

¿Qué son los Trastornos Mentales?

¡En español!

- ¿En qué Consiste la Adicción?
- ¡En español!
- La Depresión ¡En español!
- El Trastorno Bipolar
- La Depresión Posparto ¡En español!
- El Desorden Afectivo Estacional
- Trastornos de Ansiedad ¡En español!
- Trastorno Obsesivo-compulsivo
- Trastorno de Estrés Postraumático ¡En español!
- Trastorno de Pánico
- Esquizofrenia
- Trastornos de la Conducta Alimentaria e Imagen Corporal
- Enfermedad de Alzheimer y Otros Tipos de Demencia
- Trastornos Simultáneos: Trastornos Mentales y Problemas de Abuso de Sustancia
- Trastorno del Espectro de Alcohol Fetal
- El Tabaco
- Suicidio: Escuche las Señales de Advertencia ¡En español!
- Tratamientos para los Trastornos Mentales
- Tratamientos Alternativos para los Trastornos Mentales
- Tratamientos para las Adicciones
- Recuperación de los Trastornos Mentales
- Adicción y la Prevención de las Recaídas
- Reducción del Daño
- Cómo Prevenir las Adicciones
- Cómo Lograr una Actitud Mental Positiva
- El Estrés
- Trastornos Mentales y Adicciones en el Campo Laboral
- Problemas de Salud Mental y Adicciones en la Tercera Edad
- Trastornos Mentales en la Infancia y la Adolescencia
- La Juventud y el Abuso de Sustancia ¡En español!
- Abuso Sexual en la Infancia: Un Asunto de Salud Mental
- Estigma y Discriminación con Respecto a los Trastornos Mentales y las Adicciones
- Problemas Transculturales de Salud Mental y Adicción
- Desempleo, Salud Mental y Adicciones
- La Vivienda
- El Costo Económico de los Trastornos Mentales y de las Adicciones
- El Costo Personal de los Trastornos Mentales y de las Adicciones
- El Tema de la Violencia
- Cómo Enfrentar Emergencias y Situaciones de Crisis Relacionadas con la Salud Mental
- Trastornos Mentales: Lo que la Familia y Amigos Pueden Hacer para Ayudar ¡En español!
- Cómo Obtener Ayuda en Casos de Trastornos Mentales ¡En español!
- ¿Cómo Obtener Ayuda para Problemas de Abuso de Sustancia?

¿Qué son los Trastornos Mentales?

What are Mental Disorders?

Desafortunadamente, las enfermedades mentales pueden afectar a cualquier persona. En la provincia de Columbia Británica (BC), una de cada cinco personas experimentará este año alguna forma de enfermedad mental, de acuerdo con estudios realizados por el Ministerio de

enfermedad mental? Cualquier persona. Las personas que sufren trastornos mentales son profesores de escuela, doctores, mecánicos, abogados, vagabundos, presidentes de universidad, artistas y directores generales de corporaciones. Tan sólo mire alrededor de cualquier oficina, restaurante, o lugar público y usted puede estar seguro de que alguien cercano está experimentando o ha experimentado alguna forma de enfermedad mental.

Datos Acerca de la Enfermedad Mental Facts About Mental Illness

- Uno de cada cinco personas que viven en Canadá tiene o desarrollará una enfermedad mental
- La enfermedad mental afecta los pensamientos, sentimientos, juicio y comportamiento de una persona
- La enfermedad mental no es contagiosa ni peligrosa
- La enfermedad mental no respeta edad; sexo; ni factores económicos, étnicos o políticos
- Aunque no hay cura para algunas formas de enfermedad mental, los tratamientos pueden reducir los síntomas y ayudar a que la gente lleve vidas productivas y satisfactorias
- La enfermedad mental tiene un componente biológico significativo
- La gente con enfermedades mentales necesita apoyo apropiado: estas enfermedades pueden significar una enorme carga emocional y financiera para la persona que sufre la enfermedad y también para su familia y amigos

Salud de Canadá y la Alianza Canadiense para la Enfermedad Mental y la Salud Mental (en inglés Health Canada y Canadian Alliance on Mental Illness and Mental Health, respectivamente).

