



Manual de mitos y realidades relacionados a la salud mental

-2020-

www.imagina.care

 Imagina Care

 Imagina_care

 (+57) 316 325 6010

 Bocagrande calle 6ª A # 3-17
ofic. 509-A Edificio Jasban

 info.centroimagina@gmail.com

Índice

Acerca de nosotros y el manual	3
Mitos y realidades a nivel general	4
Mitos y realidades sobre las emociones	12
Mitos y realidades algunas especificaciones sobre	
Trastornos de la personalidad	13
Esquizofrenia	14
Depresión	15
Trastorno bipolar	16
Mindfulness	18
Referencias	19

¿Quiénes somos?

Somos una entidad sin ánimo de lucro, prestadora de servicios en salud física y mental. Buscamos crear una mayor conciencia en el paciente y en sus familiares; es por ello que la psicoeducación individual y grupal juegan un papel muy importante durante todo el proceso de atención y rehabilitación, ambos fundamentales para evitar recaídas.



Nuestro propósito

Brindar al paciente y a sus familias una atención **confiable, segura y diferenciada**, que contribuya a mejorar de manera significativa la calidad de vida de las personas.

Acerca de este manual

Existen numerosos mitos que se han perpetuado a lo largo del tiempo y que dificultan la aceptación de la enfermedad mental no sólo por parte del que la padece, sino por parte de la sociedad. Por ello, como parte de nuestro **enfoque educativo**, queremos poner a su disposición este contenido avalado por especialistas, en cuanto a los mitos y realidades en torno a la salud mental.



MITOS Y REALIDADES

a nivel general

La desinformación ha creado prejuicios y estereotipos acerca de los trastornos mentales, conozca los más comunes.

Mito

Los problemas de salud mental no me afectan.

Realidad

Los problemas de salud mental son muy comunes.

Algunas estadísticas

Estados Unidos 2014

- ✓ 1/5 adultos estadounidenses experimentó un problema de salud mental.
- ✓ 1/10 jóvenes pasó por un período de gran depresión.
- ✓ 1/25 estadounidenses ha padecido una enfermedad mental grave (esquizofrenia, trastorno bipolar, depresión).
- ✓ El suicidio es la 10 mayor causa de muerte en los Estados Unidos. Por año, más de 41,000 muertes son a causa del suicidio (el doble de las que se pierde en manos de homicidas).

Colombia 2015

- ✓ 4 de cada 10 colombianos reportan haber tenido algún problema de salud mental en la vida.
- ✓ Una persona con una expectativa de vida de 65 años, puede presentar 7,5 años vividos con discapacidad por enfermedad mental.

Encuesta nacional de salud mental

Sivigilia

- ✓ Entre 2016 y 2017, hubo un aumento de 47% de intentos de suicidio. De esos casos, 32,1% reportó intentos previos.
- ✓ En 2017 fueron más mujeres: 2 por cada hombre. 48, 5% entre los 15 y 24 años. Además, el 49,5% de los casos reportó un trastorno mental, el más frecuente fue la depresión.
- ✓ 4 hombres mueren por suicidio, siendo una relación de 4:1 con respecto a las mujeres.

Colombia 2010

- ✓ La depresión es la segunda causa de carga de enfermedad, solamente superada por la hipertensión arterial, según el Estudio de Carga de Enfermedad

Ministerio de salud y protección social
en colaboración con el Cendex

Mito

Los niños o adolescentes no tienen problemas de salud mental. Estos son episodios comunes de su crecimiento.



Realidad

Los niños pequeños pueden exhibir señales de que hay un problema de salud mental. Pueden ser producto de factores biológicos, sociales y psicológicos. La mayoría de los trastornos mentales muestran síntomas antes de que la persona cumpla 14 años. $\frac{3}{4}$ de los trastornos mentales comienzan antes de los 24 años.

