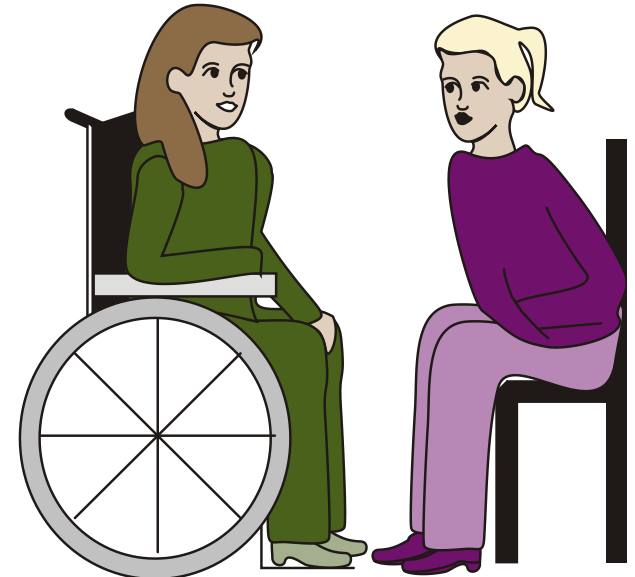


Entendamos las Condiciones de Salud Mental



Una condición de salud mental es una enfermedad que afecta al cerebro.



- Esto significa que una condición de salud mental puede afectar la forma en que usted piensa, siente o actúa.
- Por ejemplo, si se le ha diagnosticado una condición de salud mental, usted puede:
 - Pensar que las otras personas están tratando de hacerle daño, incluso cuando no es así.
 - Sentirse triste por períodos prolongados.
 - Actuar en forma extraña para los demás, como por ejemplo hablarse a sí mismo en voz alta.

Existen muchos tipos distintos de condiciones de salud mental.

- Distintas condiciones de salud mental pueden hacerlo pensar, sentir o actuar de distintas formas.
- Los tipos más comunes de condiciones de salud mental son:
 - Depresión
 - Trastorno de ansiedad
 - Esquizofrenia
 - Trastorno obsesivo-compulsivo
- Las condiciones de salud mental pueden relacionarse a:
 - Productos químicos en su cuerpo
 - Experiencias traumáticas
 - Historial familiar de condiciones de salud mental



Cualquier persona puede desarrollar una condición de salud mental.

- Pero si alguien de su familia tiene una condición de salud mental, usted tiene una mayor probabilidad de desarrollarla también.
 - Si tiene algún familiar con una condición de salud mental, debe informárselo al doctor de modo que él o ella puedan poner atención especial a su salud mental.



Tiene una razón extra para aprender sobre las condiciones de salud mental.

- Debido a su deficiencia del desarrollo, podría ser más difícil para el doctor hacer un diagnóstico de salud mental.
 - Usted y la persona que lo cuida pueden ayudarlo a sus doctores contándoles si usted está pensando, sintiendo o actuando en una forma nueva que preocupe a las personas de su entorno.
 - Si lo hace, su doctor puede decidir si tiene una condición de salud mental y le brindará el tratamiento adecuado.



Si su condición de salud mental no es tratada, podría empeorar con el tiempo.

- Si tiene una condición de salud mental no tratada adecuadamente, usted podría:
 - Tener dificultades para vivir su vida en la forma que lo desea.
 - Perder interés en las cosas que solía disfrutar hacer.
 - Rendir mal en el colegio o perder el trabajo.
 - Dañarse a sí mismo o a los demás.



La salud mental puede ser un tema alarmante y difícil de tratar.

- Frecuentemente la gente no recuerda que se puede tratar y manejar la manera de pensar, sentir y actuar.
- Esto puede causar que las condiciones de salud mental sean un tema difícil de tratar.
 - Recuerde que hay personas en su entorno que desean ayudarle.
 - ¡Contándole a las personas en las que confía sobre sus sentimientos, estará dando el primer paso para tratar su diagnóstico de salud mental!

¡Usted puede manejar su condición contándole a los demás cómo se siente!



- Las distintas condiciones de salud mental tienen distintos signos y síntomas, pero todas las condiciones de salud mental le harán pensar, actuar o sentir distinto a como solía hacerlo.
 - ¡Esta es una señal que indica que debe conversar con su doctor, familiar o proveedor de cuidados!
- Tal vez sea difícil admitir que necesita conversar con un doctor, pero hay señales que usted puede observar.

