

Los 5 Trastornos Mentales más Comunes



1 Trastornos del Espectro Autista

El trastorno del espectro autista (TEA) es una afección neurológica y de desarrollo que comienza en la niñez y dura toda la vida. Afecta cómo una persona se comporta, interactúa con otros, se comunica y aprende, suele parecer que no están prestando atención. No se conocen las causas exactas del trastorno. Las investigaciones sugieren que tanto los genes como los factores ambientales juegan un rol importante.



2 Esquizofrenia

La esquizofrenia es una enfermedad mental grave que afecta algunas funciones cerebrales tales como el pensamiento, la percepción, las emociones y la conducta. En cuanto a sus síntomas se engloba dentro de los trastornos psicóticos, aquellos en los que las pacientes pierden el contacto con la realidad. La causa se desconoce, y es tratada con fármacos antipsicóticos y terapias psicosociales que enseñan mecanismos de supervivencia.

3 Trastorno de Pánico

Los ataques de pánico son muy reales, es la manifestación física del miedo. Durante un ataque de pánico severo, podrías incluso creer que estás teniendo un ataque al corazón. Se caracteriza por ocurrir en cualquier momento, y puede comenzar en la adolescencia o a principios de la vida adulta. Este suele ser tratable, con una combinación de medicamentos y psicoterapia.

4 Trastornos de Ansiedad

Este tipo de trastornos afectan a toda la población en general, estos pueden identificarse debido al alto nivel de activación psicofisiológica que provocan junto con la presencia de un elevado afecto negativo o malestar. Algunos de ellos son los siguientes: El trastorno obsesivo-compulsivo (TOC), trastorno de estrés posttraumático (TEPT), trastorno de ansiedad generalizada (TAG).

Déficit de Atención e Hiperactividad
Es un trastorno común en la niñez. Por lo general se diagnostica en niños muy activos que tienen dificultades para concentrarse y controlar su comportamiento. Las observaciones y los informes de los maestros y los miembros de la familia ayudan a un médico a establecer un diagnóstico y comenzar el tratamiento. Muchos niños reciben medicación y terapia conductual.



También puede verse afectada por factores y experiencias personales, la interacción social, los valores culturales, experiencias familiares, escolares y laborales.

Beneficios de la salud mental

- * Buena salud física, y rápida recuperación de enfermedades físicas.
- * Relaciones de calidad con las personas del entorno.
- * Estado de bienestar constante.
- * Mejor calidad de vida de los individuos.



¿Qué puede afectar la salud mental?

¿Qué es la salud mental?

Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural que los rodea, incluye el bienestar emocional, psíquico y social e influye en cómo piensan, sienten, actúan y reaccionan una persona ante momentos de estrés.

- * La inseguridad.
- * La desesperanza.
- * El rápido cambio social.
- * Los riesgos de violencia.
- * Los problemas que afectan la salud física.



DIRECTORIO

Dr. Enrique Fernando Velázquez Contreras
RECTOR

Dra. Rosa María Montesinos Cisneros
SECRETARIA GENERAL ADMINISTRATIVA

Dra. María Rita Plancarte Martínez
VICERRECTORA DE LA UNIDAD REGIONAL CENTRO

Dra. María Guadalupe Alpuche Cruz
DIRECTORA DE LA DIVISIÓN DE HUMANIDADES Y BELLAS ARTES

Dra. Arminda Guadalupe García de León Peñúñuri
SECRETARIA GENERAL ACADÉMICA

Dra. Glenda Bethina Yanes Ordiales
JEFA DEL DEPARTAMENTO DE ARQUITECTURA Y DISEÑO

Responsable:
M.E. Andrés Abraham Elizalde García
COORDINADOR DE LA LICENCIATURA EN DISEÑO GRÁFICO

COLABORADORES

- Barajas Olivas Yail Melisa
- Beltrán López Yoselinda
- Durón Valenzuela Diana Lucía
- Estrada Casillas Claudia Fernanda
- Gamez Ruelas Mariana
- Godínez Rodríguez Diana Carolina
- Martínez Gómez Lisa Fernanda
- Morales Bracamontes Gustavo Adolfo
- Muñoz Figueroa Ámbar Carolina
- Pavlovich Salido Raquel
- Plascencia Bojorquez Gabriela Alejandra
- Valencia Landavazo Melisa

