocupaciones hacen que la persona encuentre dificultades para desarrollar sus actividades diarias normales. Este trastorno puede ser mortal si no se trata.

Los trastornos alimenticios con frecuencia aparecen en la adolescencia o la edad adulta temprana.

- **Anorexia nerviosa:** una persona con anorexia nerviosa puede tener bajo peso y usar métodos extremos para perder peso. La persona puede hacer dieta, ayunar, hacer ejercicio en exceso, usar pastillas para perder peso y vomitar para controlar su peso.
- **Bulimia:** una persona con bulimia puede tener episodios frecuentes en los que ingiere gran cantidad de comida en poco tiempo y elimina las calorías adicionales vomitando, usando laxantes o haciendo ejercicio en exceso. Esto se vuelve cíclico y puede controlar muchos aspectos de la vida de una persona y tiene consecuencias emocionales y físicas nocivas. Una persona con bulimia puede tener un poco de bajo peso, peso normal o sobrepeso.
- **Trastorno por atracón:** una persona con trastorno por atracón (Binge Eating Disorder, BED) perderá el control de lo que ingiere y consumirá gran cantidad de comida en poco tiempo. También puede comer gran cantidad de comida, incluso si no tiene hambre o si está satisfecha. Como consecuencia, la persona se sentirá avergonzada, asqueada y culpable por su manera de comer. Una persona con BED no se purgará ni hará ejercicio en exceso después de un episodio de atracón.

CONTINUACIÓN...

TRASTORNOS DE SALUD

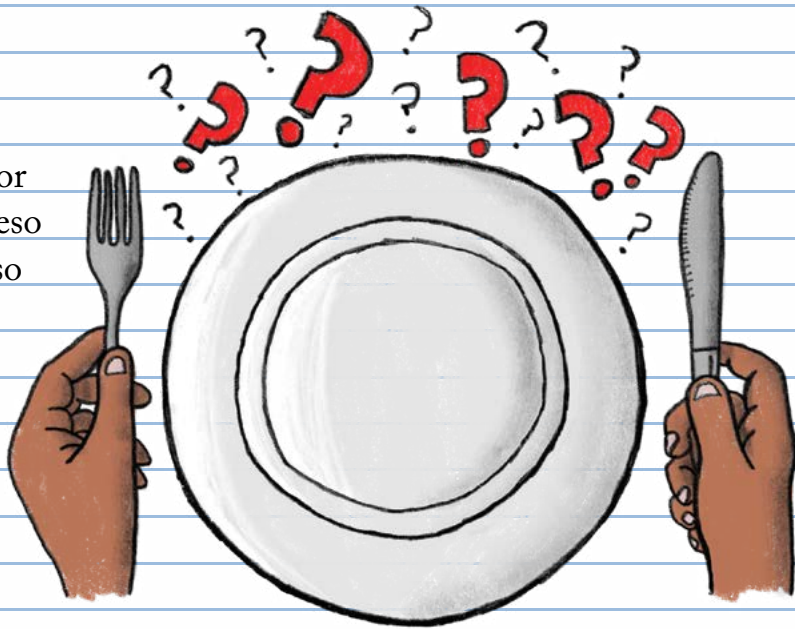
CONTINUACIÓN...

TRASTORNOS ALIMENTICIOS

Síntomas:

Algunas cosas que pueden indicar un trastorno alimenticio son:

- Saltarse comidas o poner excusas para no comer
- Hacer dietas muy estrictas
- Hacer sus propias comidas en lugar de comer lo mismo que el resto de la familia
- Preocuparse constantemente por tener sobrepeso o por perder peso
- Usar productos para perder peso como laxantes
- Hacer ejercicio en exceso
- Ingerir grandes cantidades de dulces o alimentos ricos en grasa con frecuencia
- Comer a escondidas
- Sentir vergüenza o culpa sobre sus hábitos alimenticios



Los signos de un trastorno alimenticio pueden variar. Habla con un profesional médico si estás preocupado sobre un trastorno alimenticio.

Tratamiento:

Existen opciones para ayudar a las personas con un trastorno alimenticio. Cada tratamiento depende del tipo de trastorno alimenticio. El tratamiento puede incluir terapia, medicamentos y orientación nutricional.