- ✓ La asistencia temprana en problemas de salud mental es esencial para que esto no interfiera en su desarrollo.
- ✓ El 70% de los adultos que sufren de un trastorno mental dan señales desde la infancia y adolescencia, incluyendo depresión, desórdenes de alimentación y ansiedad.
- ✓ La mitad de todos los trastornos de salud mental muestran los primeros signos antes que una persona cumpla 14 años.
- ✓ Tres cuartas partes de los trastornos de salud mental comienzan antes de los 24 años

Mito

Las personas que sufren trastornos mentales no pueden disfrutar de una vida plena.

Realidad

Con el tratamiento indicado, las personas con trastornos mentales no tienen inconvenientes para tener una vida normal, obtener un trabajo, formar una familia, entre otros aspectos.

Mito

Las personas que padecen de trastornos mentales son violentas e impredecibles.



Mito

Las personas con un trastorno mental no pueden tolerar el estrés de mantener un trabajo.



Realidad

La gran mayoría de las personas con trastornos mentales no tienen más probabilidad de ser violentas que los demás.

- ✓ Sólo el 3-5% de los actos violentos se le atribuyen a la enfermedad mental grave.
- ✓ Las personas con trastornos mentales graves son 10 veces más propensas a ser víctimas de delitos violentos en comparación a la población general.

Realidad

Las personas con un trastorno mental son igual de productivos, tienden a ser puntuales, motivados a mantener su puesto y a hacer un buen trabajo, tienen buena asistencia. Cuando los empleados con problemas de salud mental reciben un buen tratamiento, esto resulta en:

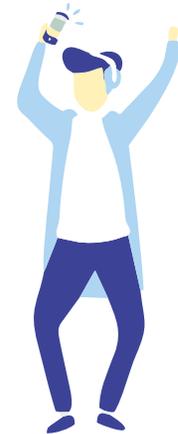
- ✓ Disminución de los costos médicos totales
- ✓ Mayor productividad
- ✓ Disminución en ausentismos
- ✓ Disminución en los costos por discapacidad

Mito

Las debilidades en la personalidad o fallas de carácter causan problemas de salud mental. Las personas pudieran deshacerse de los trastornos mentales si lo quisieran o intentaran.

Realidad

Los problemas de salud mental no tienen nada que ver con ser débil o flojo. Dependen de factores biológicos, experiencias de vida e historia familiar.



Mito

No hay esperanzas para las personas con trastornos mentales, nunca se recuperarán.

Realidad

Con la ayuda adecuada, las personas con problemas de salud mental mejoran y muchos se alcanzan a recuperar por completo. La recuperación consiste en poder vivir, trabajar, aprender y participar en sus comunidades.

Mito

Las personas con trastornos mentales deben ser internadas de manera automática en una unidad de salud mental y medicadas con fármacos que los vuelven como sonámbulos y dependientes.

Realidad

No todas las personas con trastornos mentales deben ser internadas en un centro médico ni tampoco deben tomar medicamentos. Esto depende de la severidad de la enfermedad. Los medicamentos en las dosis indicadas por los especialistas no deberían producir secuelas negativas. Algunos medicamentos tienen efectos secundarios como la somnolencia al comienzo de su uso.

Mito

La terapia es una pérdida de tiempo, ya que uno puede tomarse una pastilla y solucionar.

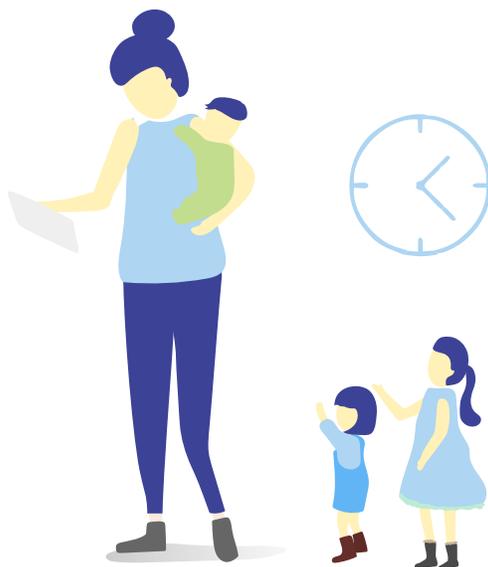


Realidad

El tratamiento para problemas de salud mental varía según la persona y la mayoría de personas necesita combinar medicamentos y terapia. La adquisición de hábitos saludables será esencial para la recuperación y para esto se requiere de un proceso terapéutico.

