



FUNDACION
CLINICA VALLE DEL LILI

CARTA DE LA SALUD

NUMERO 83

www.clinicalili.org.co

ABRIL 2003

LA SALUD MENTAL

Sonia Jiménez Suárez, M.Ed. *

Psicóloga

EDITORIAL

¿Cuál es el valor de la salud mental ?

Con esta pregunta se busca despertar el interés del lector sobre el valor de la salud mental como parte de la salud general.

Especialmente cuando con frecuencia se le otorga mayor valor a los tratamientos de las enfermedades que a la promoción de la salud.

De acuerdo con Norman Sartorius, psiquiatra consultor de la Organización Mundial de la Salud, OMS, la salud general "es un estado de equilibrio en sí mismo, con los otros y con el medio ambiente físico y social".

Por lo tanto, la salud física o mental perfecta no existe, ni la salud excluye la enfermedad, sino que puede existir en equilibrio con ella.

La salud mental tiene relación directa con la capacidad de afrontar situaciones de la vida. Esa capacidad depende de muchos factores y se puede mejorar.

Cuando una persona tiene buenas habilidades para afrontar pérdidas o cambios en su ambiente, el equilibrio se mantiene con una consecuente mejor salud mental y general. En la medida en que cada persona le asigne un mayor valor a su salud mental, va a desear aprender métodos para aumentarla.

Con esta Carta de la Salud se busca promocionar, es decir incrementar el valor que la salud mental debe tener para nuestros lectores. Se invita a leer con detenimiento y a reflexionar sobre estos conceptos. Hay que recordar que la salud mental contribuye a la calidad de vida y por lo tanto se debe estimular.

Hernán G. Rincón H., M.D.

Profesor/ Jefe Sección de Psiquiatría y Psicología

¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

Los seres humanos son organismos vivos cuyo buen funcionamiento biológico, se expresa en salud física y mental. La actividad mental o psicológica depende del sistema nervioso central o cerebro, cuyas áreas regulan funciones de pensamiento, emoción y conducta, entre otras tantas.

Sin embargo, la salud mental no sólo depende de las características morfológicas y fisiológicas del cerebro. El funcionamiento psíquico depende también de las influencias medioambientales y experiencias que ocurren a lo largo de la vida. Es así como, durante la gestación, la infancia, la juventud y la adultez, los humanos siempre estamos expuestos a múltiples intercambios con el mundo, que contribuyen a definir y moldear nuestros diferentes rasgos psicológicos y de personalidad.

¿QUÉ SON LAS ENFERMEDADES MENTALES?

Las enfermedades mentales no necesariamente son algo que pueda observarse como las heridas u otros signos de enfermedades físicas. Los síntomas son manifestaciones que indican conflicto entre una persona y su entorno, sea éste ambiental, social, familiar, ocupacional. Estas enfermedades suelen expresarse en términos de:

- Ideas o pensamientos irracionales, distorsionados o desproporcionados.
- Dificultades emocionales con sentimientos excesivos o inapropiados en cuanto a su magnitud, duración y contexto.
- Comportamientos inadecuados o desadaptados frente a las expectativas sociales o contextos cotidianos.

Todos éstos pueden resultar por disfunción de la fisiología y neuroquímica del cerebro (factores hereditarios, ingestión de sustancias, toxinas, lesiones, etc.); alteración de los procesos de percepción e interpretación de las situaciones que se viven; vivencia de situaciones demasiado abrumadoras ya sea en forma aguda o crónica (trauma ante violencia súbita o ante abuso o maltrato sostenido); e influencias socio-ambientales perturbadoras o traumáticas.

La Fundación Clínica Valle del Lili es una Institución privada sin ánimo de lucro que pertenece a la comunidad; organizada para ofrecer servicios de salud de alta tecnología a todas las personas sin distinción de su condición socio-económica.

¿CÚANDO SE DEBE BUSCAR AYUDA?