MENTAL COMUNES

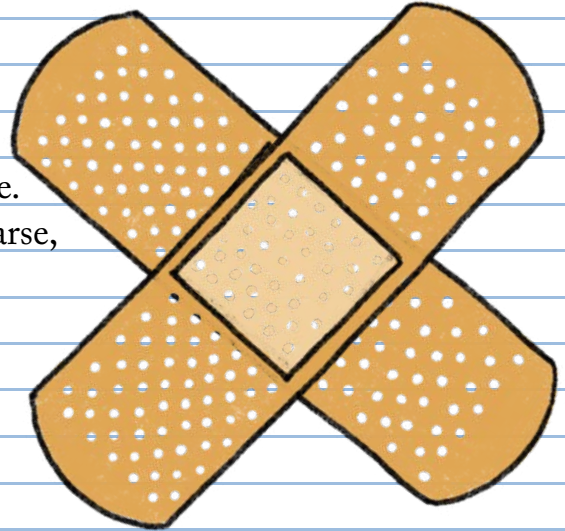
AUTOLESIÓN

¿Qué es?

La autolesión o autolesión no suicida significa lesionarse a sí mismo intencionalmente.

Las personas que se autolesionan pueden cortarse, quemarse, arrancarse cabello, golpear cosas con las manos o cabeza, o tocarse las heridas.

Las personas que se autolesionan lo hacen por muchos motivos.



Por ejemplo, lo hacen para:

- Escapar del dolor mental o emocional
- Cambiar las acciones de otras personas
- Experimentar una sensación de control sobre su cuerpo, sentimientos o situaciones de vida
- Escapar de una situación o emoción dolorosa
- Expresar sus sentimientos al mundo exterior

La autolesión es una manera de sobrellevar los problemas. El alivio del dolor y la resolución de los problemas puede ayudar a que la persona mejore.

CONTINUACIÓN...

TRASTORNOS DE SALUD

CONTINUACIÓN...

AUTOLESIÓN

Signos de alerta:

- Heridas inexplicables y frecuentes
- Cicatrices, frecuentemente en patrones
- Cortadas, rasguños u otras heridas recientes
- Tapar las heridas con ropa, p. ej., usar pantalones largos o mangas largas en climas cálidos
- Dificultad para establecer relaciones o evitarlas
- Sentirse inútil, desesperado o despreciable

Tratamiento:

Las personas que se autolesionan pueden obtener ayuda profesional. Los profesionales médicos y de salud mental pueden tratar la autolesión con medicamentos y terapia. El objetivo del tratamiento es enfrentar los problemas o el estado emocional que ocasiona que alguien se autolesione.

Qué hacer cuando alguien se autolesiona:

Si estás preocupado porque un amigo o familiar se podría estar autolesionando, no ignores la situación. Hazles saber que has notado sus heridas. Trata de no reaccionar de manera negativa y tener una actitud abierta para escucharlos. Una de las mejores cosas que puedes hacer es decir que estás allí para ayudarles y alentarlos a seguir un tratamiento.

MENTAL COMUNES

SUICIDIO

El suicidio es el acto de causar la muerte de uno mismo de manera intencional. Las consecuencias del suicidio van más allá de la persona que toma medidas para quitarse la vida. También puede tener un gran impacto en la familia, los amigos y las comunidades. Cualquier persona puede estar en riesgo de suicidarse. Tener un trastorno de salud mental puede aumentar el riesgo de que una persona se suicide.

Otros factores de riesgo son:

- Un intento anterior de suicidio: cuando una persona intenta quitarse la vida, pero no lo logra
- Tener antecedentes familiares de trastornos de salud mental o abuso de sustancias
- Tener antecedentes familiares de suicidio
- Violencia familiar, como abuso físico o sexual
- Tener armas en la casa
- Estar en la cárcel
- Estar expuesto a las acciones suicidas de otros como un familiar, compañero o figura pública
- Tener una enfermedad
- Tener entre 15 y 24 años o más de 60

El hecho de que una persona tenga un factor de riesgo para suicidarse no implica que lo hará. Es difícil predecir quién llevará a la acción sus pensamientos suicidas.

¿Si necesita apoyo ahora?

Si tú o alguien que conoces tiene dificultades o está en crisis, hay ayuda disponible, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Llama o envía un mensaje de texto al 988 o chatea en [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org).

Nunca aceptes mantener en secreto el plan de suicidio de una persona.

CONTINUACIÓN...

TRASTORNOS DE SALUD

CONTINUACIÓN...