Salud MENTAL

adostintas

Año 4 Número 13 Enero-Abril, 2019

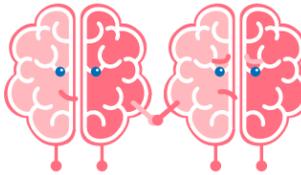


Síntomas

Algunos ejemplos de los signos y síntomas de salud física son los siguientes:

SÍNTOMAS AFECTIVOS

- Sentimientos de tristeza, miedo, ansiedad o desánimo.
- Preocupaciones, miedos excesivos o sentimientos intensos de culpa.
- Altibajos y cambios radicales de humor.



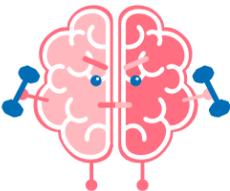
SÍNTOMAS COGNITIVOS



- Pensamientos confusos o capacidad reducida de concentración.
- Creencias anormales.
- Alteraciones de la memoria.

SÍNTOMAS FÍSICOS

- Cansancio importante, baja energía y problemas de sueño.
- Incapacidad para afrontar los problemas o el estrés de la vida diaria.



SÍNTOMAS DEL COMPORTAMIENTO

- Conducta agresiva.
- Incapacidad para realizar las tareas corrientes de la vida diaria.
- Alejamiento de las amistades.
- Abuso de sustancias.
- Problemas para comprender y relacionar las situaciones.
- Cambios importantes en los hábitos alimentarios.
- Cambios en el deseo sexual.
- Exceso de enojo, hostilidad o violencia.
- Pensamiento suicida.



ALTERACIONES PERCEPTIVAS



- Percepción visual o auditiva de cosas que otras personas no ven u oyen.
- Desconexión de la realidad (delirio), paranoia o alucinaciones.

Los signos precoces específicos varían de un trastorno mental a otro, las personas que presentan uno o varios de los síntomas enumerados deben consultar a un profesional si esos síntomas persisten con las tareas cotidianas.

5 MITOS SOBRE LA SALUD MENTAL

1. Buscar ayuda ante un problema de salud mental es una señal de debilidad e incapacidad.
2. Las personas con trastornos mentales son violentas y peligrosas.
3. Todo aquel que tenga una enfermedad mental es un loco.
4. Si padece algún trastorno mental es porque bebe, se droga o no se cuida.
5. Las enfermedades mentales son básicamente intratables.

Hoy en día sigue existiendo mucho estigma en torno a la salud mental, por lo que hay que tener una percepción informada del tema.



TRASTORNOS ALIMENTICIOS

¿Los conoces?

Existen diferentes tipos de trastornos alimenticios, pueden causar problemas en el corazón, en los riñones e incluso la muerte, por ello es importante obtener ayuda a tiempo. Los tratamientos incluyen supervisión, terapia psicológica, asesoramiento nutricional y, en algunos casos, medicinas. Aquí te mencionamos algunos de los más usuales actualmente.



Permanexia Las personas que padecen este trastorno piensan que todo lo que comen engorda, por lo que se sienten impulsadas a probar todo tipo de dietas.



Drunkorexia Para muchos es el trastorno que está más de moda entre los jóvenes que dejan de comer para contrarrestar el efecto calórico del alcohol que ingieren durante sus salidas nocturnas.



Bulimia Quienes padecen de bulimia sienten ataques de voracidad extrema y consumen una cantidad excesiva de alimentos que luego vomitan voluntariamente para no engordar.



Ortorexia Quienes padecen este trastorno se muestran obsesionados con su dieta, llevan un control exhaustivo de los componentes de los alimentos que van a consumir.



Vigorexia Se presenta más comúnmente en hombres que, preocupados por lucir un físico demasiado débil, realizan demasiadas sesiones de musculación y consumen suplementos proteicos que pueden ser peligrosos.