Algunas personas que viven en Canadá evitan el contacto con gente que sufre trastornos mentales. La razón en sí no es la persona enferma sino que las ideas preconcebidas que tenemos de las personas con trastornos mentales (que carecen de inteligencia, que no tienen nada que contribuir o que son peligrosas o violentas); esto es lo que desata nuestra ansiedad. La mejor manera de disipar estos mitos es educar a la comunidad y, en ciertos casos, el tener contacto directo con las personas que sufren estas enfermedades.

El término enfermedad mental es amplio y cubre numerosas categorías de trastornos tales como los trastornos de estado anímico, los trastornos de ansiedad, la esquizofrenia, los trastornos de alimentación, los trastornos de personalidad, los trastornos de abuso de sustancias y adicciones, la enfermedad de Alzheimer y la demencia que a ella se relaciona. Los síntomas de enfermedad mental pueden ser leves, moderados o serios y pueden aparecer en distintas etapas de la vida de una persona. Algunos tipos de trastornos como los trastornos del estado anímico y de ansiedad son diagnosticados con mayor frecuencia que otros.

¿Quién puede verse afectado con una

Tanto los habitantes de la ciudad como la gente que vive en comunidades remotas corren el mismo riesgo de desarrollar una enfermedad mental. Pero, ciertas personas tienen un riesgo mayor de desarrollar ciertos tipo de enfermedad mental. Por ejemplo, los hombres tienen más probabilidades que las mujeres de desarrollar trastornos de abuso de sustancias y trastorno de personalidad antisocial, el cual conlleva agresión, ataques físicos, y violación de los derechos de otros. Las mujeres tienen más probabilidades de desarrollar trastornos de ansiedad, trastornos alimentarios y depresión.

De hecho, cada vez existe más evidencia de que la persona corre un riesgo mayor de desarrollar una enfermedad mental si:

- Ha sufrido abuso sexual o físico en la infancia
- tiene padres que tienen, o han tenido, una enfermedad mental
- No ha terminado la educación secundaria
- Está desempleado(a)
- Recibe asistencia pública y/o vive en un hogar de pocos recursos

Sin embargo, la ausencia de estos factores de riesgo no significa que la persona está protegida contra las enfermedades mentales. Debemos repetir que estos trastornos pueden afectar a cualquier persona.

Nadie es culpable de las enfermedades mentales. No son el resultado de la mala crianza, la debilidad emocional o el fracaso personal. La mayoría de las personas con enfermedades mentales son miembros productivos de la sociedad; tienen trabajos, relaciones, familia, hobbies y son miembros activos de sus comunidades.

Con el fin de entregar apoyo adecuado a la gente con enfermedades mentales, es importante el reconocer que los síntomas de estas enfermedades están a menudo fuera del control del enfermo. Las personas con enfermedades mentales no tienen la capacidad de dejar de sentirse así; no pueden parar sus síntomas con tan sólo tratar, tal como un sordo no puede oír mejor con tan sólo hacer un mayor esfuerzo por escuchar.

Los síntomas pueden ir desde un estado anímico depresivo, o terror al volar en avión, a conductas alimentarias poco saludables o el responder a voces que nadie más oye. Algunas personas pierden el interés en las actividades cotidianas y pueden lucir sucias y desaliñadas mientras que otras son capaces de esconder de

Enfermedades Mentales vs. Discapacidades del Desarrollo

Mental Illnesses vs. Developmental Disabilities

Aunque una persona puede tener tanto una enfermedad mental como un trastorno del desarrollo (lo que solía conocerse como retraso mental), estos términos no son intercambiables.

Las enfermedades mentales pueden afectar a cualquier persona de cualquier edad, generalmente no afectan nuestra capacidad intelectual, pueden tratarse con éxito en la mayoría de los casos y, aunque generalmente tienen un componente genético, no se presentan al nacer.

Ejemplos de enfermedades mentales:

- Depresión
- Trastorno Bipolar
- Trastornos de Ansiedad
- Esquizofrenia
- Trastornos de Alimentación
- Trastornos de Personalidad
- Trastornos Disociativos
- Demencia
- Trastornos por Déficit de Atención

Las discapacidades del desarrollo afectan a una proporción pequeña de la población, están usualmente presentes desde la infancia, no son una enfermedad, duran toda la vida y pueden afectar nuestro desarrollo intelectual y capacidad funcional en áreas tales como el lenguaje, movilidad, aprendizaje y la capacidad de cuidarnos a nosotros mismos. Las discapacidades del desarrollo más conocidas son el Síndrome de Down y algunos tipos de autismo. Por supuesto, una persona con una discapacidad de desarrollo puede sufrir también una enfermedad mental concurrente.