SUICIDIO

Signos de alerta:

- La persona amenaza con lesionarse o suicidarse
- La persona busca maneras de suicidarse (como buscar pastillas y armas, entre otras cosas)
- Hablar o publicar pensamientos sobre la muerte o el suicidio en las redes sociales
- Expresar sentimientos de impotencia
- Ira, enojo, búsqueda de venganza
- Actuar de manera descuidada
- Sentirse atrapado
- Aumentar el uso de alcohol o drogas
- Alejarse de los amigos, la familia y la sociedad
- Ansiedad, estar molesto, cambios en los hábitos de sueño (dificultad para dormir o dormir todo el tiempo)
- Cambios radicales en el estado de ánimo
- Manifestar que no tiene motivos para vivir ni un propósito de vida

Es posible que la persona muestre uno o varios de estos signos o no muestre ninguno de ellos.



MENTAL COMUNES

¿Qué puedo hacer?

- **Habla con ella.** Dile que te importa y que quieres ayudarlo. Pregunta directamente si está pensando en suicidarse. Si la respuesta es sí, escucha sus sentimientos y los motivos que tiene para querer morir. Hazle saber a la persona que hay esperanzas. El hecho de que una persona tenga pensamientos suicidas no significa que los llevará a cabo. Los pensamientos suicidas frecuentemente están relacionados con un trastorno de salud mental que se puede tratar. Intenta no juzgar y ser lo más amable posible.
- **Pon a la persona en contacto con fuentes de ayuda.** Proporciona a la persona un contacto de seguridad que siempre esté disponible, como el número de la Línea de Ayuda Nacional para la Prevención del Suicidio (1-800-273-TALK). Tú también puedes hablar con la persona sobre las personas que le han ayudado en el pasado, como un doctor, profesional de la salud mental, padres, otros familiares, amigos o grupo comunitario. No uses la culpa ni amenazas para evitar el suicidio.

Los pensamientos suicidas frecuentemente son un pedido de ayuda y un intento desesperado para escapar de los problemas y la angustia.

Si estás preocupado sobre la seguridad inmediata de la persona, llama al 911. Nunca dejes sola a una persona que sea activamente suicida. Si no puedes quedarte con la persona, haz que otra persona lo haga.

SALUD MENTAL Y ESTIGMA

En ocasiones, las personas con un trastorno de salud mental son vistas de manera negativa. A esto se le llama **estigma**. El estigma puede ocasionar discriminación: el trato injusto a las personas que son diferentes. La discriminación puede ser directa, p. ej., una persona que se burla del trastorno de salud mental de otra persona. También puede ser indirecta, p. ej., alguien que evita a una persona que tiene un trastorno de salud mental porque le teme. El estigma hacia las personas con trastornos de salud mental puede ser nocivo.

Puede provocar:

- Que la persona no busque tratamiento para su trastorno de salud mental
- Que la persona no pueda obtener un empleo, ir a la escuela o tener un lugar seguro para vivir
- Acoso escolar u hostigamiento
- Que la persona se culpe a sí misma o sienta que nunca mejorará
- Que otras personas no entiendan los trastornos de salud mental

Si tú has sido víctima de un estigma, no estás solo. El estigma de la salud mental tiende a suceder porque las personas no entienden los trastornos de salud mental.

Existen maneras de vencer y prevenir el estigma:

- Informa a los demás sobre la salud mental. Cuando presencias un caso de estigma de salud mental, no te quedes callado.
- Obtén ayuda. Recurre al tratamiento para los trastornos de salud mental, únete a un grupo de apoyo o pide asistencia en la escuela.

Todas estas cosas pueden ayudar. Millones de personas padecen trastornos de salud mental. Hay ayuda disponible.

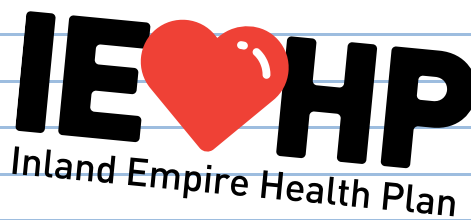
¿TENGO UN TRASTORNO DE SALUD MENTAL?

En ciertos momentos de la vida, es posible que muchos de nosotros nos preguntemos si tenemos un trastorno de salud mental. En general, un trastorno de salud mental es una afección que se puede diagnosticar y que:

- Afecta los pensamientos, el estado emocional y el comportamiento de una persona
- Obstaculiza la capacidad de la persona para:
 - Trabajar
 - Realizar las actividades diarias
 - Tener relaciones satisfactorias

Ten en cuenta que cada persona y cada afección es diferente. Habla con tu proveedor de atención médica cuando creas que tienes signos o síntomas de un trastorno de salud mental. La mayoría de los trastornos de salud mental no mejorarán por sí solos y pueden empeorar con el tiempo si no se tratan.

