



Salud en mi Barrio

Julio/2018

¡Bienvenidos! Al Boletín de información para la Atención Primaria de Salud, realizado por el equipo de la Biblioteca del Policlínico Universitario Vedado, con la finalidad de informarles de la mejor manera posible y mantenerlos actualizados de las novedades existentes en la labor asistencial, docente e investigativa.

Autor: Diana Pulido Vilaseca

Colaboradores: Maite Pérez, Oscar Fernández, Alicia del Valle, Abel Rodríguez.

Asesoría: Maite Sánchez, Maite González, Liz Caballero, Ángel Escobedo.

Temática: Salud mental. Salud o estado físico

La botica de la abuela

Curiosidades

Novedades...

Días Mundiales del mes de Julio

11 de Julio. Día Mundial de la Población

28 de Julio. Día Mundial contra la Hepatitis



Temática



*La **Salud mental** es, en términos generales, el estado de equilibrio entre una persona y su entorno socio-cultural que garantiza su participación laboral, intelectual y de relaciones para alcanzar un bienestar y calidad de vida. Comúnmente, se utiliza el término “salud mental” de manera análoga al de “salud o estado físico”, definiendo a la salud mental de la siguiente manera: “la salud mental abarca una amplia gama de actividades directa o indirectamente relacionadas con el componente de bienestar mental incluido en la definición de salud que da la OMS: «un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades»“. Sin embargo, lo mental alcanza dimensiones más complejas que el funcionamiento meramente orgánico del individuo. La salud mental ha sido definida de múltiples formas por autores de diferentes culturas. Los conceptos de salud mental incluyen el bienestar subjetivo, la autonomía y potencial emocional, entre otros. Sin embargo, las precisiones de la Organización Mundial de la Salud establecen que no existe una definición oficial sobre lo que es salud mental y que cualquier definición estará siempre influenciada por diferencias culturales, suposiciones, disputas entre teorías profesionales, la forma en que las personas relacionan su entorno con la realidad, entre otras cuestiones.*

En cambio, un punto en común en el cual coinciden los teóricos es que “salud mental” y “enfermedad mental” no son dos conceptos simplemente opuestos, es decir, la ausencia de un desorden mental reconocido no indica necesariamente que se goce de salud mental y viceversa, sufrir un determinado trastorno mental no constituye siempre y necesariamente un impedimento para disfrutar de una salud mental razonablemente buena.

Dado que es la observación del comportamiento de una persona en su vida diaria, el principal modo de conocer el estado de su salud mental en aspectos como el manejo de sus conflictos, temores y capacidades, sus competencias y responsabilidades, la manutención de sus propias necesidades, la forma en que afronta sus propias tensiones, sus relaciones interpersonales y la manera en que dirige una vida independiente, el concepto es necesariamente subjetivo y culturalmente determinado.

Importancia de la salud mental

La salud mental se relaciona con el raciocinio, las emociones y el comportamiento frente a diferentes situaciones de la vida cotidiana. También ayuda a determinar cómo manejar el estrés, convivir con otras personas y tomar decisiones importantes. Al igual que otras formas de salud, la salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la edad adulta. De acuerdo a estadísticas de la Organización Mundial de la Salud (OMS), los problemas de salud mental constituyen alrededor del 15% de la carga mundial de la enfermedad. El déficit en la salud mental contribuiría a muchas enfermedades somáticas y afectivas como la depresión o la ansiedad.

El tema de la salud mental, además, no concierne sólo a los aspectos de atención posterior al surgimiento de desórdenes mentales evidentes, sino que corresponde además al terreno de la prevención de los mismos con la promoción de un ambiente sociocultural determinado por aspectos como la autoestima, las relaciones interpersonales y otros elementos que deben venir ya desde la educación más primaria de la niñez y de la juventud. Esta preocupación no sólo concierne a los expertos tales como psicopedagogos y psicólogos, sino que forma parte de las responsabilidades de gobierno de una nación, de la formación en el núcleo familiar, de un ambiente de convivencia sana en el vecindario, de la responsabilidad asumida por los medios de comunicación y de la consciente guía hacia una salud mental en la escuela y en los espacios de trabajo y estudio en general.

