



Universidad del Sureste

Campus Comitán

Medicina Humana



Nombre del alumno:

Hugo de Jesús Monjaras Hidalgo

Materia:

Psicología médica

Grado: 1

Grupo: A

Nombre del catedrático:

Lic. Sandy Naxchiely Molina Roman

Comitán de Domínguez a 01 de Julio del 2022

ENSAYO SALUD MENTAL

La salud mental constituye un tema prioritario dentro del campo de la salud pública, así lo confirman los diferentes estudios epidemiológicos que dan cuenta de la contribución de los trastornos mentales a la carga global de enfermedad en el mundo; la salud mental es un componente esencial para la salud pública. Sin embargo, con frecuencia ha sido relegada a un segundo plano en los sistemas de salud. Por lo tanto, en este ensayo se presenta un acercamiento a las características y conocimiento básicos sobre este concepto, se abordarán algunas definiciones operacionales que considero de utilidad, así como algunas alteraciones psicológicas más comunes en la población. Es importante que todo profesional en el área de salud sea capaz de brindar una atención integral al usuario que fomente el autocuidado de su salud que a la vez favorecen a la prevención de trastornos mentales.

La organización Mundial de la Salud (OMS), ha definido la salud mental como: "Un estado sujeto a fluctuaciones provenientes de factores biológicos y sociales, en que el individuo se encuentra en condiciones de seguir una síntesis satisfactoria de sus tendencias instintivas potencialmente antagónicas, así como de formar y sostener relaciones armoniosas con los demás y participar constructivamente en los cambios que pueden introducirse en el medio ambiente físico y social". De acuerdo a esta definición mi punto de vista como estudiante de medicina es considerar el área de la psicología como una herramienta básica para la atención del paciente desde la prevención. Pues su salud está sumamente relacionada con el ámbito social, ya que un espacio de convivencia estresante, excluyente y agresivo impide el buen desarrollo personal y profesional. La Organización Panamericana de la Salud (OPS) agrega: "No es simplemente la ausencia de enfermedad mental reconocible". El Manual Diagnóstico y Estadístico de las Enfermedades Mentales (DSM- IV)), considera enfermedad mental como: "Un síndrome o un patrón comportamental o psicológico de significación clínica, que aparece asociado a un malestar, a una discapacidad o a un riesgo significativamente aumentado de morir o sufrir dolor, discapacidad o pérdida de la libertad. Además, este patrón o síndrome no deben ser meramente una respuesta culturalmente aceptada. Cualquiera que sea su causa debe considerarse como la manifestación individual de una disfunción comportamental, psicológica o biológica". De acuerdo con la Asociación Psiquiátrica Mexicana (APM), un 30 % de la población sufre de algún trastorno mental, es decir, alrededor de 33 millones de personas, de las cuales solo una de cada diez recibe tratamiento y atención médica eficaz. Esta situación se debe en gran parte a que apenas el 2 % del presupuesto de salud se utiliza para combatir y tratar la salud mental de los mexicanos.

Los tipos de enfermedad mental más comunes son los desórdenes de ansiedad, trastornos del estado de ánimo y trastornos por esquizofrenia. Desórdenes de ansiedad: Según la Asociación de la Ansiedad y Depresión de Estados Unidos, los trastornos de ansiedad son el tipo más común de enfermedad mental. Las personas con estas afecciones tienen miedo o ansiedad graves, que se relaciona con ciertos objetos o situaciones. La mayoría de las personas con un trastorno de ansiedad tratará de evitar la exposición a lo que desencadena