Los servicios de salud mental, como la terapia o los medicamentos, son un beneficio cubierto para los Miembros de IEHP. Para saber cómo acceder a los servicios de salud mental, comuníquese con Servicios para Miembros de IEHP al 1-800-440-IEHP (4347), de lunes a viernes, de 8am a 5pm. Los usuarios de TTY deben llamar al 1-800-718-4347.



¿TENGO UN TRASTORNO DE SALUD MENTAL?

¿Quién puede ayudar?

Muchos tipos de profesionales pueden ayudar a alguien que tenga un trastorno de salud mental. Entre los profesionales se incluyen:

- **Los doctores** pueden ayudar a identificar los trastornos de salud mental, explicar la afección al paciente y referir a la persona a un profesional de la salud mental. También pueden recetar medicamentos y poner en contacto a la persona con apoyo comunitario.
- **Los profesionales de la salud mental** pueden ayudar a las personas y las familias a sobrellevar los problemas para mejorar sus vidas. Los profesionales de salud mental con licencia como los trabajadores sociales clínicos con licencia (Licensed Clinical Social Workers, LCSW), terapeutas familiares y matrimoniales con licencia (Licensed Marriage and Family Therapists, LMFT), enfermeros con práctica médica psiquiátrica, psicólogos y asesores con licencia pueden proporcionar atención a las personas que padecen trastornos de salud mental. En algunos casos, pueden recetar medicamentos.
- **Los especialistas en acompañamiento certificados** tienen experiencia con los trastornos de salud mental, ya sea porque los sufrieron ellos o un ser querido. Están capacitados para usar su propia experiencia para ayudar a otros. Promueven la esperanza, la educación, el fortalecimiento, la independencia y la responsabilidad personal.
- **Los psiquiatras** son doctores que pueden diagnosticar los trastornos de salud mental, recetar medicamentos y proporcionar terapia.

MANEJO

Vivir con un trastorno de salud mental puede ser difícil para la persona, y para su familia y otras personas cercanas. A pesar de que no se puede reemplazar el plan de tratamiento con un profesional de la salud mental, los siguientes consejos pueden brindarte apoyo durante este tiempo.

1. Haz ejercicio.



2. Practica métodos de relajación, meditación o respiración profunda.

3. Busca grupos de apoyo de compañeros.

4. Busca grupos de apoyo familiar.

5. Lee libros de autoayuda.

6. Habla con familiares u otras personas en quienes confíes cuando te sientas triste.

7. Pasa tiempo en grupos sociales como clubes, equipos deportivos o reuniones religiosas.

8. Evita el alcohol y otras drogas no recetadas.



Si piensas que tienes un trastorno de salud mental, conoce que existe ayuda.

Recuerda, los trastornos de salud mental se pueden tratar. Si piensas que tienes uno, asegúrate de hablar con tu doctor para ver cómo puedes obtener ayuda.

AUTOESTIMA

La autoestima es la opinión que tienes de tí mismo. Las personas con una autoestima saludable se aprecian a sí mismas y valoran sus logros. Todos podemos ser duros con nosotros mismos a veces. Y todos pasamos por momentos difíciles. Pero intenta cambiar los pensamientos negativos y sustituir los pensamientos desagradables por otros positivos. Prueba estos...

- Usa afirmaciones esperanzadoras. Anímate a tí mismo. Como: "Aunque esto sea duro, puedo superarlo".
- Perdónate cuando cometes errores.
- Céntrate en lo positivo. Reflexiona sobre las partes de tu vida que van bien.
- Considera lo que has aprendido. Si algo no sale según lo previsto, pregúntate "¿Qué aprendí para la próxima vez?"
- Anímate a tí mismo. Por ejemplo, si tienes miedo a hablar en público y completas una presentación en clase, ¡celebra tu logro!

¡Trata de llevar un diario de autoestima para poner en práctica estos consejos!



Diario de autoestima

Lunes

Algo que hice bien hoy...
Hoy me divertí cuando...
Me sentí orgulloso cuando...

Martes

Hoy logré...
Tuve una experiencia positiva con...
Algo que hice por alguien...

Miércoles

Me sentí bien conmigo mismo cuando...
Me sentí orgulloso de otra persona...
Hoy fue interesante porque...

Jueves

Me sentí orgulloso cuando...
Algo positivo que presencié...
Hoy logré...

Viernes

Algo que hice bien hoy...
Tuve una experiencia positiva con...
Me sentí orgulloso de alguien cuando...

