



Universidad del Sureste
Campus Comitán
Medicina Humana



Tema:

Ensayo

Salud mental

Nombre del alumno:

Daniela Elizabeth Carbajal De León

Materia:

Psicología médica

Grado: 1

Grupo: A

Nombre del profesor:

Lic. Sandy Naxchiely Molina Roman

Introducción

La OMS define a la salud mental como un componente integral y esencial de la salud.

La salud mental es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. En este sentido positivo, la salud mental es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad; Fundamental para nuestra capacidad colectiva e individual de pensar, manifestar sentimientos, interactuar con los demás, ganar el sustento y disfrutar de la vida. Sobre esta base se puede considerar que la promoción, la protección y el restablecimiento de la salud mental son preocupaciones vitales de las personas, las comunidades y las sociedades de todo el mundo.



La verdadera importancia de la salud mental en México

Estadísticamente en México. De acuerdo con el censo del 2020, realizado por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), En la sección de salud mental; Este tema incluye información sobre la condición de salud emocional y sentimientos depresivos; morbilidad sobre trastornos mentales y del comportamiento; suicidios y relación respecto de las muertes violentas. Los suicidios registrados en el año 1994 son de 2,603 suicidios registrados; En el año 2020 la cifra registrada fue de 7,896 suicidios en el territorio mexicano. Lo que demuestra un enorme incremento a través de los años en el país, por lo tanto los problemas de salud social son asociados a un problema de salud pública. La salud mental en México tiene un tabú histórico.

Entonces retomando a la OMS; La mala salud mental se asocia asimismo a los cambios sociales rápidos, a las condiciones de trabajo estresantes, a la discriminación de género, a la exclusión social, a los modos de vida poco saludables, a los riesgos de violencia y mala salud física y a las violaciones de los derechos humanos.

Se estima que en México al menos 14.3 por ciento de los ciudadanos padece trastornos de ansiedad generalizada, enfermedad de salud mental más común en el país, le sigue la depresión y adicciones, ambas en un porcentaje de 9 por ciento. De los trastornos de ansiedad el 50 por ciento se presentan antes de los 25 años; la depresión, la mitad lo hacen entre los 20 y los 30; y la esquizofrenia en hombres, entre los 15 y los 25, y en mujeres, entre los 25 y los 35 años. El trastorno bipolar y las adicciones se presentan entre los 20 y los 30 años. Las enfermedades cognitivas, degenerativas, las demencias, propiamente son enfermedades del adulto mayor y se presentan después de los 55 años de edad.

Por lo tanto es importante identificar los componentes y circunstancias predisponentes durante el proceso de desarrollo de cada individuo; La psicología dinámica comprende que las pautas básicas se establecen durante el proceso de maduración emocional, es decir, que ocupan un lugar determinante en el desarrollo psicoafectivo y en las raíces de la personalidad adulta. La salud mental no depende solo de la herencia ni de acontecimientos que suceden inesperadamente y por casualidad, sino que sus fundamentos se construyen en forma activa en la primera infancia; Por lo que la atención oportuna de las interferencias en el desarrollo, son vitales en la salud óptima durante la infancia que posteriormente tendrá un gran peso en la edad madura. La infancia es una etapa crítica del desarrollo humano en la

cual se siembran las semillas de la salud mental y el bienestar del futuro. Cerca de la mitad de los trastornos mentales se manifiestan antes de los 14 años.

Siendo así la salud mental se comprende como un éxito o resultado de la adultez, y no como el efecto de los alcances del ciclo vital. Las condiciones biopsicosociales y emocionales tienen un valor importante de forma integral.

Hay muchos factores diferentes que pueden afectar su salud mental, incluyendo: factores biológicos, como los genes o la química del cerebro, experiencias de vida, como trauma o abuso, antecedentes familiares de problemas de salud mental, su estilo de vida, como la dieta, actividad física y consumo de sustancias.

La salud mental, personalmente la reconozco como elemento íntimo que puede predisponer varias afecciones a corto o largo plazo, no se pueden encasillar factores específicos, la individualidad de cada ser lo hace un proceso dinámico, la buena y la mala salud mental puede estar presente en todo momento de nuestra vida sino se trata de manera profesional, no es necesario ser diagnosticado o juzgado con alguna enfermedad mental para acudir a ayuda psicológica o psiquiátrica, la desinformación e ignorancia de estos temas afectan a muchas personas no solo en el país, es un tema multicausal de crisis de salud pública a nivel mundial.

El país ocupa el segundo sitio en el mundo en discriminación hacia los enfermos mentales y solo uno de cada cinco mexicanos tiene acceso a un tratamiento psiquiátrico, casi tres de cada 10 mexicanos han padecido una enfermedad mental en su vida.

El cuidado de la salud mental de manera individual, familiar o de un grupo de apoyo en el ciclo vital del ser humano influye sobre la calidad de vida en las diferentes etapas de desarrollo y crecimiento; como medida del impacto de la enfermedad en el paciente, su vida diaria, su sentimiento de bienestar y su funcionalidad.

También es importante mencionar los limitantes predisponentes en el país, para mejorar la calidad de los servicios de salud mental, servicios gratuitos, y trato digno, la escasez de psiquiatras, enfermeras psiquiátricas, psicólogos y trabajadores sociales son algunos de los principales obstáculos que impiden ofrecer tratamiento y atención; la importancia económica que implica es el principal limitante en la población del país; En promedio, el precio de un especialista en psicología es de 500 pesos por sesión, pero el precio puede ascender a los 2,000 pesos o más en la Ciudad de México, sin embargo, esto dependerá de la localidad en

la que te encuentres. En México dos de cada 10 personas que tienen un problema de salud mental buscan atención especializada y lo hacen en un lapso de entre cuatro y 12 años después de manifestar síntomas.

Bibliografías

1. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response#:~:text=La%20Constituci%C3%B3n%20de%20la%20OMS,de%20trastornos%20o%20discapacidades%20mentales>
2. <https://www.inegi.org.mx/temas/salud/>
3. <http://comunicacion.senado.gob.mx/index.php/informacion/boletines/39699-14-3-de-la-poblacion-mexicana-padece-trastornos-de-ansiedad.html>
4. <https://www.redalyc.org/journal/4975/497555219014/html/>
5. <https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html>