Por ejemplo, debe conversar con su doctor si:

- Se siente triste constantemente.
- Se siente nervioso por todo.
- Teme salir o conversar con la gente.
- Oye voces que realmente no existen.
- Se enoja o se molesta cuando algo pequeño sale mal.
- Siente que de alguna forma se está haciendo daño.



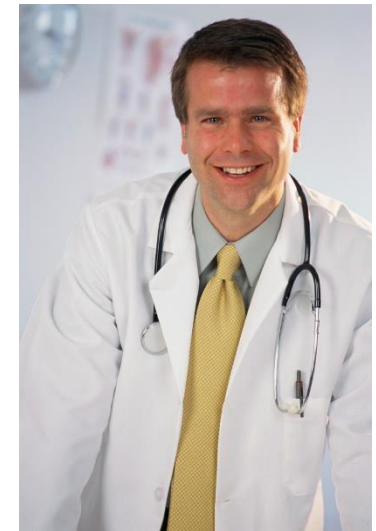
Debe ser honesto con su doctor, incluso si le da vergüenza

- Le puede contar a su doctor:
 - Cómo se siente y la diferencia con lo normal.
 - Si tiene pensamientos que le asustan o si son distintos a lo normal.
 - Si actúa de forma anormal.
- Esto ayudará a que su doctor decida si tiene una condición de salud mental.



Si usted tiene una condición de salud mental, su doctor le encontrará un tratamiento.

- Existen distintas maneras de tratar distintas condiciones de salud mental.
 - ¡Su doctor podrá decirle qué tratamiento funcionará mejor en usted!
- Muchas condiciones de salud mental pueden ser tratadas con medicamentos o terapia.



Los medicamentos pueden ayudarle a mejorar o a evitar que empeore.

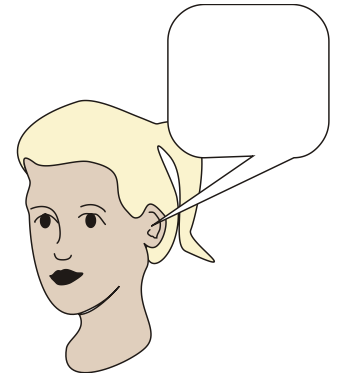


- Antes de comenzar a tomar un nuevo medicamento, asegúrese de informarle a su doctor sobre otros medicamentos que esté tomando.
 - Su doctor sabrá qué medicamentos pueden tomarse juntos y cuáles no.
- Usted debe seguir tomando su medicamento hasta que su doctor se lo diga.
 - Incluso después que comience a sentirse mejor, podría ser necesario seguir tomando su medicamento.
 - ¡Si siente que algo no anda bien, cuénteselo a alguien!



Su condición de salud mental también puede mejorar con la terapia.

- La terapia significa conversar con un doctor, enfermera u otro terapeuta sobre lo que piensa y siente.
- La terapia también puede implicar el uso de arte o música para expresar sus sentimientos.
- Su doctor le informará qué tipo de terapia es la correcta para usted.



Usted puede contarle a su doctor cómo funciona el tratamiento.

- Usted es la persona que mejor sabe cuáles son sus sentimientos y que está pensando.
- Puede contarle a su doctor sobre los cambios que ha sufrido en la manera de pensar, sentir y actuar.
- Si su tratamiento no funciona bien, su doctor encontrará otro tratamiento que funcione mejor.



Para mantenerse sano, converse con otra persona sobre sus temores.

- La mayoría de las condiciones de salud mental no se pueden prevenir.
- Pero al conversar con la gente sobre lo que siente y lo que está pensando, puede evitar que su condición de salud mental empeore.
 - Usted puede conversar con cualquier persona en la que confíe – sus amigos, familiares, proveedores de cuidado, o prestadores de servicios de salud.



Usted y quienes le cuidan pueden aprender más sobre las condiciones de salud mental.

- Alianza Nacional sobre Enfermedad Mental:
 - <http://www.nami.org/Learn-More>
- El Arco:
 - <http://www.thearc.org>
- El Centro de Recursos para la Deficiencia del Desarrollo de Missouri:
 - <http://www.moddrc.org>



Su familia y quienes lo cuidan también pueden revisar estos artículos.

- Un artículo para los familiares sobre “Diagnóstico Doble y su Familiar” (English)
 - <http://www.ddssafety.net/health/mental-health/dual-diagnosis-and-your-family-member>
- Un artículo para los proveedores de cuidados de salud “Para Entender el Diagnóstico Doble”
<http://www.ddssafety.net/health/mental-health/understanding-mental-health-conditions-0>

