

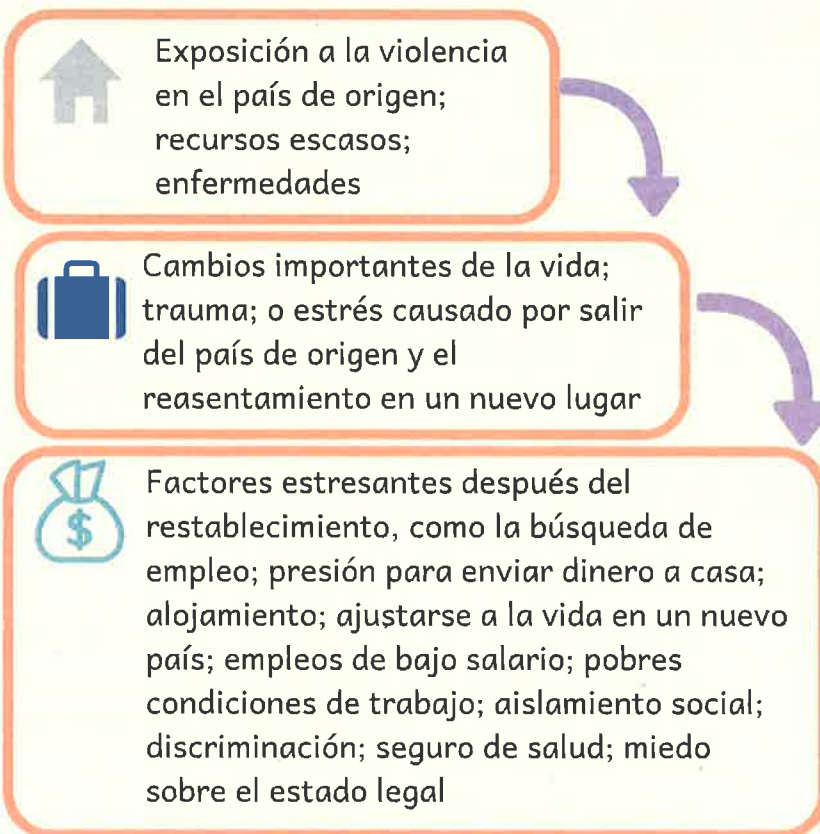
¿QUE ES LA SALUD MENTAL?

SALUD MENTAL ES:

- El estado de bienestar en el que los individuos pueden aplicar sus propias habilidades y tienen el control de sus propias vidas.
- La capacidad de personas de poder manejar el estrés, relacionarse con los demás y tomar decisiones.
- Cómo piensan, sienten y actúan las personas.
- Es importante en cada etapa de la vida, desde la infancia y la adolescencia hasta la edad adulta.

¿POR QUÉ LA SALUD MENTAL ES IMPORTANTE?

FACTORES DE RIESGO PARA INMIGRANTES LATINOS:



CUESTIONES A CONSIDERAR:

- Alrededor de 1/3 de los latinos no tienen seguro médico. La falta de seguro limita mucho el acceso a servicios adecuados de salud mental.
- En general, las comunidades latinas no hablan sobre problemas de salud mental y puede que no busquen tratamiento si no reconocen los signos y síntomas de las condiciones de salud mental o no si saben adónde encontrar ayuda.
- Barreras idiomáticas y culturales pueden dificultar la comunicación entre el paciente y los médicos, afectando la capacidad de obtener atención de alta calidad.

Sources:

Retrieved from National Alliance on Mental Illness, July 30, 2018

Retrieved from Risk Management and Healthcare Policy Journal, July 25, 2018

CONDICIONES COMUNES DE SALUD MENTAL

DEPRESIÓN

TIPOS COMUNES:

Depresión mayor: síntomas persistentes que limitan la capacidad de una persona para realizar actividades diarias como trabajar, comer y dormir. Los síntomas deben estar presentes durante al menos dos semanas para el diagnóstico.

Depresión postparto: los síntomas que experimentan las mujeres después de dar a luz y causan dificultades a las nuevas madres para completar las actividades de cuidado diario para ellas y / o para sus bebés.

SÍNTOMAS:



FÍSICO

CONDUCTA

EMOCIONAL

- Trastornos del sueño
- Pérdida de energía
- Cambios de apetito y o peso.
- Achaques
- Pérdida de interés
- Dificultad para concentrarse
- Negligencia en las responsabilidades
- Tristeza persistente
- Desesperanza y pesimismo.
- Pensamientos de muerte o suicidio.

ANSIEDAD

TIPOS COMUNES:

Trastorno de ansiedad generalizada (TAG): preocupaciones persistentes, intensas, y emocionales que interfieren en el funcionamiento normal de la persona afectada.

Trastorno de pánico: períodos repentinos de miedo intenso que pueden causar ritmo cardíaco acelerado; sacudida; falta de aliento.

