



Ensayo

Jhonatan Noe Herrera Santiago

Salud mental en mexico

Parcial 4

Psicologia Medica

Jose Guadalupe Gomez Molina

Medicina Humana

Salud mental en México

La salud mental a nivel global es un tema de interés cada vez más importante, no solo por el aumento del 25% en trastornos como la depresión o ansiedad, lo cual evidencia la carga de enfermedades crónico-degenerativas ya que la salud mental no solo implica tener la capacidad de enfrentar momentos de estrés desarrollar el mayor número de habilidades principalmente en etapas jóvenes de la vida poder aprender o trabajar, o contribuir productivamente en la comunidad a la que uno pertenece sino también la ausencia de estados emocionales relacionados con angustia discapacidades funcionales o, inclusive, riesgo de conductas de autolesiones

En este documento se abordará más sobre la salud mental en México y la importancia de los manuales diagnósticos como el DSM-5

para empezar, debemos definir qué es la salud de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS) “es un estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

La salud mental se refiere a nuestro bienestar social, emocional y psicológico. Depende de factores internos y externos.

Cuando vivimos momentos difíciles ya sean laborales, personales, emocionales, familiares o económicos, las exigencias pueden ser muy altas y en ocasiones pueden sobrepasar nuestra capacidad de manejarlas, esto puede tener un impacto negativo en nuestra salud mental

¿Qué puede afectar la salud mental?

La inseguridad

La desesperanza

El rápido cambio social

Los riesgos de violencia

Los problemas que afecten la salud física

También puede verse afectada por factores y experiencias personales, la interacción social, los valores culturales, experiencias familiares, escolares y laborales.

En México, la salud mental es una cuestión de gran importancia. La presencia de problemas emocionales y mentales afecta a gran parte de la población, impactando tanto a los individuos como a su entorno social, familiar y laboral. De acuerdo con datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), alrededor del 25% de la población mexicana sufre algún trastorno mental, como depresión, ansiedad o problemas relacionados con el consumo de sustancias. En este sentido, la utilización de manuales diagnósticos como el CIE-11 (Clasificación Internacional de Enfermedades, versión 11) y el DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, quinta edición) resulta indispensable para abordar estos problemas de manera profesional y eficaz

El CIE-11, publicado por la OMS, es una herramienta global para la clasificación de enfermedades, la recopilación de estadísticas de salud y la toma de decisiones en materia de salud pública. El DSM-5, publicado por la Asociación Estadounidense de Psiquiatría, es un manual utilizado ampliamente en los Estados Unidos y en otras partes del mundo para diagnosticar y clasificar los trastornos mentales. Ambos manuales comparten muchos elementos en común en su enfoque diagnóstico y juegan un papel fundamental en la estandarización de los criterios de diagnóstico y en el desarrollo de tratamientos efectivos.

La importancia de estos manuales radica en su capacidad para facilitar la comunicación entre profesionales de la salud mental, investigadores y responsables de formular políticas públicas. Permiten que los clínicos y terapeutas compartan un lenguaje común para discutir los problemas

mentales y emocionales, lo que a su vez garantiza un mayor nivel de consistencia en el diagnóstico y el tratamiento. Además, también contribuyen a la investigación al permitir la comparación y el análisis de datos obtenidos en diferentes estudios y contextos geográficos.

En México, la aplicación de estos manuales ha sido esencial para identificar la prevalencia de diferentes trastornos mentales en la población, lo que ha ayudado a las autoridades a dirigir los recursos y las intervenciones hacia las necesidades más urgentes. El uso de manuales diagnósticos también ha contribuido a reducir el estigma y la discriminación asociados con la salud mental en el país, al promover un enfoque más científico y menos estigmatizante de los problemas emocionales y mentales

Desafortunadamente en México, la salud mental es un tema complicado de tratar ya que las personas no acostumbran acudir al psicólogo porque en general creen que aquel que debe ir o va a terapia es porque está “loco” y cuando se tiene un problema emocional no acuden con nadie, o hablan con un familiar, amigo o sacerdote para poder resolver sus problemas.

Las personas están acostumbradas a ir al médico cuando se sienten mal, van a especialistas e incluso consultan internet para saber más sobre sus síntomas o enfermedad, pero en el caso de atender su salud mental, deciden ocultarlo, minimizarlo o van al psicólogo cuando ya están en crisis y sus herramientas o habilidades para mantenerse bien ya no son suficientes.

Sin embargo, el no atender y cuidar la salud mental puede desencadenar resultados fatales. En nuestro país el suicidio es la segunda causa de muerte en jóvenes

Por eso es necesario tener información sobre cuáles son las señales o los síntomas cuando una persona está atravesando por un problema de salud mental (emocional). Es importante que todos aprendamos a detectar comportamientos que no son saludables en nosotros mismos o en los demás para poder recibir atención psicológica.

Por otro lado, ser empáticos y comprensivos con quien esté pasando por estos problemas ayudará a que la persona se sienta acompañada y más segura para asistir a terapia y continuar con su tratamiento.

Si lo común se considera como ir al médico a una revisión para conocer nuestro estado de salud y prevenir enfermedades o para darle seguimiento a algún tratamiento, de la misma manera debemos hacer habitual asistir con un profesional de la salud mental, antes de estar en crisis, esto nos ayudará a nuestro desarrollo integral, bienestar y calidad de vida.

la importancia de la salud mental en México es innegable, y la aplicación de manuales diagnósticos como el CIE-11 y el DSM-5 ha resultado crucial para avanzar en la identificación, el tratamiento y la prevención de problemas emocionales y mentales en el país. A través de su uso adecuado, estos manuales pueden contribuir a mejorar la calidad de vida de millones de personas, promoviendo una mayor conciencia y sensibilización sobre la importancia de la salud mental, y fomentando la creación de servicios y recursos adecuados para abordar las necesidades de la población mexicana.

Bibliografía

De Salud, H. (s. f.). *Salud mental*. gob.mx. <https://www.gob.mx/promosalud/acciones-y-programas/salud-mental-300911>

México, T. (2023, 29 septiembre). *La importancia de la salud mental*. Teletón México.

https://teleton.org/la-importancia-de-la-salud-mental/?gad_source=1&gclid=Cj0KCQiA0--6BhCBARIsADYqyL-fLQ-TvwbNE8Xj9VztRiBmkwergsGquFYgLwegSQKMHME6Rrg8QUwaAhr0EALw_wcB

Error. (s. f.). <https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/salud-mental>

Amiif. (2023, 3 mayo). *En México, sólo el 20% de las personas con enfermedades mentales reciben atención profesional*. AMIIF. <https://amiif.org/en-mexico-solo-el-20-de-las-personas-con-enfermedades-mentales-reciben-atencion-profesional/>

Palacios-Jiménez, N. M., Duque-Molina, C., Alarcón-López, A., González-Mota, S. B., Miranda-García, M., Paredes-Cruz, F., Valle-Arteaga, E. I., & Reyna-Sevilla, A. (2022, 1 diciembre). *Salud mental: relevancia del problema, estrategias y retos que afrontar en el IMSS*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10627502/>