

### SALUD MENTAL

La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psíquico y social. Afecta la forma en como pensamos, sentimos y actuamos cuando lidiamos con la vida. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con otras personas y tomamos decisiones. La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la edad adulta.

Las enfermedades mentales son condiciones graves que pueden afectar la manera de pensar, su humor y su comportamiento. Existen muchas causas de enfermedades mentales. Sus genes y su historia familiar pueden jugar un papel, como así también sus experiencias de vida como el estrés o una historia de abuso. Otras causas pueden ser biológicas. Los trastornos mentales son comunes, pero existen tratamientos disponibles.

Fonte: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/mentalhealth.html>



### DEPRESIÓN

La depresión es una enfermedad clínica severa que afecta al cerebro. Es más que sentirse "hundido" o "triste" por algunos días. Si usted es una de las más de 20 millones de personas en los Estados Unidos que tienen depresión, esos sentimientos no desaparecen. Persisten e interfieren con su vida cotidiana. Los síntomas pueden incluir:

- Tristeza
- Pérdida de interés o placer en actividades que suele disfrutar
- Pérdida o aumento de peso
- Dificultad para dormir o sueño excesivo
- Pérdida de energía
- Sentimientos de desvalorización
- Ideas de muerte o de suicidio

La depresión es una condición del cerebro. Existen muchas causas, incluyendo los genes, causas ambientales, psicológicas y factores bioquímicos. La depresión suele comenzar entre los 15 y los 30 años y es mucho más común en las mujeres. Las mujeres también pueden tener depresión posparto después de dar a luz. Algunas personas tienen un trastorno afectivo estacional en el invierno. La depresión es una parte del trastorno bipolar.

Existen tratamientos eficaces para la depresión que incluyen antidepresivos y psicoterapia. La mayoría de las personas mejora más rápidamente si utiliza ambos.

Fonte: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/depression.html>

### SUICIDIO

El suicidio es la décima causa de muerte más común en los Estados Unidos. Las personas pueden pensar en suicidarse cuando pierden las esperanzas y no encuentran otra solución a sus problemas. Con frecuencia, se relaciona con una depresión seria, abuso de alcohol o de sustancias o un acontecimiento estresante importante.

Las personas que corren el mayor riesgo de suicidio son los hombres de raza blanca. Pero las mujeres y los adolescentes tienen la mayor cantidad de intentos de suicidio. Si alguien habla sobre suicidio, debe tomarlo seriamente. ¡Instelos a buscar ayuda de su médico, en la sala de emergencias o llame a la Red Nacional de Prevención del Suicidio al 1-888-628-9454. Funciona las 24 horas.

La terapia y las medicinas pueden ayudar a la mayoría de las personas que piensan en suicidarse. El tratamiento de las enfermedades mentales y el abuso de sustancias pueden disminuir el riesgo de suicidio.

Fonte: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/suicide.html>

### ANSIEDAD

El miedo y la ansiedad es parte de la vida. Puede sentirse ansioso antes de presentar una prueba o al caminar por una calle oscura. Este tipo de ansiedad es útil - puede permitirle estar más alerta o ser más cuidadoso. Suele terminar poco tiempo después de que salga de la situación que la provocó. Pero, para millones de personas en los Estados Unidos, la ansiedad no desaparece y empeora con el tiempo. Pueden sentir dolores en el pecho y tener pesadillas. Hasta pueden tener miedo de salir de sus casas. Estas personas tienen trastornos de ansiedad. Los tipos incluyen:

- Trastorno de pánico
  - Trastorno obsesivo-compulsivo
  - Trastorno de estrés postraumático
  - Fobias
  - Trastorno de ansiedad generalizada
- El tratamiento puede incluir medicinas, terapia o ambos.

Fonte: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/anxiety.html>

## ESQUIZOFRENIA

La esquizofrenia es un trastorno cerebral severo que perdura toda la vida. Las personas que la tienen pueden escuchar voces, ver cosas que no existen o creer que otros leen sus pensamientos o controlan sus mentes. En los hombres, los síntomas suelen comenzar casi al final de la adolescencia y a partir de los 25 años de edad. Incluyen alucinaciones, o ver cosas, y los delirios, tales como escuchar voces. En las mujeres generalmente comienzan entre los 25 y los 35 años de edad. Otros síntomas pueden incluir:

Pensamientos o percepciones fuera de lo común; Trastornos del movimiento; Dificultades para hablar y expresar sus emociones; Problemas de atención, memoria y organización

Nadie sabe con seguridad cuál es la causa de la esquizofrenia, pero la constitución genética y la química cerebral probablemente tienen alguna influencia. Las medicinas pueden aliviar muchos de los síntomas, pero pueden ser necesarios varios intentos antes de encontrar el fármaco adecuado. Pueden disminuirse las recaídas tomando el medicamento el tiempo que lo indique el médico. Con tratamiento, muchas personas mejoran lo suficientemente para llevar vidas satisfactorias.

Fonte: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/schizophrenia.html>

## SALUD MENTAL DEL ADOLESCENTE

Ser adolescente es difícil. Te sentirás estresado por tratar de ser agradable, desempeñarte bien en la escuela, llevarte bien con la familia y tomar decisiones importantes. La mayoría de estas presiones son inevitables y preocuparte por ellas es normal. Sin embargo, sentirte muy triste, desesperanzado o sin valor alguno puede ser un signo de advertencia de un problema de salud mental.

Los problemas de salud mental son reales, dolorosos y, algunas veces, graves. Es posible que necesites ayuda si presentas los signos mencionados anteriormente o si:

Te sientes frecuentemente molesto o muy preocupado; Sufres por mucho tiempo después de una pérdida o una muerte; Piensas que alguien o algo controla tu mente o que tu mente está fuera de control; Consumes alcohol o drogas; Te ejercitas obsesivamente, haces dietas y/o comes en exceso; Lastimas a otras personas o destruyes la propiedad ajena; Haces cosas imprudentes que podrían lastimarte o lastimar a los demás.

Los problemas de salud mental pueden tratarse. Para obtener ayuda, habla con tus padres, el consejero escolar o un profesional de la salud.

Fonte: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/teenmentalhealth.html>

## DEMENCIA

Demencia es el nombre que designa a un grupo de síntomas causados por trastornos que afectan el cerebro. No es una enfermedad específica. Las personas con demencia pueden dejar de ser capaces de pensar lo suficientemente bien para llevar a cabo las actividades normales, tales como vestirse o comer. Pueden perder su capacidad para resolver problemas o controlar sus emociones. Puede haber cambios de personalidad. Los pacientes pueden estar agitados o ver cosas que no existen.

La pérdida de la memoria es un síntoma común de demencia. Sin embargo, la pérdida de la memoria en sí no quiere decir que usted tiene demencia. Las personas con demencia tienen problemas serios con dos o más funciones cerebrales, tales como la memoria y el lenguaje. Aunque la demencia es común en personas mayores, no es parte normal del envejecimiento.

Muchas enfermedades diferentes pueden causar demencia, incluyendo la enfermedad de Alzheimer y el derrame cerebral (ACV). Existen medicamentos que se encuentran disponibles para tratar estas enfermedades. Aunque estas medicinas no pueden curar la demencia o reparar el daño cerebral, pueden mejorar los síntomas o hacer más lento el avance de la enfermedad.

Fonte: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/dementia.html>