Mito

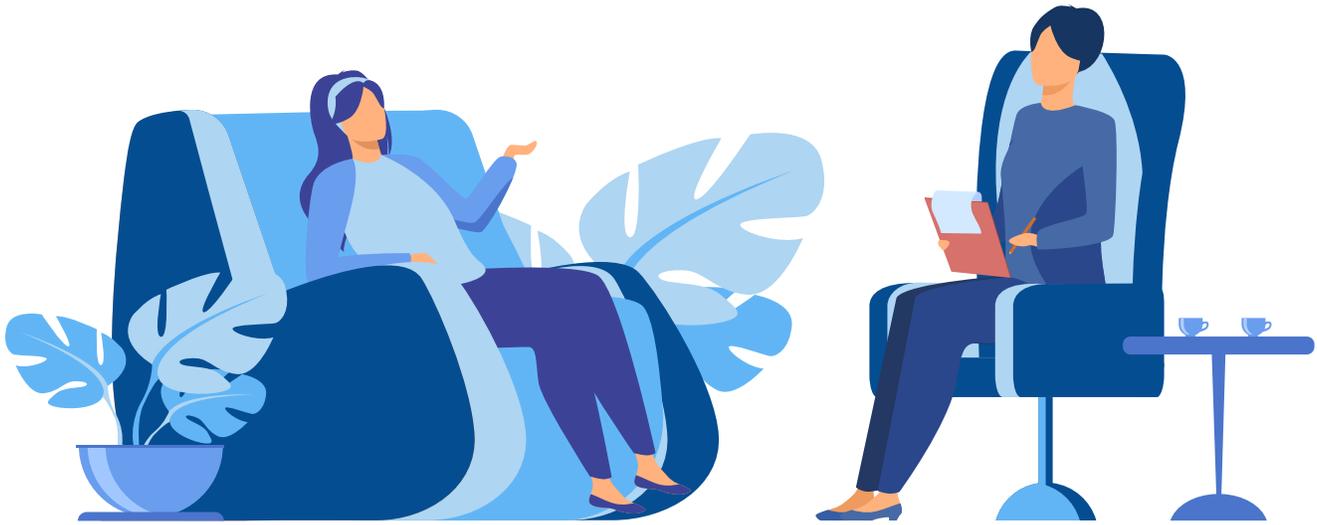
Es imposible prevenir una enfermedad mental.



Realidad

La prevención consiste en reducir los factores de riesgo conocidos tales como la exposición a un trauma.

Promover el bienestar en niños y jóvenes genera: mayor productividad integral, mejores resultados educativos, menores tasas de delito, economías más sólidas, reducción de costos en la atención médica, mejor calidad de vida, tiempo de vida más prolongado, mejor vida familiar.



Mito

Ir a terapia con el psicólogo no soluciona nada.

Realidad

Diferentes tipos de terapia, tales como la de tipo cognitivo conductual son efectivas para la depresión y ansiedad.

Los profesionales cuentan con las bases suficientes para ayudar a que las persona modifiquen las conductas y pensamientos que favorecen a la aparición de síntomas.

Mito

Las enfermedades mentales son contagiosas.

Realidad

Las enfermedades mentales no se contagian por estar en contacto con una persona que lo padece.

Mito

Las personas que sufren de un trastorno mental no son inteligentes.

Mito

No se puede hacer nada por una persona que tiene un problema de salud mental.



Realidad

Los trastornos mentales no tienen ninguna relación con la inteligencia.

Realidad

Los amigos, los compañeros y seres queridos pueden hacer una gran diferencia.