Ejemplos de discapacidades del desarrollo sin retraso intelectual:

- Parálisis Cerebral
- Distrofia Muscular
- Espina Bífida

los demás la mayoría de sus síntomas.

El tener una enfermedad mental no es lo mismo que estar mentalmente discapacitado, o tener lo que hoy se conoce como trastorno del desarrollo. Las personas que tienen un problema de desarrollo como resultado de un trastorno genético, tal como el Síndrome de Down, nacen con retrasos de desarrollo que pueden afectar el desarrollo intelectual de la persona y el funcionamiento en áreas del lenguaje, movilidad, aprendizaje, y el cuidado de sí misma. En contraste, la enfermedad mental puede atacar a cualquier edad, es tratable y puede o no afectar la capacidad intelectual de la persona.

Hasta ahora, no se conoce una cura para la enfermedad mental. Sin embargo, a medida que el proceso de investigación avanza, el uso de drogas nuevas y otras terapias para reducir los síntomas de esta enfermedad y restaurar la calidad de vida de la persona rinden resultados cada vez mejores.

FUENTES DE INFORMACIÓN

SOURCES

BC Association for Community Living. "What is a Developmental Disability?" Retrieved January 12, 2006, at www.bcacl.org/index.cfm?act=main&call=25DDA209

Consortium for Citizens with Disabilities. "What is a Developmental Disability?" Retrieved January 10, 2006, at www.c-c-d.org/what-dd.htm

Health Canada. (2002). A Report on Mental Illnesses in Canada. Ottawa, ON: Author. Retrieved January 10, 2006, at www.phac-aspc.gc.ca/publicat/miic-mmacc/index.html

World Health Organization. (2001). World Health Report - Mental Health: New Understanding, New Hope. Geneva: WHO. Retrieved January 10, 2006, at www.who.int/whr/2001/en/index.html

Fuentes de información actualizadas en 2006

Datos Acerca de la Salud Mental en el Mundo

World Mental Health Facts

- Número de gente en el mundo que sufre de trastornos mentales o neurológicos, 450,000,000
- Número de gente que nunca busca ayuda a pesar de tener un trastorno mental conocido y tratable: 297,000,000
- Número de familias que pueden tener al menos un miembro con un trastorno mental: 1 en 4
- Número de países (de un total de 191) que actualmente no tienen una política de salud mental: 78
- Número de países que no tienen un programa de salud mental: 69
- Número de países que no tienen legislación con respecto a salud mental: 37
- Número de países en los cuales el tratamiento para los trastornos mentales serios no está incluido en el sistema básico de salud: 73
- Porcentaje de países que asignan sólo un 1% de su presupuesto para la salud a la salud mental: 33
- Porcentaje de países que asignan menos de 1% del total de su presupuesto para la salud a la salud mental: 33
- Número de países en los que no hay los tres tipos de droga comúnmente prescritos para el tratamiento de depresión, esquizofrenia y epilepsia: 48
- Número promedio de psiquiatras por cada 100,000 personas en la mitad de los países del mundo: 1
- Número promedio de camas de hospital reservadas para los casos de trastorno mental en 40% de los países del mundo: menos de 1

Fuente: World Health Organization

En Conjunto con:

Partners:

Sociedad para los Trastornos de Ansiedad de Columbia Británica (Anxiety Disorder Association of British Columbia)

Sociedad para la Esquizofrenia de Columbia Británica (British Columbia Schizophrenia Society)

Asociación Canadiense para la Salud Mental, División de Columbia Británica (Canadian Mental Health Association, BC Division)

Centro para la Investigación Acerca de las Adicciones de Columbia Británica (Centre for Addictions Research of BC)

Sociedad FORCE para el Cuidado de la Salud Mental Infantil (FORCE Society for Kids' Mental Health Care)

La Sociedad Jessie's Hope (Jessie's Hope Society)

Asociación para los Trastornos del Estado Anímico de Columbia Británica (Mood Disorders Association of BC)

Si usted o alguien que usted conoce tiene alguno de los síntomas mencionados en este panfleto, contacte a su doctor de familia (GP); él lo referirá a un especialista.

