



# Semana de Concientización sobre Enfermedades Mentales

## 4 de octubre al 10 de octubre

1 de cada 5 adultos en los Estados Unidos experimenta una enfermedad mental cada año.<sup>1</sup> A pesar del gran número de adultos afectados por una condición de salud mental, todavía hay estigma y malentendido sobre la enfermedad mental. La primera semana de octubre está dedicada a crear conciencia sobre las enfermedades mentales, luchar contra el estigma y educar a nuestras comunidades. En esta infografía, HARC tiene como objetivo proporcionar información sobre condiciones comunes de salud mental, síntomas tempranos, consejos para ayudar a alguien que vive con una enfermedad mental, y datos del Valle de Coachella.

## Sobre las Condiciones de Salud Mental

Una enfermedad mental es una afección que afecta el pensamiento, el sentimiento, el comportamiento o el estado de ánimo de una persona.<sup>2</sup> Estas condiciones afectan el día a día y pueden afectar la relación con otras personas. Sin embargo, una enfermedad mental no siempre es visible y muchas personas deciden mantenerse callados. Cualquiera puede tener una enfermedad mental sin que tú lo sepas. Algunas de las condiciones de salud mental son las siguientes:

### Ansiedad

Hay varios tipos de trastornos de ansiedad y todos comparten una cosa en común: miedo persistente, excesivo o preocupación en situaciones que no son amenazantes.<sup>2</sup>



### Depresión

La depresión es más que sentirse triste. Los síntomas de la depresión son diferentes para todos, pero algunos de los más comunes son:

- Cambios en el sueño y/o el apetito<sup>2</sup>
- Pérdida de energía<sup>2</sup>
- Falta de interés en las actividades<sup>2</sup>
- Pensamientos suicidas<sup>2</sup>



### TEPT

El Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT) puede ocurrir después de un evento traumático como un accidente, asalto, combate militar o desastre natural.<sup>2</sup>

### Trastorno bipolar

El trastorno bipolar provoca cambios dramáticos en el estado de ánimo, la energía y la capacidad de una persona para pensar con claridad.<sup>2</sup>

### Trastornos Alimenticios

Los trastornos alimentarios como la anorexia, la bulimia y el trastorno por atracón pueden provocar complicaciones graves y mortales de salud.<sup>2</sup>



### Psicosis

La psicosis se caracteriza como interrupciones en los pensamientos y percepciones de una persona que les dificultan reconocer lo que es real y lo que no. Las interrupciones se experimentan como ver, oír y creer cosas que no son reales.<sup>2</sup>

### TDAH

El trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) se caracteriza por falta de atención, hiperactividad e impulsividad. Aunque el TDAH se diagnostica con mayor frecuencia en los jóvenes, esta afección no solo afecta a los niños.<sup>2</sup>

# Síntomas de una Enfermedad Mental

Tratar de entender los síntomas y signos de una enfermedad mental no es fácil, ya que cada condición tiene sus propios síntomas. Sin embargo, un par de síntomas comunes son los siguientes:

## Para adultos:

- Preocupación o miedo excesivos<sup>3</sup>
- Sentirse extremadamente triste o bajo<sup>3</sup>
- Cambios extremos en el estado de ánimo, incluyendo "altos" incontrolables o sentimientos de euforia<sup>3</sup>
- Uso excesivo de sustancias como el alcohol o drogas<sup>3</sup>
- Incapacidad para llevar a cabo actividades diarias o manejar problemas diarios y estrés<sup>3</sup>
- Pensando en el suicidio<sup>3</sup>



## Para niños:

- Cambios en el rendimiento escolar<sup>3</sup>
- Berrinches temperamentales frecuentes<sup>3</sup>
- Desobediencia o agresión frecuentes<sup>3</sup>
- Pesadillas frecuentes<sup>3</sup>
- Preocupación o ansiedad excesivas<sup>3</sup>
- Comportamiento hiperactivo<sup>3</sup>

Si tú o tu hijo tienen cualquiera de estos síntomas, comuníquese con tu proveedor de atención primaria.



## Conceptos Erróneos

- **No todas las personas que tienen una enfermedad mental pueden curarse.** Para algunas personas, su condición puede ser una enfermedad de por vida. Por lo tanto, no se puede esperar una recuperación repentina y sería inapropiado preguntar, "¿todavía tiene una enfermedad mental?"
- **Una enfermedad mental puede no curarse, pero se puede controlar.** Una condición de salud mental se puede controlar a través de varias formas, como medicamentos o terapia. Las personas todavía pueden vivir vidas activas y satisfactorias.
- **La experiencia de cada persona con enfermedades mentales es única.** El tratamiento que funciona para una persona no siempre funciona para otra persona. No asuma que si un medicamento en particular funcionó para usted, funcionará para su amigo con la misma enfermedad.
- **Las enfermedades mentales no son algo que la gente pueda simplemente "superarlo".** Muchas personas creen erróneamente que las enfermedades mentales pueden ser superadas por la fuerza de voluntad, lo cual no es cierto. Si no le dirías a alguien con cáncer que "lo supere", tampoco deberías decirle a alguien con enfermedad mental que lo "supere".