SÍNTOMAS:

- Inquietud y dificultad para dormir
- Dificultad para controlar las preocupaciones
- Fácilmente fatigado
- Ansioso e irritable
- Tensión muscular
- Sentirse fuera de control durante un ataque de pánico

TRASTORNO POR ESTRÉS TRAUMÁTICO (TEPT)

Eventos traumáticos como un accidente, asalto, combate militar o un desastre natural, pueden tener efectos en la salud mental de una persona. Síntomas a largo plazo pueden llevar a un diagnóstico de trastorno por estrés postraumático (TEPT).

SÍNTOMAS:

- Re-experiencia del evento que causó trauma
- Malos sueños y pensamientos intrusivos
- Dificultad para recordar evento traumático.
- Evitar persona/s, lugar o cosa
- Hipervigilancia y temperamento rápido.

Sources:

Retrieved from National Institute of Mental Health (NIMH), July 25, 2018

Retrieved from National Alliance on Mental Illness, July 25, 2018

CONSEJOS PARA APOYAR A UNA PERSONA CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL



Si está preocupado por el estado de salud mental de alguien, pero no está seguro/a de cómo apoyar a la persona, estos consejos pueden ayudar:

- Encuentre un espacio que sea cómodo y privado para hablar sin distracciones.
- Poco a poco comience una conversación que les brinde la oportunidad de hablar y abrirse, pero no presione. Puede ser que la persona no esté lista para hablar, y eso está bien.
- Sea respetuoso, compasivo y empático con sus sentimientos.
- Demuestre que está escuchando, usando frases como por ejemplo: "He oído que está teniendo un mal día hoy. Sí, ciertamente algunos días son más desafiantes que otros. Entiendo."
- Pregunte si están recibiendo el tratamiento que desean y necesitan. De lo contrario, ofrezca su apoyo para ayudarlos a conectarse a servicios que pueden proporcionarle más ayuda.
- Asegúreles su apoyo. Aunque la persona no siempre tenga ganas de hablar, puede ser un consuelo para ellos saber que tienen apoyo.



Cosas que debe evitar:

- Presionarles para discutir sus problemas con usted
- Criticar, culpar o levantar la voz
- Asumir cosas sobre ellos o su situación.



Por favor tenga en cuenta:

- Solo un profesional puede diagnosticar a alguien con una enfermedad mental
- Es importante aprender acerca de las enfermedades mentales y los síntomas
- Cada persona es diferente y no todos los que experimentan una enfermedad mental mostrarán los mismos signos y síntomas.

RECURSOS LOCALES DE SALUD MENTAL PARA LOS LATINOS

Centro de Servicios Para Hispanos

2742-44 North 5th Street
Philadelphia, PA 19133
(215) 427 - 3400
www.jfkbhc.org/

La Puerta Abierta

N. Howard Street
Philadelphia, PA 19122
Locations also in South
Philadelphia & Upper Darby
(610) 745-1952
www.lpa-theopendoor.org

COMHAR - Latino Treatment Program

2600 N. American Street
Philadelphia, PA 19133
(215) 739-2669
www.comhar.org/latino-treatment-program

The Philadelphia AIDS Consortium (TPAC)

112 N Broad St. 5th Floor
Philadelphia, PA 19102
(215) 988-9970
www.tpaconline.org

Esperanza Health Center

4417 N 6th Street
Philadelphia, PA 19140
Locations also in Kensington Ave.,
& 5th Street
(215) 302-3600
www.esperanzahealth.com/wp/

Women Organized Against Rape (WOAR)

1617 John F Kennedy Blvd. Ste. 800
Philadelphia, PA 19103
(215) 985-3315
www.woar.org

MITOS Y REALIDADES SOBRE LA SALUD MENTAL

MITO

Los problemas de salud mental no afectan a las comunidades latinas.

REALIDAD

Los problemas de salud mental afectan a las personas independientemente de su sexo, edad, raza o etnicidad. Entre los Latinos, aproximadamente 1 de cada 5 sufre una condición de salud mental.



MITO

Los trastornos mentales son causados por debilidad personal.

REALIDAD

Los trastornos mentales, como cualquier enfermedad, no son culpa de la persona que tiene una condición de salud mental. Los factores individuales, sociales, económicos y ambientales pueden influir el estado de salud mental de una persona

MITO

Las personas con trastornos mentales son violenta e impredecibles.

REALIDAD

Estudios muestran que, como un grupo, las personas con trastornos mentales tienen más probabilidades de ser víctimas de la violencia que los perpetradores.

MITO

Las personas "saludables" no se ven afectadas por eventos traumáticos.



REALIDAD

El trauma puede afectar a cualquiera, independientemente de cuán fuertes o psicológicamente sanos parezcan. Muchos eventos y situaciones se consideran traumáticos y pueden tener un impacto físico, social y emocional negativo en las personas.

MITO

Tratamiento para condiciones de salud mental significa tomar pastillas.

REALIDAD

Existen muchas opciones diferentes de tratamiento y terapia para diferentes condiciones de salud mental y necesidades individuales.