Anorexia Es de los trastornos alimenticios más comunes entre las adolescentes que, obsesionadas por lucir más delgadas, dejan de comer o toman remedios para inhibir el apetito.

SALUD FISICA IMPACTO POSITIVO EN LA SALUD MENTAL

Hay muchos factores que afectan algunos son la exclusión social o el estigma, muy presente alrededor de las enfermedades mentales, o la falta de una rutina.

El ejercicio físico mejora nuestra calidad de vida.

A nivel psíquico:

- Tiene efectos tranquilizantes y antidepresivos.
- Elimina el estrés.
- Regula el sueño.
- Mejora los reflejos y la coordinación.
- Aporta sensación de bienestar.

A nivel socioafectivo:

- Estimula la participación e iniciativa.
- Canaliza la agresividad y mejora el autoestima.
- Nos enseña a asumir responsabilidad.
- Favorece el autocontrol.
- Nos enseña a aceptar y superar las derrotas.

Sugerencias

El running detiene el flujo de ideas negras gracias a su esfuerzo físico y prolongado.



¿Sabías qué?

Después de 30 minutos de esfuerzo sostenido entras en un estado en el que los pensamientos son creativos y positivos dejándose guiar por el ritmo del esfuerzo.

Ayuda y tratamiento

Se han logrado extraordinarios avances en el tratamiento de las enfermedades mentales. La comprensión de las causas de algunos trastornos psiquiátricos ha ayudado en el diseño de tratamientos más adecuados. Como resultado, hoy en día es posible tratar muchos trastornos psiquiátricos casi con tanto éxito como el alcanzado en el tratamiento de los trastornos físicos.

Tratamiento farmacológico

Existe gran número de fármacos psicoactivos de elevada eficacia y uso extendido entre los psiquiatras y médicos. La clasificación de estos fármacos suele hacerse en función del trastorno para el que habitualmente se prescriben.

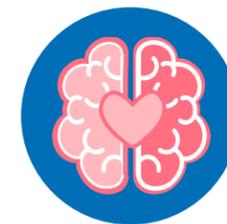


Psicoterapia

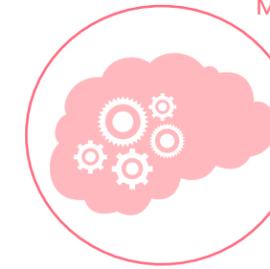
La mayoría de los profesionales de la salud mental practican al menos una de las siguientes variedades de psicoterapia:

Tipos de Psicoterapias:

- La psicoterapia de apoyo
- El psicoanálisis
- La psicoterapia psicodinámica
- La terapia cognitiva
- La terapia conductual
- La terapia interpersonal

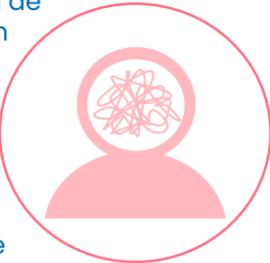


Tips y Recomendaciones



Mantén tu mente ocupada en actividades tanto físicas como de agudeza mental (sudoku, sopa de letras, etc) puede ser beneficioso para alejarte de cualquier pensamiento que pueda generar ansiedad o preocupación por un tiempo prolongado.

Desahoga todo lo que esté en tu cabeza con alguna persona de confianza. Puedes escribir en un diario para canalizar tus sentimientos negativos y positivos. Cuando decides desahogarte por medio de un escrito puedes identificar cuál es el patrón de los pensamientos que más se repiten en tu cabeza y suelen resultar perjudiciales.



Conoce tus prioridades y asegúrate de llevar una buena organización para evitar sobrecargarnos de tareas. Aceptar una carga que no podrás controlar genera demasiado estrés a largo plazo.

Establece horas de sueño o reposo, tenemos un metabolismo y el no dormir lo suficiente en ocasiones provoca que nos encontremos de mal humor. Del mismo modo, evita abusar durmiendo más de lo necesario.



No olvides comer lo suficiente para llevar el resto de las actividades del día a día con tranquilidad y energía. Por lo regular, cuando tenemos hambre nos sentimos cansados o malhumorados, hay que evitar esto a toda costa.