Normalmente la persona que presenta síntomas busca por sí misma el apoyo de su familia o el descanso. Sin embargo, cuando los síntomas cognitivos o emocionales llegan al punto de afectar significativamente la vida diaria, es necesario buscar ayuda. Por ejemplo, cuando las personas empiezan a detectar dificultades para realizar su trabajo, su estudio o cualquiera que sea su actividad principal. En otros casos, los síntomas afectan las relaciones interpersonales con familiares, amigos o personas de su círculo. Los casos extremos de disfunción mental no son los únicos que justifican la recepción de servicios de salud mental, pues también se benefician pacientes con:

- Síntomas de depresión o ansiedad, justificados o no, que interfieren con su funcionamiento normal.
- Características de personalidad que atentan contra el buen desarrollo de las relaciones interpersonales.
- Fallas en la regulación de los estados de ánimo, de manera que se presentan crónicamente tristes o que saltan abruptamente de los estados de tristeza a los de euforia, y viceversa.
- Sentimientos anormales de duelo (por su duración o intensidad) frente a la pérdida de la salud o la muerte de un ser querido.
- Traumas serios por haber sido víctimas de algún tipo de abuso, violencia o amenaza contra la integridad física o mental.
- Uso y abuso de sustancias psicoactivas (cigarrillo, alcohol y drogas legales o ilegales) como método para evadir o "anestesiarse" emocionalmente frente a los problemas e ignorar las secuelas negativas que dichas sustancias tienen sobre su salud.
- Problemas con la alimentación, ya sea porque comen en exceso o comen muy poco (debido a una preocupación excesiva por el peso y la figura corporal), al punto de constituir con ello una seria amenaza para su salud física.
- Crisis emocionales frente a fases o transiciones vitales difíciles: muerte de un ser querido, separación, dificultades con la pareja, problemas con la crianza y manejo de los hijos, crisis de identidad, indecisión vocacional, etc.

¿LA AYUDA PROFESIONAL NO ES SÓLO PARA LOS "LOCOS"?

Popularmente se ha alimentado la creencia que quien busca ayuda de un psicólogo o psiquiatra es porque está "loco", está desequilibrado, o incluso, es débil mental. En los casos extremos de disfunción mental es obvia la necesidad de intervención del psiquiatra y otros profesionales de la salud, como por ejemplo en los trastornos cognoscitivos (delirio, delirium y demencia), las alteraciones de la memoria, los problemas de identidad o fallas en la apreciación de la realidad (p.e. paranoia), la regulación de las emociones (p.e. manía o depresión), y los trastornos por intoxicación con sustancias (p.e. alcohol, cocaína, heroína y otros).

Pero no solamente es válido pedir apoyo en casos de psicopatología grave. Hoy día, pedir ayuda es considerado un signo de fortaleza más que de debilidad. La asesoría que se pide, ya sea para uno mismo o para un ser querido en dificultades, es

lo más responsable que alguien puede hacer cuando alguna situación se está saliendo de las manos.

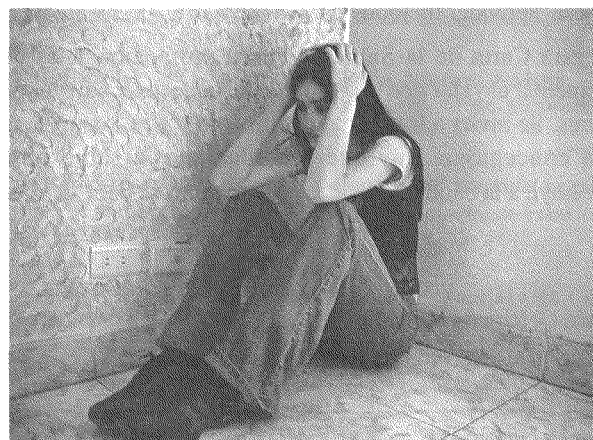
Alguien que se siente deprimido, excesivamente ansioso o abrumado por el estrés frente a situaciones especiales o crisis naturales de la vida, puede beneficiarse con los servicios de salud mental. Incluso, mediante un proceso psicoterapéutico adecuado, un individuo que simplemente "no se siente feliz", puede lograr una mayor comprensión de sí mismo y satisfacer mejor sus necesidades. No por ello va a ser diagnosticado como gravemente enfermo y mucho menos como "loco".