Para mayor información llame (sin cobro) a la línea informativa de Salud Mental:

1-800-661-2121

o envíe un mensaje vía correo electrónico a:
bcpartners@heretohelp.bc.ca

sitio web:
heretohelp.bc.ca

Categorías de Enfermedades Mentales y Algunas de sus Manifestaciones Comunes

Categories of Mental Illness and Some Common Forms They Take

Trastornos del Estado Anímico (Mood Disorders), también conocido como trastorno afectivo estacional, afecta la manera cómo las personas se sienten acerca de sí mismas, otras personas y la vida en general:

- Depresión
- Trastorno bipolar (enfermedad maníaco depresiva)
- Comportamiento suicida

Trastornos de Ansiedad (Anxiety Disorders) se presentan como un grado inusual de miedo, preocupación e incluso terror:

- Trastorno de Ansiedad en general
- Pánico
- Fobias (sentimientos agobiantes de terror en respuesta a objetos, situaciones o actividades específicas)
- Trastorno obsesivo-compulsivo (acciones repetitivas usadas para lidiar con pensamientos recurrentes y no deseados)
- Trastorno de estrés postraumático (la sensación de re-vivir un evento traumático durante meses y a veces años después de que ha ocurrido)

Esquizofrenia y Trastornos Relacionados (Schizophrenia and Related Disorders) incluyen cambios en la química y estructura del cerebro que pueden causar letargo, alucinaciones (como escuchar voces) y delirios (como creer tener poderes sobrenaturales). Estas enfermedades no son lo mismo que el trastorno de personalidad múltiple (ahora llamado trastorno disociativo), una enfermedad totalmente diferente y que no tiene ningún tipo de relación con la esquizofrenia:

- Esquizofrenia
- Trastorno esquizo-afectivo

Trastornos de la Alimentación (Eating Disorders) tiene que ver con imágenes corporales distorsionadas que impiden que las personas se alimenten de manera saludable:

- Anorexia nerviosa (pérdida considerable de peso combinada con un miedo intenso de subir de peso)
- Bulimia nerviosa (episodios de ingestión excesiva de alimentos seguida de la inducción del vómito o de alguna otra manera de eliminación)
- Comer compulsivamente

Trastornos de Abuso de Sustancia (Substance Abuse Disorders) se refieren a personas que usan alcohol y/o drogas legales e ilegales en exceso, lo que conlleva a serios problemas sociales, ocupacionales y de salud:

- Alcoholismo
- Abuso de drogas
- Diagnóstico doble (abuso de sustancia combinado con otra forma de enfermedad mental)

Trastornos de la Personalidad (Personality Disorders) incluyen patrones de pensamiento, comportamiento, interacción social e impulsividad que causan angustia a quienes los sufren y quienes los rodean:

- Trastorno de personalidad fronterizo (dificultad para mantener relaciones positivas)
- Trastorno de personalidad paranoica (desconfianza y recelo irrefrenables de los demás)
- Trastorno de personalidad antisocial (comportamiento impulsivo, agresión y violación de los derechos de otros)

Enfermedad de Alzheimer y Demencia Relacionada (Alzheimer's Disease and Related Dementia) incluyen un deterioro de las habilidades físicas e intelectuales debido a la degeneración progresiva de las células cerebrales:

- Enfermedad de Alzheimer
- Otras formas de demencia (por ej. Enfermedad de Pick, Enfermedad de Creutzfeldt-Jakob (CJD), Demencia por cuerpos de Lewy, Demencia por SIDA)

Glosario

Glossary

Adicción (Addiction)

La dependencia de las drogas. Es el uso compulsivo de una sustancia a pesar de las consecuencias negativas, las cuales pueden ser severas; el abuso de las drogas es simplemente el uso excesivo de una droga o el uso para fines distintos a los propósitos médicos.

