

El objetivo de esta campaña es tomar conciencia sobre la salud mental y el bienestar. A medida que vaya aprendiendo más acerca de este tema tan importante, comparta su conocimiento con otras personas, en especial si oye que alguien dice algo sobre la salud mental que no sea cierto.

Semana 2: ¿Quiénes están en riesgo?

Folleto de concientización: Señales y síntomas comunes de advertencia de una enfermedad mental

Las enfermedades mentales ocurren en todos los grupos raciales, étnicos y socioeconómicos. No existe una causa única y hay una gran variedad de factores que pueden contribuir a los riesgos, por ej., los que se mencionan a continuación.¹

Autoevaluación: Posibles factores de riesgo de enfermedad mental

Marque todos los factores que podrían aplicarse a usted.

- ☐ Experiencias negativas en una etapa temprana de la vida, como trauma o abuso (por ej., maltrato infantil, abuso sexual, ser testigo de situaciones de violencia, etc.).
- ☐ Experiencias relacionadas con otras condiciones médicas crónicas, como cáncer o diabetes.
- ☐ Factores biológicos, como traumatismos craneoencefálicos o desequilibrios químicos en el cerebro.
- ☐ Genética o antecedentes familiares.
- ☐ Consumo de alcohol o drogas recreativas.
- ☐ Consumo de determinados medicamentos.
- ☐ Falta de amigos.
- ☐ Sentimiento de soledad o aislamiento.

No siempre es fácil saber lo que es normal y lo que no cuando se trata de la salud mental. No hay una forma sencilla de evaluar si alguien padece una enfermedad de esta clase. Algunas conductas pueden ser habituales en una persona, o el resultado de una enfermedad física.

Si bien cada enfermedad mental tiene sus propias características, a continuación brindamos una lista de algunos síntomas comunes de enfermedades mentales en adolescentes y adultos. Los síntomas más comunes en adolescentes y jóvenes adultos se indican con un asterisco (*).

Síntomas de enfermedad mental en adolescentes y adultos²

- Miedo súbito y abrumador sin motivo alguno, a veces combinado con taquicardia, malestar físico y dificultad para respirar*
- Sentimiento de tristeza excesiva o retraimiento durante más de dos semanas*
- Pensamientos confusos o dificultades para concentrarse, aprender o quedarse quieto*
- Conductas arriesgadas fuera de control e intensas que son nocivas para sí mismo o para los demás*
- Dificultades para comprender a los demás o relacionarse con ellos*
- Intentar lastimarse o acabar con su vida, o planear hacerlo*
- Incapacidad para llevar a cabo actividades o resolver problemas de la vida cotidiana y para manejar el estrés*
- Miedo intenso a subir de peso o preocupación por la apariencia*
- Cambios en los hábitos de sueño, sensación de cansancio y poca energía*
- Cambios en los hábitos alimenticios, como aumento o falta de apetito, que tenga como consecuencia una pérdida o un aumento de peso significativo*
- Incapacidad para percibir cambios en los sentimientos, la conducta o la personalidad propios (llamado “falta de introspección”)*
- Abuso de sustancias, como alcohol o drogas*
- Cambios de ánimo extremos, lo que incluye felicidad incontrolable o sensación de euforia*
- Sensación fuerte y prolongada de irritabilidad o enfado
- Evitar amigos y actividades sociales
- Cambios en cuanto a deseo sexual
- Dificultades para percibir la realidad (delirios o alucinaciones en los que la persona ve y siente cosas que no existen en la realidad objetiva)
- Múltiples dolencias físicas sin causa aparente, como dolores de cabeza, de estómago o dolores vagos y constantes

Los problemas de salud mental también pueden comenzar a desarrollarse en niños pequeños. Debido a que aún están aprendiendo a identificar y hablar acerca de sus pensamientos y emociones, los síntomas más obvios son los de la conducta. A continuación, se indican los síntomas que pueden darse en niños. Recuerde que no están necesariamente relacionados con un problema de salud mental.

Síntomas que pueden sugerir la presencia de una enfermedad mental en niños²

- Cambios en el desempeño escolar
- Preocupación o ansiedad extremas, como por ej., resistirse a irse a dormir o a ir a la escuela
- Conducta hiperactiva
- Pesadillas frecuentes

- Desobediencia o agresión frecuentes
- Berrinches frecuentes

¿Qué se puede hacer?

Consulte cuanto antes a un proveedor de servicios de salud o profesional de la salud mental si advierte algún síntoma de problemas de salud mental, ya sea suyo o de otra persona.

Fuentes:

¹Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. *Learn About Mental Health: Mental Health Basics* (Información sobre la salud mental: aspectos básicos de la salud mental), 2018.

²*National Alliance on Mental Illness* (Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales), *Know the Warning Signs* (Conozca las señales de advertencia). Disponible en: www.nami.org; visitado el 1 de mayo de 2020.

EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD

La información y los materiales del presente, así como el contenido de la Biblioteca de información sobre salud y bienestar de MetLife, lo que incluye todas las herramientas, módulos, modelos de comunicación, textos, cuadros, gráficos y otros materiales (en conjunto, el “Contenido”) están destinados a brindar orientación general sobre cuestiones de salud y bienestar, y no constituyen asesoramiento médico. Si bien el Contenido se basa en recursos que MetLife considera bien documentados, no puede garantizar su precisión. El hecho de que usted confíe en el Contenido queda bajo su exclusiva responsabilidad. La condición y las circunstancias de salud de cada persona son únicas y, por ende, es posible que el Contenido no se ajuste a su caso particular. Este Contenido no reemplaza el asesoramiento médico profesional. Siempre debe consultar a un profesional del cuidado de la salud matriculado para obtener el diagnóstico y tratamiento de cualquier condición médica y antes de iniciar o modificar su régimen de salud. Esto incluye buscar asesoramiento sobre qué medicamentos, dietas, rutinas de ejercicios, actividades físicas y otros tipos de procedimientos son adecuados para su condición y circunstancias particulares.

Número legal de las herramientas de salud mental: L0821015802[exp1122][Todos los estados]

Toda parte que presente el logotipo de MetLife deberá incluir el siguiente aviso de derechos de autor: © 2021 MetLife Services and Solutions, LLC.