Sábado

Hoy me divertí cuando...
Algo que hice por alguien...
Me sentí bien conmigo mismo cuando...

Domingo

Algo positivo que presencié...
Hoy fue interesante porque...
Me sentí orgulloso cuando...

TABLERO DE INSPIRACIÓN

Crea un tablero de inspiración para plasmar tus objetivos de forma divertida y creativa.
¡Así es como se hace!

Suministros:

- Tablero de anuncios, cartulina grande o cualquier otro tipo de papel
- Pluma, marcador, lápices de colores, crayolas, etc.
- Revistas o fotografías (opcional)
- Tijeras (opcional)



Pasos:

1. ¡Empieza por crear al menos una meta! Consejos para las metas:
 - a. Escribe metas que puedas medir. En lugar de decir "Esforzarme más en la escuela", di "Estudiar al menos 4 noches a la semana durante 1 hora cada noche".
 - b. Elige metas que estén bajo tu control.
 - c. Considera escribir más de una meta. Puede que quieras escribir una meta a 5 años. Pregúntate a tí mismo: "¿Dónde quiero estar dentro de 5 años?". Luego, puedes escribir una meta a 1 año y otra a 1 mes que te ayudarán a alcanzar tu meta a 5 años.
2. Escribe tus metas en tu tablero de inspiración.
3. Agrega dibujos o fotografías que ilustren tu meta.
4. Rellena el espacio con citas motivadoras, colores y otras imágenes de cosas que te aporten alegría.
5. Coloca tu tablero de inspiración en un lugar donde puedas verlo todos los días.

RECURSOS

Mental Health America

Visita el sitio web de Mental Health America para obtener más información sobre la salud mental y cómo obtener ayuda.

www.mentalhealthamerica.net

Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales

(National Alliance on Mental Illness, NAMI)

La NAMI es una organización que ofrece recursos y apoyo para las personas que viven con un trastorno de salud mental y sus familias.

www.nami.org/

Instituto Nacional de Salud Mental (National Institute of Mental Health, NIMH)

Este sitio web ofrece información actualizada sobre salud mental.

www.nimh.nih.gov

Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias

(Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA)

Este sitio web ofrece información sobre el consumo de sustancias para personas, familias y profesionales de la salud. El sitio web también tiene localizadores de tratamiento.

www.samhsa.gov/

HelpGuide

HelpGuide ofrece información sobre el bienestar y la salud mental.

www.helpguide.org

Connect IE

Encuentra recursos y servicios sociales en tu área.

www.connectie.org

LÍNEAS DE AYUDA

Línea de Ayuda Nacional para la Prevención del Suicidio

Una línea directa, gratuita y confidencial disponible las 24 horas para cualquier persona que sea suicida o que tenga angustia emocional.

1-800-273-TALK (8255)

Si te sientes más cómodo hablando en un chat en línea, visita:

<https://suicidepreventionlifeline.org/chat/>

Crisis Text Line

Un servicio de mensajes de texto confidenciales disponible las 24 horas para personas en crisis.

Envíe HOME al 741741.

<https://www.crisistextline.org/>

2-1-1

Un servicio confidencial y gratuito que te conecta con los recursos locales.

2-1-1 o www.211.org/

The Trevor Project

Una línea directa, gratuita y confidencial de prevención del suicidio disponible las 24 horas para jóvenes de la comunidad LGBTQ.

1-866-488-7386

<https://www.thetrevorproject.org>



GLOSARIO

Agorafobia: un tipo de ansiedad en la que la persona tiene un miedo intenso a las situaciones que pueden causar pánico o sensación de estar atrapado.

Angustia: ansiedad o dolor extremos.

Anorexia nerviosa: trastorno alimenticio que provoca que la persona se preocupe en exceso por su peso y restrinja la cantidad de alimentos que ingiere.

Ansiedad: preocupación y miedo intensos y persistentes sobre situaciones de la vida cotidiana.

Ataque de pánico: periodos de miedo intenso que aparecen repentinamente y sin aviso. Pueden ser provocados por un objeto o una situación a la que la persona le teme y tienden a alcanzar su punto máximo (o comenzar a mejorar) en un plazo de 10 minutos.

Autolesión: lastimarse intencionalmente.

Bulimia: un trastorno alimenticio que ocasiona que una persona ingiera grandes cantidades de comida y luego se deshaga de las calorías adicionales vomitando, usando laxantes o haciendo ejercicio en exceso.

Dependiente: que depende de una sustancia para funcionar.

