



# Salud mental: Una parte clave del bienestar

La buena salud mental es clave para nuestro bienestar general. Es tan importante como cuidar de su salud física. Pero algunas personas tienen problemas con su salud mental. Esto les puede dificultar enfrentar la vida.

## ¿Qué es una enfermedad mental?

Un trastorno de salud mental es una afección médica. Puede afectar los sentimientos o los estados de ánimo de una persona. Puede dificultar que la persona se relacione con los demás. Las enfermedades mentales graves incluyen:

- depresión
- trastornos de ansiedad
- trastorno de estrés postraumático (PTSD)
- esquizofrenia
- trastorno bipolar
- trastornos de la alimentación
- trastorno obsesivo-compulsivo

Las enfermedades mentales son reales. Son iguales que cualquier otra afección médica. Muchos factores pueden causarlas. Estos pueden incluir:

- desequilibrios químicos
- factores ambientales
- enfermedades físicas
- causas psicológicas
- historial familiar

Pero a veces, no se conoce la causa de una enfermedad mental.

La mayoría de las enfermedades mentales se pueden tratar. Las personas con problemas de salud mental necesitan tratamiento. El apoyo de la familia y los amigos les pueden ayudar a obtener la atención que necesitan. La consejería y los medicamentos pueden ayudar.

## Mitos sobre la enfermedad mental

Existen muchos mitos sobre la enfermedad mental. La mayoría son falsos. A continuación algunos ejemplos:

**MITO:** Las personas con problemas de salud mental debe ser capaces de enfrentarse solas a su condición.

**REALIDAD:** Algunos problemas de salud mental son más fáciles de manejar que otros. Pero muchos son graves. Pueden durar muchas semanas. Una persona con

problemas de salud mental prolongados debe consultar al proveedor de atención médica.

**MITO: Hay pocas esperanzas si alguien tiene una enfermedad mental.**

**REALIDAD:** Existen muchos buenos tratamientos para los problemas de salud mental. Ningún tratamiento funciona igual para todas las personas. Los tratamientos funcionan mejor cuando se basan en las necesidades individuales.

**MITO: Las personas con enfermedades mentales viven en hospitales.**

**REALIDAD:** La mayoría de personas con enfermedades mentales viven en la comunidad. Llevan vidas plenas. La mayoría va al hospital solo si necesita ayuda durante un corto plazo. Luego regresan a su casa igual que las personas que tienen otros problemas de salud.

**MITO: Las personas con problemas de salud mental son peligrosas.**

**REALIDAD:** No es probable que una persona que tiene una enfermedad mental se vuelva peligrosa. No más que cualquier otra persona. Muchas personas tienen problemas de salud mental. Muchos son ciudadanos activos.

**MITO: Las personas con problemas de salud mental no pueden trabajar.**

**REALIDAD:** Las personas con una enfermedad mental sí tienen empleo. Muchas de ellas realizan trabajos difíciles. Trabajan igual de bien que los demás.

### ¡El tratamiento funciona!

Las afecciones de salud mental se pueden tratar. Las opciones de tratamiento incluyen:

- **Psicoterapia:** esto es consejería con un proveedor de salud mental. El objetivo es entender los sentimientos de la persona. Esto puede ayudarles a aprender como hacer frente.
- **Medicamentos:** esto es cuando se usan drogas para ajustar la química cerebral. Los receta un profesional médico.
- **Tratamiento combinado:** esto es el uso de psicoterapia y medicamentos.
- **Administración de la atención:** es cuando un administrador de la atención trabaja estrechamente con una persona. Los tratamientos y servicios se basan en las necesidades especiales de la persona.
- **Apoyo entre compañeros:** ayuda que proporcionan otras personas que han vivido con problemas de salud mental. Puede ser en un entorno individual o colectivo.

*Este documento es solo para información. No pretende dar asesoramiento médico. No se debe utilizar para sustituir una visita a un proveedor de salud. Magellan Health no avala otros recursos que se puedan mencionar aquí.*

*Fuentes: MentalHealth.gov; Instituto Nacional de Salud Mental; Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades; Alianza Nacional de Enfermedades Mentales; Mental Health America*