Con frecuencia, el "qué dirán" o el temor al estigma, es lo que evita que la mayoría de las personas busque apoyo profesional frente a crisis normales del desarrollo o de la vida, que con una asesoría adecuada podrían sortearse en forma más rápida y satisfactoria. En parte, esto ocurre porque se ignora que los profesionales de la salud tienen un deber de confidencialidad; es decir, que no pueden dar a conocer a la luz pública los contenidos obtenidos en las conversaciones con sus pacientes. De cualquier forma, son tantos los posibles motivos de consulta, que los demás no tienen por qué enterarse de la razón por la que se busca un servicio de este tipo.

¿CÓMO SE TRATAN LAS ENFERMEDADES MENTALES?

Como con los problemas físicos, los problemas psicológicos deben ser diagnosticados antes de ofrecer el tratamiento más conveniente. Generalmente se sigue un esquema de evaluación física y mental que abarca numerosas preguntas. Mediante una entrevista personalizada se obtienen datos demográficos (edad, educación, estado civil, ocupación, estructura familiar, etc.), examen del estado mental (preguntas orientadas a evaluar nivel intelectual, funcionamiento cognitivo y emocional), antecedentes de enfermedades familiares y características del problema o motivo de consulta: historia, evolución y síntomas principales.

Ocasionalmente, puede requerirse información de otros miembros de la familia o el uso de pruebas psicométricas que se aplican en condiciones especiales (para lo cual pueden requerirse citas adicionales). Con la información recolectada, el profesional determina si la opción de tratamiento es la psicoterapia individual, familiar o de pareja, y en caso necesario, medicina psicofarmacológica. Decidirá si la persona mejor calificada para atender al paciente es él o ella por sí solo, o si es preciso hacer



remisión o un trabajo conjunto con otros profesionales del equipo de salud mental.

¿QUÉ HACEN LOS PROFESIONALES DE LA SALUD MENTAL?

Aunque tienen conocimientos relacionados, los profesionales de la salud mental suelen tener entrenamientos diferentes que les permiten ofrecer servicios diversos y complementarios. La ventaja para los pacientes es que, gracias a esto, se aborda la situación desde diferentes perspectivas, ofreciendo soluciones integrales y más completas. Así, se tiene en cuenta al paciente como un ser complejo y único, entendido en su individualidad y no como un síntoma o un conjunto de síntomas.

¿QUIÉNES OFRECEN SERVICIOS?

El médico de cabecera debe ser el primer profesional de la salud mental capacitado para detectar y tratar los primeros síntomas y, cuando lo considera adecuado, remitir a profesionales especializados. Por lo general, las disciplinas cuyos profesionales ofrecen asistencia a personas con problemas emocionales, cognoscitivos o de personalidad son:

Psicología:

Los profesionales en el área reciben formación en psicología general, y entrenamiento adicional en evaluación, diagnóstico y varias modalidades de tratamiento, para corregir problemas emocionales y de comportamiento. Para esto pueden apoyarse en la administración de pruebas psicológicas y de diagnóstico. Sus intervenciones se basan en diferentes enfoques de consejería y psicoterapia para personas o grupos.

En el caso de la psicología de pareja y familia, la actividad se dirige al apoyo en el diagnóstico y tratamiento de los problemas físicos y/o mentales, asociados a disfunción en las relaciones con el núcleo familiar inmediato del paciente: padres, hermanos, esposos, hijos, abuelos y otros seres significativos.

En neuropsicología se hace evaluación y rehabilitación de las funciones cognoscitivas (memoria, lenguaje, pensamiento, atención), cuando están alteradas tanto en personas adultas con enfermedades neurológicas (por tumor, enfermedad cerebrovascular, epilepsia, infección del sistema nervioso, trauma craneoencefálico o demencia), como en niños con problemas del aprendizaje o trastornos en el desarrollo.

