

Salud mental y alteraciones

Tema N13-15 /Curso: Desarrollo / Resumen actualizado 2025 / Por Alexia Rosas Torres

Definición de salud mental

Def. Es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y puede hacer frente al estrés normal de la vida, puede trabajar de forma productiva y puede contribuir a su comunidad

- El fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad.

Determinantes de la salud mental

Biológicos	Sociales	Psicológicos
Predisposiciones genéticas	Condiciones ambientales	Autoestima, afrontamiento, manejo emocional
<ul style="list-style-type: none"> • Factores genéticos • Desequilibrio bioquímicos cerebrales • Tener un familiar inmediato con ese trastorno (heredabilidad) 	<ul style="list-style-type: none"> • Presiones socioeconómicas • Condiciones de trabajo, • Discriminación de género • Modos de vida • Riesgos de violencia • Mala salud física 	<ul style="list-style-type: none"> • Alta o baja autoestima • Control de las emociones • Nivel de inteligencia emocional

DATAZO: Lo que le ocurre a una persona en los “períodos sensibles” son los riesgos más perjudiciales para la salud mental.

Trastornos del estado de ánimo

1. Depresión

Síntomas:

- ❖ Pierdes el interés por las cosas (comida y placer)
- ❖ Alteraciones del sueño (insomnio o dormir demasiado en la mañana)
- ❖ Fatiga
- ❖ Incapacidad para concentrarse
- ❖ Pensamientos suicidas
- ❖ Alteraciones en actividades motrices

Formas:

DEPRESIÓN MAYOR	DISTIMIA
<ul style="list-style-type: none"> • MAYOR intensidad • Pérdida notable de interés (le llega la vida al extremo) • Estos si pueden matarse 	<ul style="list-style-type: none"> • MENOR intensidad • Periodo: 2 años a mas

Suicidio:

Abrumados por la desesperanza, sienten que nada va a mejorar y no le ven salida a sus problemas. Existen varios mitos sobre este:

- Mito 1: Alguien que habla de cometer suicidio nunca lo intenta
- Mito 2: Alguien que ha intentado suicidarse y falló, no pensaba hacerlo

2. Trastorno bipolar

Radica en la combinación de períodos de manía y depresión.

Es también causado por la falta de litio en el organismo (componente biológico)

Manía

- ❖ Actividad física extrema
- ❖ Locuacidad extrema
- ❖ Eufórico
- ❖ Grandiosidad (autoestima se infla en exceso)
- ❖ Sin criterio de la realidad

Trastornos de ansiedad

Son trastornos en el que existe un miedo excesivo que genera que la persona intente evitar las situaciones y/o estímulos que lo producen a toda costa.

Diferencia con la ansiedad normal: no se sabe porque se tiene miedo o se experimenta en situaciones inapropiadas. No tiene sentido.

(1) Fobias Específicas	(2) Fobia Social	(3) Agorafobia	(4) Trastorno de pánico	(5) Ansiedad generalizada
<p><u>Temor intenso y excesivo a algo</u> que podría ser temido, pero en este caso es EXCESIVO e IRRACIONAL.</p> <p>Ejm: fobia a los aviones, a los ascensores, etc.</p>	<p>Esto interfiere en el funcionamiento de tu vida social.</p> <p>Ejm: fobia a hablar en público y por eso nunca nunca lo hace.</p>	<p>“Miedo del mercado”</p> <p>Miedo a verse separado de las fuentes de seguridad.</p>	<p>Puede ocurrir más de una vez al día, son rápidos y son acompañados por:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Sensación de muerte inminente ❖ Dolor en el pecho ❖ Mareo o desvanecimiento ❖ Dificultad para respirar ❖ Quieren salir corriendo 	<p>Ansiedad y preocupación excesiva de manera anticipada</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inquietud o nervios de punta • Facilidad para fatigarse • dificultad para concentrarse • Irritabilidad • Tensión muscular • Problemas de sueño

Trastorno obsesivo-compulsivo (TOC)

Presencia de obsesiones y compulsiones.

Obsesiones	Compulsiones
Ideas, impulsos o imágenes persistentes no deseados que causan ansiedad	Conductas repetitivas o actos mentales que la persona siempre está impulsado a hacer (como si fueran rituales obsesivos que si o si deben hacer siempre)

Trastorno de estrés postraumático

Desarrollo de síntomas específicos tras la exposición de 1 o más eventos traumáticos.

Estos comienzan usualmente dentro de los 3 meses. Estos síntomas pueden ser:

- Recuerdos angustiosos recurrentes

- Pesadillas
- Malestar psicológico intensas y/o Reacciones fisiológicas intensas
- Evitación de estímulos o cosas asociadas al suceso
- Estado de alerta y reactividad.

Trastornos de la imagen corporal y conducta alimentaria

Trastorno en la concepción de la imagen propia del individuo

(1) Anorexia nerviosa	(2) Bulimia nerviosa	(3) Vigorexia (Extra)
Se ve gord@ (distorsión de la imagen). No come aun así tenga hambre.	Se ve gord@. Tiene episodios donde se atraganta, vomita, toma laxantes o hace ejercicio excesivo	Se ve flacucho. Excesivo en el gym para volverse un hombre/mujer chapado

DATAZO: la anorexia y bulimia son mucho más comunes en mujeres porque suelen verse más afectadas por la obsesión de perder peso

Prevención y promoción de la salud

Se busca:

- Fomentar actitudes/hábitos para la vida
- Crear una estrategia de educación para la salud
- Construir políticas públicas saludables y crear entornos físicos que ayuden a eso.

Se debe promover y educar sobre la salud mental, para encontrar los hábitos correctos

Prevención primaria:

- Reducción de hábitos de riesgo o negativos (que causan enfermedades)
- Aprender comportamientos preventivos y no tener comportamientos malos

Se debe planificar y tener autocontrol para actuar de manera correcta.