Los amigos y la familia pueden ser influencias importantes para ayudar a alguien a obtener el tratamiento y los servicios que necesitan.

- ✓ Comuníquese con ellos y hacerles saber que están disponibles para ayudar.
- ✓ Ayudándoles a acceder a servicios de salud mental.
- ✓ Aprender y compartir información sobre la salud mental, especialmente si escucha algo que no es verdad.
- ✓ Tratándolos con respeto, como lo haría con cualquier otra persona.
- ✓ Negándose a definirlos por su diagnóstico o usar etiquetas como "loco".



MITOS Y REALIDADES sobre las emociones

Mito

Las emociones se pueden clasificar en positivas y negativas.

Mito

Si evadimos las emociones desagradables estas se desaparecerán.

Realidad

Todas las emociones cumplen con una función adaptativa, por ende, ninguna es positiva o negativa en sí. Más bien estas son agradables o desagradables.

Realidad

Las emociones hay que identificarlas y procesarlas, ya que ignorarlas sólo aumenta su intensidad.



MITOS Y REALIDADES

algunas especificaciones

Trastornos de la personalidad

Mito

La personalidad es un producto fijo e inmodificable.

Mito

Hay características/rasgos de la personalidad negativos y positivos.

Realidad

La personalidad es un proceso y no un producto. Siempre podemos moldearla.

Realidad

Ninguna característica es en sí negativa o positiva, lo que es importante es el grado de funcionalidad y adaptación que estas le generan a la persona.

Esquizofrenia



Mito: Todas las personas que sufren de esquizofrenia son violentas.

Realidad: Sólo un pequeño número de pacientes con esquizofrenia pueden tener conductas violentas, y usualmente es cuando no están bajo un tratamiento médico.

Mito: Tener esquizofrenia es tener muchas personalidades.

Realidad: Con frecuencia se confunde la esquizofrenia con la doble personalidad. Este fenómeno se produce en el trastorno disociativo pero no en la esquizofrenia, aun cuando en ambos trastornos tengan alucinaciones o tengan extrañas creencias.

Mito: Las personas con esquizofrenia tienen un retraso mental.

Realidad: Esquizofrenia y retraso mental son aspectos completamente diferentes. La esquizofrenia aparece con independencia del nivel mental y con frecuencia se observa en personas con talento y capacidad creativa. Podría causar déficits cognitivos (dificultades en concentración, abstracción), pero no afecta a la inteligencia como unidad.

Mito: Las personas con esquizofrenia no pueden trabajar.

Realidad: Las personas con esquizofrenia pueden trabajar incluso presentando algunos síntomas. El trabajo es una parte importante de la recuperación y contribuye a reducir las posibilidades de agravamiento en la sintomatología.

Depresión



Mito: La depresión es un signo de tristeza que puede ser corregido solo “cambiando de actitud”.

Realidad: Los estudios demuestran que la depresión no tiene nada que ver con ser perezoso o débil. Esta enfermedad es causada por cambios químicos en el cerebro. La medicación acompañada de la terapia ayuda a los pacientes a recuperarse.

Mito: La depresión está en la mente y basta con pensar positivo para que desaparezca.

Realidad: La depresión tiene su origen en el cerebro. Pedirle a alguien que sufre de depresión que “piense positivo” es como decirle a un diabético que cambie sus concentraciones de azúcar con tal sólo pensarlo.

Mito: La depresión es para personas débiles. Las personas maduras y fuertes no pasan por eso.

Realidad: Nada está exento de padecer depresión, $\frac{1}{4}$ personas en algún momento de sus vidas padecerán este trastorno.

Mito: Los hombres no se deprimen, esto sólo le ocurre a las mujeres.

Realidad: Aunque sea más común la depresión en las mujeres, es más difícil detectarla y tratarla en hombres, ya que por temas culturales, estos tienden a hablar menos de sus emociones y a pedir ayuda.

Mito: Los medicamentos para la depresión son adictivos.

Realidad: Los antidepresivos no generan dependencia, ya que simplemente buscan restaurar una química cerebral. Una vez se logra este equilibrio, son retirados.