Psiquiatría:

Los médicos psiquiatras ofrecen diferentes modalidades de psicoterapia, siendo además quienes recetan medicamentos para el alivio o disminución de síntomas relacionados con el estado de ánimo, la ansiedad, los problemas de personalidad y las secuelas emocionales —que muchas veces también son causa o agravante— de otras enfermedades físicas. Las subespecialidades con énfasis en Medicina Psicosomática, Neuropsiquiatría, Niños y Adolescentes, Trastornos de la Conducta Alimentaria y Adicciones, se encargan del cuidado interdisciplinario de personas y familiares con problemas psicológicos relacionados con:

1. Enfermedades generales como cáncer, enfermedad cardiovascular, sida, etc.

2. Enfermedades neurológicas como demencia, Parkinson, trauma craneoencefálico, etc.
3. Anomalías del desarrollo de niños y adolescentes.
4. Problemas de anorexia, bulimia, obesidad y trastornos compulsivos del comer.
5. Abuso y dependencia de sustancias psicoactivas.

Terapia Ocupacional:

Disciplina mediante la que se evalúa y rehabilita a personas afectadas por alguna enfermedad, para ayudarlas a reincorporarse a su medio ocupacional, académico, laboral y a continuar con un nivel aceptable de funcionamiento. Promueve la reactivación y ejercicio de habilidades y aptitudes perdidas y deterioradas tras enfermedades físicas o mentales, mediante terapias recreativas, entrenamiento en manualidades, habilidades sociales u oficios específicos.

Trabajo Social:

Se realiza para la prevención y tratamiento de problemas de la salud mental, mediante un enfoque práctico orientado no tanto al funcionamiento intrapsíquico de los pacientes, sino a modificar el ambiente social y familiar en el cual se relacionan con el mundo. Brinda asesoría y consejería en cuestiones prácticas de la cotidianidad familiar, resolución de conflictos, alternativas de bienestar social, medios de protección para menores o grupos desprotegidos (mujeres, ancianos, discapacitados).

¿QUÉ ESPERAR EN UNA PRIMERA CONSULTA?

En general, la estrategia con cualquiera de los profesionales mencionados, es una entrevista cara a cara entre el terapeuta y el paciente. Y aún cuando parezca una situación muy estructurada de recolección de información, será el primer paso para obtener un poco de alivio. El sólo hecho de hablar con alguien acerca de algo que muy seguramente no se ha hablado en el pasado o que por el contrario, se ha hablado demasiado sin resultado alguno, ofrecerá oportunidad de desahogo y esperanza frente al futuro.

Por otra parte, en una primera visita es posible obtener una idea del estilo y enfoque particular del terapeuta y decidir si es la persona indicada para tratarle (siempre es posible cambiar de persona, si la actual no genera suficiente confianza). En la mayoría de los casos, los profesionales y los pacientes establecen una buena relación de trabajo, siempre que haya claridad desde el principio, adhesión y compromiso con el tratamiento.

Uno de los deberes del profesional será mantener la confidencialidad de la información proporcionada, salvo en los casos de interconsulta con otros profesionales del equipo interdisciplinario o cuando se detecta una amenaza real de muerte para el paciente (riesgo de suicidio) o hacia un tercero (planes de homicidio o maltrato grave contra alguna persona desprotegida), lo cual debe ser comunicado a las autoridades competentes.

¿PARA QUÉ EL TRATAMIENTO CON MEDICAMENTOS?

Como se dijo anteriormente, los problemas de salud mental son atribuibles, en muchos casos, a malfuncionamiento de la química cerebral. La medicina psicofarmacológica dispone de numerosos

medicamentos con acciones estimulantes, relajantes o inhibitoras de la actividad cerebral, para restituir o mejorar el funcionamiento intelectual y emocional de una persona mentalmente afectada. Los más comunes son los medicamentos con efectos antidepressivos o reguladores del ánimo, los ansiolíticos (inhibidores de la ansiedad y el miedo) y los antipsicóticos entre otros, a cuya buena administración y manejo puede atribuirse gran parte del éxito de los tratamientos psiquiátricos.

¿Y QUÉ PASA CON LOS RIESGOS DE SEDACIÓN Y DE ADICCIÓN?

