

Compartiendo Esperanza:

No hay salud sin salud emocional

Sharing Hope:

There is no health
without mental health



National Alliance on Mental Illness

No hay salud sin *salud emocional*

Cuando pensamos en la salud, la mayoría pensamos en la salud física y nos olvidamos de una parte esencial: la salud emocional. Por eso es importante recordar que tal como el corazón o los pulmones se pueden enfermar, también se puede enfermar el cerebro.

Estos trastornos:

- Son enfermedades biológicas
- No son causados por debilidad o falta de carácter
- No son un castigo divino
- No son causados por mal de ojo o brujería
- No son culpa de la persona enferma o de sus padres
- No son intratables
- No son contagiosos

Según el Instituto Nacional de Salud Mental, una de cada cuatro personas tiene algún tipo de problema de salud mental. Los latinos no somos la excepción.

La buena noticia es que las personas con estos trastornos pueden recuperarse y vivir vidas plenas y exitosas.

Esta guía le ayudará a conocer un poco más acerca de la salud emocional, tratamientos y apoyo.

No health without *mental health*

When we think about health, most of us think about physical health, forgetting one of its essential elements: mental, or emotional, health. It is important to remember that the brain can get sick just like the heart or the lungs.

According to the National Institute of Mental Health, one in every four persons has a mental disorder of some kind. Latinos are no exception.

The good news is that these disorders can be treated. People with mental health conditions can recover and live full and successful lives.

This guide will help you learn a little more about emotional health and will provide specific information on treatment and support.

Mental health disorders:

- Are biological diseases
- Are not caused by weakness or lack of willpower
- Are not divine punishment
- Are not caused by witchcraft or evil eye
- Are not the person's or his/her parents' fault
- Are treatable
- Are not contagious

¿Cuándo hay un problema? *señales y síntomas*

- Ataques recurrentes e inesperados de miedo o desasosiego extremos
- Latidos acelerados del corazón y dolores de pecho
- Sudor excesivo
- Temblores, escalofrío, náuseas, mareos o sofocamiento
- Sensación de ahoga, de no poder respirar
- Desorientación, somnolencia
- Miedo a perder el control, a morir o temor a otros peligros
- Deseo de escapar

Estos comportamientos son síntomas del trastorno de pánico, un tipo de trastorno de ansiedad. Estos trastornos van más allá del nivel común de ansiedad (que todos sentimos de vez en cuando), causan terror e interfieren en la vida diaria de una persona.

Sobre los trastornos de *ansiedad*

- Los trastornos de ansiedad (trastornos de pánico, obsesivo-compulsivo y de estrés postraumático) son los problemas de salud mental más comunes en este país.
- Generalmente se presentan acompañados de depresión.
- Se pueden tratar con terapias, educación, medicamentos y otros tipos de apoyo.

When is there a problem? *signs and symptoms*

- Recurrent and unpredictable fits of extreme fear or great discomfort
- Palpitations and chest pain
- Excessive sweating
- Shaking, shivering, nausea, dizziness or suffocation
- Feeling that one is choking, cannot breathe
- Disorientation, drowsiness
- Fear of losing control, of dying or of other dangers
- Desire to flee

These behaviors are symptoms of panic disorder, a type of anxiety disorder. Such disorders go beyond the common level of anxiety that we all experience from time to time. They cause terror and they interfere in a person's everyday life.

About *anxiety disorders*

- Anxiety disorders (panic disorder, obsessive-compulsive disorder and posttraumatic stress disorder) are the most common mental health problems in this country.
- They are often accompanied by depression.
- They can be treated with therapy, education, medication and other types of support.

¿Cuándo hay un problema? *señales y síntomas*

- Dormir y/o comer mucho o muy poco
- Dificultad para concentrarse y para tomar decisiones
- Pérdida de energía al punto de no poder realizar las rutinas diarias
- Pérdida de interés en cosas que le gustaban hacer y de la capacidad de sentir placer
- Baja auto-estima: pensamientos negativos (fracaso, culpa, etc.)
- No sentir esperanza, pensar que nada mejorará jamás
- Ansiedad, irritabilidad o ira
- Dolores corporales inexplicables (dolores de cabeza, espalda o estómago, debilidad, presión en el pecho, etc.)
- Uso de alcohol y/o drogas
- Deseos de muerte o ideas suicidas

Si estos comportamientos duran un mínimo de dos semanas, son síntomas de depresión. La depresión es más que el sentirse desanimado o triste de vez en cuando; es una enfermedad que afecta los pensamientos, los sentimientos, el comportamiento, el humor y la salud física de una persona.

Sobre la *depresión*

- Los jóvenes latinos, particularmente las muchachas, corren un riesgo más elevado de tener pensamientos y planes de suicidio.
- Los familiares pueden notar cambios tales como que empeoran las notas en la escuela o que la persona ya no comparte en la vida familiar.
- La depresión se puede tratar con terapias, educación, medicamentos y otros tipos de apoyo.