Depresión: un trastorno de salud mental que ocasiona que la persona pierda el interés en las cosas que antes la hacían feliz; tristeza y sentimientos de desesperanza que afectan sus actividades diarias.

Depresión puerperal: depresión que ocurre dentro de los 12 meses después de dar a luz.

GLOSARIO

CONTINUACIÓN...

Esquizofrenia: un trastorno de salud mental en el que las personas interpretan la realidad de manera anormal.

Estrés agudo: estrés que proviene de las presiones de la vida cotidiana y dura poco tiempo.

Estrés crónico: estrés que dura mucho tiempo.

Factores de estrés: algo que causa tensión.

Fobia: un trastorno de ansiedad en el que una persona tiene un miedo intenso a un objeto, lugar o situación.

Estigma: una actitud o creencia que lleva a que una persona rechace o tenga miedo a las personas que son diferentes a ella.

Estrés: sentimiento de tensión mental y física. El estrés es la respuesta corporal ante una amenaza, presión o desafío.

Fobia específica: un trastorno de ansiedad en el que la persona tiene miedo a una situación u objeto específico.

Genética: características con las que nacemos. Pueden transmitirse de padres a hijos.

Manejo: la acción de enfrentar un problema o una dificultad de manera eficaz y tranquila.

Manía: un periodo de energía o estado de ánimo extremadamente altos.

Recaída: volver a usar una sustancia después de haberla dejado.

Salud mental: un estado de bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la manera en la que pensamos, sentimos y actuamos.

Suicidio: el acto de causar la muerte de uno mismo de manera intencional.

Síntomas: el signo de una enfermedad.

Terapia: un término para definir distintas técnicas de tratamiento que ayudan a una persona a identificar y cambiar sus emociones, pensamientos y comportamiento. La mayoría de las terapias se realiza con un profesional de atención médica mental con licencia y se puede desarrollar en un entorno individual o grupal.

Toxinas: una sustancia nociva que puede ocasionar enfermedades.

Trastorno: enfermedades que afectan el estado de ánimo, los pensamientos y el comportamiento de una persona.

Trastorno afectivo estacional (SAD): un trastorno de salud mental que ocasiona que la persona tenga síntomas de depresión durante los meses de invierno.

Trastorno bipolar: un trastorno de salud mental que ocasiona que una persona tenga cambios extremos en el estado de ánimo y los niveles de energía.

Trastorno de ansiedad generalizada (GAD): un trastorno de ansiedad que ocasiona preocupación o ansiedad excesiva la mayoría de los días, por lo menos durante seis meses.

GLOSARIO

CONTINUACIÓN...

Trastorno de ansiedad social: un trastorno de ansiedad que ocasiona que la persona tenga un miedo intenso ante situaciones sociales.

Trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH): un trastorno de salud mental que ocasiona que una persona tenga dificultades para prestar atención, controlar comportamientos impulsivos o sea demasiado activa.

Trastorno de pánico: un trastorno de ansiedad en el que la persona tiene ataques de pánico o sentimientos de terror frecuentes.

Trastorno obsesivo compulsivo (TOC): un trastorno de ansiedad que ocasiona que una persona tenga pensamientos y miedos poco realistas que se convierten en obsesiones. Las obsesiones pueden ocasionar comportamientos repetitivos que pueden volverse compulsivos.

Trastorno por abuso de sustancias: un trastorno que ocurre cuando el consumo regular de alcohol o drogas ocasiona un deterioro y la persona no puede cumplir sus responsabilidades en el trabajo, la escuela y el hogar.

Trastorno por atracón: trastorno alimenticio que ocasiona que la persona pierda el control sobre su alimentación e ingiera grandes cantidades de comida en un periodo corto de tiempo.

Trastorno por estrés postraumático (PTSD): un trastorno de ansiedad que se desarrolla cuando la persona ha pasado por un evento muy traumático, aterrador o terrible.

DIARIO PERSONAL



Inland Empire Health Plan

1-800-440-IEHP (4347)
1-800-718-IEHP (4347) TTY

iehp.org

IEHP complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. ATTENTION: If you speak a language other than English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-440-4347 (TTY: 1-800-718-4347). IEHP cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-440-4347 (TTY: 1-800-718-4347). IEHP遵守適用的聯邦民權法律規定，不因種族、膚色、民族血統、年齡、殘障或性別而歧視任何人。注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-800-440-4347 TTY (1-800-718-4347)。

©2023 Inland Empire Health Plan. Entidad Pública.
Todos los Derechos Reservados. HE_23_4384796