Las personas dejan de pedir ayuda por temor a que se les recete alguna droga que les produzca pérdida del control o a la que puedan acostumbrarse tanto, que luego no quieran ni se sientan capaces de dejar.

Sin embargo, la mayoría de los medicamentos modernos que se prescriben no poseen un poder sedante fuerte o adictivo, si su consumo es bien vigilado. En los casos con riesgo presente de adicción, es competencia del psiquiatra brindar información, pautas adecuadas de administración y monitoreo regular, lo que en combinación con otras intervenciones, permitirá prevenir la aparición de dependencia a las drogas psiquiátricas.

¿EN QUÉ CONSISTE LA PSICOTERAPIA?

Puede realizarse según diferentes concepciones de la enfermedad y enfoques de abordaje; también se hace en varias modalidades como individual, grupal o de pareja/familia. El objetivo principal es promover un proceso de crecimiento y cambio para los pacientes, que les permita superar las dificultades emocionales o conductuales.

El formato de funcionamiento implica la realización de sesiones semanales (una o más según el caso, el enfoque y la intensidad de tratamiento requerida) entre el terapeuta y el(los) paciente(s), con una duración promedio de 50 minutos, a través de las cuales se da curso a la revisión y el análisis de los principales condicionantes de la problemática presentada.

Permite que entre el terapeuta y el paciente se dé una relación de aceptación y empatía, en la que el paciente se siente libre para revisar la naturaleza de sus experiencias más profundas y se



generan nuevas alternativas y ensayos de cambio, hasta lograr un mejor equilibrio y funcionamiento integral.

Tras varias sesiones de trabajo, que pueden efectuarse durante unas pocas semanas (psicoterapia breve) o varios meses (psicoterapia a mediano y largo plazo), se esperan cambios en la experiencia y comportamiento del paciente, para su mayor satisfacción y la de sus familiares y mejor adaptación dentro de su realidad particular.

¿Y POR QUÉ LA PSICOLOGÍA O LA PSIQUIATRÍA PARA LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES?

El período de vida comprendido entre la infancia y la adolescencia, por ser de formación y desarrollo, supone gran vulnerabilidad ante las influencias externas (medio-ambientales o sociales). No solamente es una época en la que se gestan muchos de los problemas de personalidad y de mal funcionamiento psicológico futuro, sino en la que también se presentan disfunciones de comportamiento que, identificadas y corregidas a tiempo, se detienen en su evolución hacia problemas mentales mayores. Asimismo, es un momento propicio para apoyar y asesorar a los padres, quienes con herramientas adecuadas, pueden orientar mejor a sus hijos y brindarles soporte concreto y directo, durante momentos críticos o conflictivos de su desarrollo.

** Con la colaboración del equipo del Servicio de Psiquiatría y Ciencias del Comportamiento.*

Comité Editorial:

- Dr. Martin Wartenberg
- Dr. Paulo José Llinás
- Dra. Marisol Badiel
- Dra. Sonia Jiménez Suárez
- Dr. Adolfo Congote
- Dr. Jaime Orrego
- Dra. Yuri Takeuchi
- Enfermera Ma. Elena Mosquera
- Sra. María Teresa Sellarés
- Dr. Alfredo Sánchez
- Dr. Carlos Alberto Cañas
- Sra. Alda Mera

Los conceptos y opiniones contenidos en los artículos de la Carta de la Salud, corresponden únicamente al de los autores y editorialistas. Esta publicación pretende mejorar su información en temas de la salud en general. Las inquietudes que se relacionen con su salud personal, deben ser consultadas y resueltas con su médico.

Dirección: Carta de la Salud - Fundación Clínica Valle del Lili - Cra. 98 # 18-49 - Tel.: 331 9090 - Fax: 331 7499 - Santiago de Cali
e-mail: cartadelasalud@telesat.com.co

Esta publicación de 30.000 ejemplares, es cortesía de



EL PAIS
El Diario de nuestra gente


FUNDACION
CLINICA VALLE DEL LILI


FUNDACION AYUDEMOS
ALICE ECHAVARRIA DE GARCES