Mito: No pasa nada, dime quién se ha muerto de tristeza, lo que no mata te hace más fuerte.

Realidad: La depresión no es sólo sentir tristeza. Además, esta enfermedad supera la voluntad de la persona al tener sus orígenes en el cerebro. La consecuencia más grave de una depresión puede ser el suicidio.

Mito: Estar en tratamiento para la depresión es el camino fácil para quienes son débiles y no son capaces de enfrentar los problemas de la vida diaria.

Realidad: Buscar ayuda requiere de mucho valor y es una decisión inteligente. Quiere decir que la persona se ha dado cuenta de que no desea vivir de esa manera y tiene la voluntad de hacer lo posible por tener calidad de vida.

Trastorno bipolar

Mito: La bipolaridad es sólo cambiar de estado de ánimo.

Realidad: La bipolaridad es una enfermedad mental seria donde se experimentan cambios de ánimo inusuales y extremos, que interfieren con el funcionamiento cotidiano del paciente.



Mito: El trastorno bipolar es enfermedad puramente médica

Realidad: Los acontecimientos estresantes, tienen una importante repercusión negativa ya que pueden precipitar la aparición de un episodio o maníaco o depresivo.

- Ejemplo de estresores frecuentes: conflictos familiares, muerte de un ser querido, cambio o ascenso laboral, boda, viaje, etc.
- GRUPO DE CONSENSO INTERNACIONAL SOBRE EL TRATAMIENTO DE LA DEPRESIÓN BIPOLAR: se considera insuficiente la terapia farmacológica como único tratamiento, imprescindible que reciban tratamiento psicológico

Mito: El trastorno bipolar es una enfermedad fácil de detectar.

Realidad: El trastorno bipolar es una enfermedad difícil de detectar porque comparte muchos síntomas con otras enfermedades mentales: esquizofrenia, depresión unipolar... El primer diagnóstico real de trastorno bipolar no se emite hasta pasados 8 años como media, tras la aparición del episodio.

Mito: El paciente bipolar es una persona violenta y peligrosa.

Realidad: La gran mayoría no comete nunca actos violentos. El enfermo mental tiene una probabilidad 14 veces superior a ser víctima de un crimen violento que ser el autor.

Mito: Las personas con un trastorno bipolar nunca serán capaces de trabajar.

Realidad: Los pacientes con trastorno bipolar pueden trabajar dentro y fuera de casa. A través del desempeño laboral el paciente: Aumenta calidad de vida, mejora autoestima, establece nuevas relaciones, integra en la sociedad.



Mindfulness

Mito

- ✓ El mindfulness es tener la mente en blanco.
- ✓ Es la búsqueda de placer.
- ✓ Es la evasión del dolor.
- ✓ Es dejar de sentir emociones .

Realidad

- ✓ Se utiliza para potenciar la capacidad que tenemos todos los seres humanos de vivir el momento presente.
- ✓ Es tener la atención plena.
- ✓ Es estar consciente de lo que pensamos, sentimos y hacemos sin criticarnos.
- ✓ Es una manera de pensar y trabajar.

Referencias

<http://auna.pe/7-mitos-de-la-salud-mental-que-todos-creen-que-son-verdad-pero-no-lo-son/>

<https://espanol.mentalhealth.gov/basicos/mitos-hechos>

<https://www.saldarriagaconcha.org/11-mitos-sobre-salud-mental%EF%BB%BF/>

http://data.salud.cdmx.gob.mx/portal/images/portal/inicio/general/archivo_pdf/INFORMACIO%CC%81N%20DE%20INTERE%CC%81S.pdf

<http://www.afmmebre.org/index.php/noticias-de-la-malaltia-mental/386-mitos-y-realidades-sobre-la-esquizofrenia>



Esta información puede ayudar a mejorar la actitud asumida frente a los trastornos mentales y la salud mental en general.

¿Tienes inquietudes?

Escríbenos a:

info.centroimagina@gmail.com