## ¡Ser amable hace mucho!

Las personas con las que interactúas a diario podrían tener una enfermedad mental que desconocías. Puede que no se sientan cómodos compartiendo los detalles con usted, pero simplemente por ser amables y comprensivos está ayudando. Por ejemplo:

- Alguien puede limpiar su espacio compulsivamente como síntoma de una enfermedad mental, pero si eso no lastima a nadie, no llame la atención sobre su comportamiento.
- Alguien con depresión puede descuidar aspectos de su apariencia personal. Una vez más, si no hace daño a nadie, no llame la atención sobre su comportamiento, solo sé amable y comprensivo.



# Enfermedad mental en el Valle de Coachella



En el Valle de Coachella, uno de cada cuatro adultos (28.6%) han sido diagnosticados con uno o más trastornos de salud mental.<sup>4</sup>



El 14.2% de los adultos han sido diagnosticados con **Depresión**<sup>4</sup>

El 12.4% de los adultos han sido diagnosticados con **Ansiedad**<sup>4</sup>

El 9.3% de los adultos han sido diagnosticados con **TEPT**<sup>4</sup>



El 4.5% de los adultos han sido diagnosticados con una **fobia**<sup>4</sup>

El 4.5% de los adultos han tenido **ideación suicida**<sup>4</sup>

En el Valle de Coachella, el 18.5% de los niños (de 3 a 17 años) han sido diagnosticados con uno o más trastornos de salud mental.



El 7.4% de los niños han sido diagnosticados con **TDAH**<sup>4</sup>

El 5.3% de los niños han sido diagnosticados con un **retraso en el desarrollo**<sup>4</sup>

2.0% de los niños han sido diagnosticados con un **trastorno de la alimentación**<sup>4</sup>



# Como ayudar a alguien luchando con una enfermedad mental

## Cosas Que Ayudan:

- Exprese genuinamente su preocupación.<sup>5</sup>
- Muestre respeto y comprensión por cómo describen e interpretan sus síntomas.<sup>5</sup>
- Sea un buen oyente y sea sensible.<sup>5</sup>
- Haga contacto visual y sea atento.<sup>5</sup>
- También puede ser el caso en el que la persona puede no querer hablar en absoluto. Eso está bien. Sólo saludarlos y ser amables marca la diferencia.<sup>5</sup>

## Cosas Que no Ayudan:

- Criticar, culpar o alzar la voz.<sup>5</sup>
- Hablando demasiado, demasiado rápido o demasiado fuerte. El silencio y las pausas están bien.<sup>5</sup>
- Mostrando cualquier forma de hostilidad.<sup>5</sup>
- Asumiendo cosas sobre la persona o su situación.<sup>5</sup>
- Ser sarcástico o hacer bromas sobre su condición.<sup>5</sup>

¿Quieres aprender más sobre cómo ayudar a otras personas que tienen una crisis de salud mental? Obtenga información en primeros auxilios de salud mental de forma gratuita! Para obtener más información, visite <https://up2riverside.org/help-others/get-trained/>

## Un mensaje personal de nuestra CEO

*Estimado lector,*

*Esta infografía tiene una importancia especial para mí, porque soy una de millones de personas que viven con una enfermedad mental. Tengo ansiedad, y afortunadamente, con la ayuda de mi proveedor de atención médica, he encontrado un medicamento que funciona para mí.*



*Si alguien dice, "tengo una enfermedad mental", con demasiada frecuencia pensamos en alguien con una camisa de fuerza. Pero las personas mentalmente enfermas pueden ser muchas cosas, incluyendo la CEO de una organización sin fines de lucro exitosa.*

*Al principio estuve indecisa en compartir mi diagnóstico de una manera tan pública, preocupada de que la gente pudiera verme como menos competente o no apta para mi trabajo. Pero entonces me di cuenta de que no compartir es parte del problema con la forma en que hablamos de enfermedades mentales. No dudaría en decirle a alguien "Tengo diabetes, por eso tengo una bomba de insulina". Entonces, ¿por qué estoy indecisa al decir que tengo ansiedad y lo estoy manejando con medicamentos? La respuesta es el estigma. Espero que este ejemplo y mi historia personal los anime a ver las enfermedades mentales de manera diferente, y a entender que somos mucho más que un simple diagnóstico.*

*Sinceramente*

*Jenna LeComte-Hinely*

### Bibliografía

1. <https://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/cbhsq-reports/NSDUHNationalFindingsReport2018/NSDUHNationalFindingsReport2018.pdf>
2. <https://www.nami.org/Learn-More/Mental-Health-Conditions>
3. <https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Warning-Signs-and-Symptoms>
4. Coachella Valley Community Health Survey. (2019). HARC. Available online at: <https://harcdata.org/coachella-valley-community-health-survey/executive-report/>
5. <https://www.nami.org/Get-Involved/NAMI-FaithNet/Tips-For-How-to-Help-a-Person-with-Mental-Illness>

Para más información,  
por favor visite:

[HARCdata.org](https://harcdata.org)