su ansiedad. Algunos ejemplos de trastornos de ansiedad incluyen: Trastorno de ansiedad generalizada. La Asociación Americana de Psiquiatría define el trastorno de ansiedad generalizada como preocupación desproporcionada que interrumpe la vida cotidiana. Las personas también podrían experimentar síntomas físicos, incluyendo intranquilidad, fatiga, músculos tensos, interrupción del sueño. Un ataque de síntomas de ansiedad no necesariamente necesita un desencadenante específico en las personas con trastorno de ansiedad generalizada. Es posible que experimenten una ansiedad excesiva al encontrarse con situaciones cotidianas que no representan un peligro directo, como las tareas domésticas o las citas. Una persona con trastorno de ansiedad generalizada a veces puede sentir ansiedad sin desencadenante alguno. Trastornos de pánico las personas con un trastorno de pánico experimentan ataques de pánico regulares, que implican un terror repentino y abrumador o una sensación de desastre y muerte inminentes. Fobias simples: estas pueden implicar un miedo desproporcionado a objetos, escenarios o animales específicos. Fobia social: a veces conocida como ansiedad social, es el miedo de estar sujeto al juicio de los demás. Las personas con fobia social a menudo restringen su exposición a entornos sociales. Agorafobia: este término se refiere al miedo a situaciones en las que escapar puede ser difícil, como estar en un ascensor o un tren en movimiento. Trastorno obsesivo compulsivo Las personas con trastorno obsesivo compulsivo tienen obsesiones y compulsiones. experimentan pensamientos estresantes constantes y una poderosa necesidad de realizar actos repetitivos, como lavarse las manos. Trastorno de estrés postraumático puede ocurrir después de que una persona experimenta o es testigo de un evento profundamente estresante o traumático. Durante este tipo de evento, la persona piensa que su vida o la vida de otras personas está en peligro. Puede sentir miedo o que no tiene control sobre lo que está sucediendo. El trastorno del estado de ánimo. Las personas también pueden referirse como trastornos afectivos o depresivos. que generalmente involucran manía, que es un período de alta energía y euforia, o depresión. Depresión mayor: experimenta un estado de ánimo bajo constante, y pierde interés en las actividades y eventos que antes disfrutaba. Puede sentir períodos prolongados de tristeza o tristeza extrema. Trastorno bipolar: una persona con trastorno bipolar experimenta cambios inusuales en su estado de ánimo, niveles de energía, niveles de actividad y capacidad para continuar con la vida cotidiana. Los períodos de alto estado de ánimo se conocen como fases maníacas, mientras que las fases depresivas provocan un estado de ánimo bajo. Trastorno afectivo estacional: la luz de día reducida durante el otoño, el invierno y los primeros meses de la primavera es el desencadenante de este tipo de depresión mayor. Trastornos por esquizofrenia Las autoridades de salud mental todavía están tratando de determinar si la esquizofrenia es un trastorno único o un grupo de enfermedades relacionadas. Es una afección muy compleja. Las señales de esquizofrenia generalmente se desarrollan entre los 16 y 30 años. La persona tendrá pensamientos que parecen fragmentados, y también puede encontrar difícil procesar la información presenta síntomas negativos y positivos. Los síntomas positivos incluyen delirios, trastornos del pensamiento y alucinaciones. Los síntomas negativos incluyen exclusión, falta de motivación y un estado de ánimo indiferente o inapropiado.

Como conclusión Creo que falta mucho para poder llegar a ser una sociedad más inclusiva y comprensiva con temas mencionados a lo largo de este ensayo por lo que es prioritario

el conocimiento y profesionalismo que se ofrece a la población para esto debe de existir un trabajo de equipo con la misma finalidad que le permita a personas de diferentes carreras experimentar, comprender y enfrentarse con una población multifactorial e intercultural que merecen y necesitan respeto, atención comprensión, compañía, afecto, para mejorar su salud mental. Es parte de un pensamiento realista, reconocer que todos somos vulnerables, que nacemos siendo dependientes de los cuidados de otros, y aunque se pretende enseñarnos el autodomínio, la independencia, estas habilidades son frágiles y dependen de las circunstancias donde nos desarrollamos para poder fortalecerlas. La salud mental de una persona está profundamente relacionada con su estabilidad y equilibrio dentro de la sociedad. Esto se ve reflejado en el desarrollo de capacidades intelectuales, más oportunidades en el ámbito laboral, y la posibilidad de entablar relaciones interpersonales con mayor facilidad. Como resultado, el individuo tendrá una mejor calidad de vida, permitiendo que alcance un estado de bienestar. Sin embargo, hace falta que el gobierno invierta más recursos financieros para ampliar programas preventivos en el área educativa y de salud y que a la vez genere oportunidades de crecimiento profesional en bienestar de la salud mental.

Bibliografía

1. “Por la Salud Mental” Diana Z. Urrego M.1 y Juan C. Cocoma P.2 1 Médica. Maestría en Salud Pública. Universidad Nacional de Colombia. Apartado Aéreo 146030, Santafé de Bogotá, Colombia. 2 Odontólogo. Diplomado en Administración en Salud. Maestría en Salud Pública. Universidad Nacional de Colombia. Tel 6262245, Santafé de Bogotá, Colombia.
2. Salud mental y medicina psicológica 1 marzo 2018; Juan R De La Fuente pag.102-129.
3. Enciclopedia de la psicología grupo Océano; volumen 2, pág. 415.