When is there a problem? *signs and symptoms*

- Sleeping and/or eating too much or too little
- Difficulty focusing and making decisions
- Loss of energy to the point that one cannot perform daily routines
- Loss of interest and pleasure in things that one typically likes
- Low self-esteem, negative thoughts (failure, guilt, etc.)
- Hopelessness, thinking that nothing will ever get better
- Anxiety, irritability or anger
- Inexplicable physical pain (head, back or stomach aches, weakness, chest pressure, etc.)
- Alcohol and/or drug use
- Wishing to die and suicidal ideation

If these behaviors last for at least two weeks, they are symptoms of depression. Depression is more than just feeling discouraged or sad once in a while; it is an illness that affects a person's thoughts, feelings, mood and physical health.

About *depression*

- Latino youth, particularly girls, have a high risk of having suicidal thoughts and plans.
- Family members may notice changes at home, such as lower grades at school or that the person no longer shares family life.
- Depression can be treated with therapy, education, medication and other types of support.

¡La recuperación es posible!

Las personas que tienen trastornos mentales pueden recuperarse. Estos trastornos son tratables. La recuperación es un proceso personal en el que la persona se restablece y toma decisiones sobre su vida, de modo que puede alcanzar su potencial y vivir una vida plena.

Tratamientos

Educación y apoyo mutuo: Es muy importante crear un sistema de apoyo que incluya a familiares, amigos y otras personas con experiencias similares y a profesionales de la salud mental. Además las personas deben comprender lo más posible sobre su trastorno y aprender a manejarlo. Organizaciones como NAMI ofrecen clases de educación y grupos de apoyo gratuitos para personas que viven con problemas de salud mental y sus familiares. Estos programas son ofrecidos por personas que han vivido experiencias similares. Para encontrar una filial de NAMI cerca de usted, visite www.nami.org/espanol o llame al 1 (800) 950-NAMI.

Psicoterapia: Hay varios tipos de psicoterapias; estos tratamientos consisten en hablar con un terapeuta quien le ayuda a la persona a comprenderse a sí mismo y comprender sus problemas, a aprender a sobrellevar su enfermedad, a manejar niveles de estrés y a encontrar maneras adecuadas de resolver problemas. Algunos estudios de investigación han demostrado que la psicoterapia puede ser muy exitosa para los latinos.

Medicamentos: Se usan diferentes tipos de medicamentos para tratar estos trastornos. Usted y su doctor deberán buscar el medicamento o los medicamentos más efectivos para su caso. Hable con su doctor acerca de las diferentes opciones de medicamentos y sobre los efectos secundarios de cada uno. Por lo general, toma tiempo y hay que tratar diferentes opciones antes de encontrar el/los medicamentos más adecuados para cada persona.

Otras prácticas terapéuticas: La fe y la oración, el arte (danza, música, artes plásticas, etc.) y la meditación también pueden ayudar en el proceso de recuperación. Además es importante llevar una vida activa y sana, comiendo saludablemente y haciendo ejercicio.

Hospitalización: A veces se requiere hospitalización si la persona entra en una crisis.

“El apoyo de otros quienes han vivido experiencias similares cambió mi vida. Antes me sentía solo y creía que nadie me entendía. Ahora que encontré a NAMI, tengo una familia que se preocupa por mí y entiende exactamente lo que me está pasando”.

Cómo encontrar *ayuda*

Hable francamente sobre el tema. Si cree que un ser querido puede tener uno de estos problemas, hable con su ser querido y con el resto de su familia sobre los cambios que ha notado y que le preocupan; puede ser que ellos también los hayan notado. Introduzca el tema y hable con mucho respeto y cariño, ya que la persona con el problema tal vez no se dé cuenta de estos cambios o se sienta muy avergonzada por ellos. Si usted cree tener el problema, dígaselo a su familia y pídale apoyo para encontrar ayuda.

Visite a un profesional de la salud mental (psiquiatra, psicólogo, trabajador social). Es muy importante que busque ayuda y respuestas a las preguntas que tiene lo más pronto posible. Haga una lista de los cambios y comportamientos que ha observado y que le preocupan. No tenga miedo de hablar francamente con el profesional de la salud mental; la descripción completa y honesta de la situación ayudará a determinar qué le está pasando a usted o a su ser querido.

Esté listo para insistir hasta que reciba tratamiento adecuado. El sistema de salud mental de este país deja mucho que desear. Por eso es importante que aprenda lo más que pueda sobre la enfermedad, los tratamientos disponibles, sus derechos, etc. Esta información le ayudará a navegar el sistema de la salud mental y a luchar por obtener tratamientos adecuados. No se preocupe: aunque esto puede ser abrumador, NAMI y otras organizaciones de apoyo pueden enseñarle a navegar este laberinto.

Comuníquese con NAMI. Usted y su familia no están solos. NAMI, una organización de personas y familias que viven con problemas de salud mental, ofrece apoyo, información, educación, esperanza y ayuda. Para encontrar una filial cerca de usted, visite www.nami.org/espanol o llame al 1 (800) 950-NAMI.