Demencia (Dementia)

Se emplea el término de “demencia” para describir a los pacientes con trastornos de la capacidad intelectual. Los pacientes de demencia también pueden clasificarse según padezcan de demencia “presenil” o “senil”, “síndrome cerebral orgánico” o “crónico”, “arteriosclerosis” o “atrofia cerebral.” Es importante señalar que la demencia no es una dolencia normal del proceso de envejecimiento. Los trastornos de demencia son provocados por procesos patológicos anormales y pueden afectar tanto a las personas jóvenes como a los ancianos. Entre los síntomas de la demencia están pérdida de la memoria a corto plazo, incapacidad para analizar a fondo los problemas y para realizar tareas sin instrucciones paso a paso, confusión, dificultad para concentrarse, así como conductas paranoicas, inapropiadas o extrañas. Junto con los síntomas precoces de demencia también puede presentarse la depresión clínica.

Depresión (Depression)

Sentirse triste, melancólico, infeliz, miserable o derrumbado. La mayoría de las personas se sienten de esta manera una que otra vez durante períodos cortos, pero la verdadera depresión clínica es un trastorno del estado de ánimo en el cual los sentimientos de tristeza, pérdida, ira o frustración interfieren con la vida diaria durante un período prolongado.

Distrofia Muscular (Muscular Dystrophy)

El término distrofia muscular se refiere a un grupo de enfermedades hereditarias caracterizadas por una debilidad progresiva y un deterioro de los músculos esqueléticos, o voluntarios, que controlan el movimiento.

Enfermedad de Alzheimer

(Alzheimer's Disease)

La demencia es un desorden cerebral que afecta seriamente la habilidad de una persona para llevar a cabo sus actividades diarias. La enfermedad de Alzheimer (AD por sus siglas en inglés) es la forma más común de demencia entre las personas mayores. Involucra las partes del cerebro que controlan el pensamiento, la memoria y el lenguaje. Cada día los científicos aprenden más sobre esta enfermedad, pero hasta ahora sus causas son desconocidas y no se conoce ninguna cura.

Espina Bífida (Spina Bifida)

La espina bífida es uno de los varios defectos congénitos conocidos como defectos del tubo neural (la estructura embrionaria que luego forma el cerebro y la médula espinal). A menudo llamada espina abierta, la espina bífida afecta a la columna vertebral y, en algunos casos, la médula espinal.

Esquizofrenia (Schizophrenia)

La esquizofrenia es un trastorno cerebral serio. Esta enfermedad hace difícil a la persona diferenciar las experiencias reales de las irreales, pensar de manera lógica, tener respuestas emocionales normales ante los demás y comportarse normalmente en situaciones sociales.

Parálisis Cerebral (Cerebral Palsy)

Parálisis cerebral es una condición causada por lesiones a aquellas partes del cerebro que controlan la habilidad de mover los músculos y cuerpo. Cerebral significa que tiene que ver con el cerebro. Parálisis se refiere a una debilidad o problemas con el uso de los músculos. La lesión ocurre a menudo antes del nacimiento, a veces durante el parto o, inmediatamente después del nacimiento. La parálisis cerebral puede ser leve, moderada, o severa.

Trastorno Bipolar (Bipolar Disorder)

Es un trastorno que se caracteriza por períodos de excitabilidad extrema o manía que se alternan con períodos de depresión. Dichas “fluctuaciones en el estado de ánimo,” entre dos “polos” a menudo son muy abruptas.

Trastornos de Alimentación

(Eating Disorders)

Los Trastorno de la Conducta Alimentaria (o de alimentación) son manifestaciones extremas de una variedad de preocupaciones experimentadas por mujeres y hombres. Estos incluyen la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el comer compulsivamente. Todos estos son problemas emocionales serios que pueden llegar a tener consecuencias letales.

Trastornos de Ansiedad

(Anxiety Disorders)

El experimentar continuamente una sensación abrumadora de ansiedad, preocupación o temor que puede interferir con la vida diaria.

Trastornos de la Personalidad

(Personality Disorders)

Son un grupo de condiciones psiquiátricas caracterizadas por patrones de comportamiento crónico que causan serios problemas en las relaciones interpersonales y en el trabajo.

Trastornos por Déficit de Atención

- **TDHA** (Attention-Deficit Disorders)

El trastorno por Déficit de Atención es una condición que hace difícil para una persona el sentarse quieto(a), controlar el comportamiento y poner atención. Estas dificultades comienzan generalmente antes de la que persona cumpla 7 años. Sin embargo estas dificultades pueden no ser obvias antes que el niño vaya a la escuela.



**BC Partners for
Mental Health and
Addictions Information**