

Hablemos Sobre ¿qué es una enfermedad mental?



En el pasado, el tema de las enfermedades mentales estaba rodeado de misterio y temor. En la actualidad, hemos progresado enormemente en nuestro entendimiento y, sobre todo, en nuestra capacidad para ofrecer tratamientos eficaces. Sin embargo, los interrogantes acerca de las enfermedades mentales con frecuencia quedan sin respuesta y están en el camino de las personas que reciben ayuda.

¿Qué tan frecuentes son las enfermedades mentales y cuáles son los impactos en la sociedad?

Las enfermedades mentales son frecuentes y los estados más leves son aun más frecuentes. Una quinta parte de los estadounidenses sufren de un trastorno mental diagnosticable en cualquier momento de sus vidas. Una quinta parte de los niños en edad escolar también se ven afectados por estas afecciones. Las enfermedades mentales severas y persistentes son menos frecuentes, aunque afectan al 3 por ciento de la población.

La inmensa mayoría de las personas que sufren de trastornos mentales siguen desempeñándose en sus vidas diarias aunque con diversos problemas. Los costos de la atención médica completa aumentan enormemente debido a los costos asociados con los síndromes psiquiátricos desconocidos.

¿Cuáles son las causas de las enfermedades mentales?

No se conocen las causas exactas de los trastornos mentales, pero un aumento explosivo en las investigaciones nos acerca a las respuestas. Podemos decir que ciertas disposiciones heredadas interactúan con factores del medioambiente desencadenantes. La pobreza y el estrés son muy conocidos por ser perjudiciales para la salud, esto es así tanto para la salud física como para la salud mental. De hecho, la distinción entre enfermedad “mental” y enfermedad “física” puede ser engañosa. Al igual que las enfermedades físicas, los trastornos mentales pueden ser de naturaleza biológica. Muchas enfermedades físicas pueden también tener un componente emocional fuerte.

Las personas con enfermedades mentales, ¿son violentas?

Existe la falsa idea de que las personas que sufren de enfermedades mentales son violentas, lo que contribuye al estigma de las enfermedades mentales. La inmensa mayoría de la personas que sufren de enfermedades mentales no son violentas, mientras que la mayoría de los actos violentos son perpetrados por personas que no son sufren de enfermedades mentales. Las personas con enfermedades mentales son más propensas a ser víctimas de violencia que a ser los perpetradores de ella, y son más propensas a dañarse a sí mismas que dañar a otras personas.

Los psiquiatras, ¿hacen algo más por sus pacientes además de recetarles medicamentos?

El tratamiento de vanguardia para las enfermedades mentales es muy eficaz, tanto como los tratamientos para la hipertensión arterial, el cáncer y la artritis. Pero un buen tratamiento para las enfermedades mentales (al igual que un tratamiento para las úlceras o enfermedades cardíacas) necesita un enfoque exhaustivo. Con frecuencia, la medicación no es el único tratamiento para una enfermedad crónica, aunque en los últimos años se han desarrollado excelentes medicamentos psiquiátricos nuevos.

El tratamiento psiquiátrico implica una evaluación completa sobre la salud física y mental y un plan de tratamiento personalizado que puede incluir psicoterapia (terapia verbal), medicación u otras modalidades. Los psiquiatras ayudan a los pacientes a comprender las enfermedades y a comprender qué pueden hacer para resolver problemas cotidianos que contribuyen a las enfermedades. Esto puede incluir asuntos de trabajo, en la escuela o dentro de la familia o la comunidad.

Los psiquiatras ven la necesidad de trabajar con un enfoque adaptado para el tratamiento de sus pacientes, con frecuencia tomando un enfoque práctico hacia la estructura completa de las necesidades del paciente. Se consideran temas educacionales, médicos, espirituales e interpersonales como así también temas básicos como una vivienda y nutrición adecuadas. A veces existe el mal uso de drogas o alcohol, lo que requerirá tratamiento.

El modelo de cuidado psiquiátrico actual reconoce la importancia de las familias como parte del equipo para el tratamiento. Las intervenciones progresistas que ayudan a las familias que luchan contra el abuso y la negligencia infantil, la violencia doméstica y comunitaria, el abuso de sustancias adictivas o la deserción escolar integran cada vez más la consulta psiquiátrica a sus programas. Cualquiera o todas estas intervenciones deben utilizarse para adaptar un plan de tratamiento para los pacientes.

¿Qué tan difícil es concertar una cita con un psiquiatra?

Siempre es inteligente comenzar a buscar ayuda consultando al médico de cabecera, además, los hospitales locales con frecuencia pueden realizar una derivación y los hospitales-escuela o los grandes centros médicos están especialmente preparados para conocer los recursos disponibles. Una gran variedad de organizaciones confiables poseen listas de proveedores de servicios y, además, en muchas comunidades existen buenos programas de tratamiento de bajo costo o de escala móvil.

Muchos de los problemas que los estadounidenses enfrentan al obtener buenos servicios de salud mental son similares a los problemas para obtener servicios médicos generales. Además, 40 millones de estadounidenses no poseen ningún tipo de seguro. Organizaciones de apoyo, sociedades profesionales, grupos que respaldan los derechos de los pacientes y el público en general han estado tomando acción para lograr que el tratamiento para las enfermedades mentales sea más accesible.

Hablemos Sobre ¿qué es una enfermedad mental?



Recursos

Para obtener más información, comuníquese con:

American Psychiatric Association (APA)

1000 Wilson Blvd.
Suite 1825
Arlington, VA 22209
703-907-7300
www.healthyminds.org

American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (AACAP)

3615 Wisconsin Ave., N.W.,
Washington, DC 20016-3007
202-966-7300
www.aacap.org

National Alliance for the Mentally Ill (NAMI)

Colonial Place Three
2107 Wilson Blvd.,
Suite 300
Arlington, VA 22201-3042
703-524-7600
Línea de ayuda e información:
800-950-NAMI (6264)
www.nami.org

National Mental Health Association (NMHA)

2001 N. Beauregard Street,
Piso 12
Alexandria, VA 22311
800-969-NMHA (6642)
www.nmha.org

Parte de una serie de folletos diseñados para reducir los estigmas asociados con las enfermedades mentales al promover debates informados acerca de los trastornos y sus tratamientos psiquiátricos. Este folleto fue creado con propósitos educativos y no necesariamente refleja la opinión o política de la American Psychiatric Association. Para mayor información, por favor visite www.healthyminds.org.