Aspectos psicológicos sanos

Desde las teorías psicodinámicas se postula que la salud mental así como los aspectos patológicos son partes constitutivas de todo individuo. La constitución personal de cada sujeto implica capacidades o aspectos sanos y otros patológicos, siendo la proporción de los mismos variable entre personas. Así pues, según Wilfred Bion, la capacidad para tolerar la frustración sería una primera capacidad sana que permitiría al individuo en desarrollo el inicio del proceso de pensamiento y comprensión del mundo y de sí mismo. La función del pensamiento sería la base de la salud mental. Esta se ve favorecida por un ambiente interno de contención que permite tolerar la frustración e iniciar el desarrollo del aparato mental, la base de la salud mental, algunas veces hay niños o adolescentes que tienen problemas mentales y se recomienda llevar a un psicólogo o hablar muy claro con él.

La salud mental ha sido definida como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, contando con la capacidad de afrontar las tensiones de la vida cotidiana y trabajar de forma productiva. En la mayoría de los países, los servicios de salud mental adolecen de una grave escasez de recursos, tanto humanos como económicos. La mayoría de los recursos de atención sanitaria disponibles se destinan actualmente a la atención y el tratamiento especializados de los enfermos mentales y, en menor medida, a un sistema integrado de salud mental. En lugar de proporcionar atención en grandes hospitales psiquiátricos, los países deberían integrar la salud mental en la asistencia primaria, ofrecer atención de salud mental en los hospitales generales y crear servicios comunitarios de salud mental. La promoción de la salud mental requiere implementar programas médicos, sociales y sobre todo gubernamentales con un mismo fin, promover la salud mental durante todo el ciclo vital, para garantizar niños mentalmente sanos y evitar trastornos mentales en la edad adulta o la vejez. Una manera importante de hacerlo será la prevención de la inestabilidad emocional.

La salud mental es un estado de bienestar psicológico y emocional que permite al sujeto emplear sus habilidades mentales, sociales y sentimentales para desempeñarse con éxito en las interacciones cotidianas.

Aspectos dimensionales de la anormalidad mental

David Rosenhan y Martin Seligman en 1989 expusieron algunos elementos que caracterizan la anormalidad psicológica. Por su sentido común y lo parsimonioso de su explicación, algunos de estos elementos se describen, con la finalidad de hacer explícita la complejidad de la salud mental y enfermedad.

Sufrimiento: Es el “dolor del alma”, la falta de confort, el malestar que es consecuente, en algunos casos es consecuencia de elementos biológicos, hay una causa física y una disfunción corporal; en otros, el dolor y el sufrimiento psicológico son derivados de ideas, eventos existenciales, recuerdos y otros aspectos que no son tangibles y referidos a aspectos actuales.

Conducta maladaptativa: Es un aspecto efectivo y negativo que siente el individuo, la conducta se refiere a la parte conductual, es decir, a lo que hace. La adaptación describe la capacidad del individuo de interactuar con su medio ambiente, de afrontar los problemas de manera exitosa y de ajustarse y funcionar ante todo cambio dentro de las exigencias del entorno, si el cambio no es posible, se llega a un problema de adaptación teniendo conflictos con el entorno en el que se encuentra, entrando en un estado de frustración.

Pérdida de control: El control, en la salud mental, se refiere a la predecibilidad que a través del tiempo muestra una persona con respecto a su conducta. Connota la capacidad para anticipar la reacción de una persona conocida ante un evento determinado. Una persona con control de sí misma es muy predecible: pero para que exista control debe de actuar de una manera racional y con un propósito. La pérdida es característica de la persona con carácter explosivo como se les conoce coloquialmente, se asocia con episodios de agresión que pueden llegar a la pérdida del empleo.

Interacción salud mental - salud física

Es necesario no separar la realidad de la salud mental de la salud física. La relación que existe entre las enfermedades biológicas y las enfermedades mentales tienen una evidente conexión, como lo señala Benedetto Saraceno en el Simposio “Salud mental y física durante toda la vida” de la Organización Panamericana de la Salud (OPS):

“Los desafíos complejos que presenta la comorbilidad de las enfermedades mentales y físicas estarán mucho mejor atendidos en todo el mundo con estrategias de atención integral dirigidas al paciente y a la comunidad (...) Los expertos tienen que comunicarse porque es evidente que la comorbilidad entre lo físico y lo mental exige una intervención vertical, no horizontal. La comorbilidad clínica es la regla, no la excepción”

En ese mismo simposio, la directora de la OPS, Mirta Roses Periago, presentó un informe estadístico acerca de los problemas mentales y morbilidad en el continente americano. Dice Roses que si en 1990 existía en América un número aproximado de 114 millones de personas con trastornos mentales, esa cifra aumentará en 176 millones para el 2010 y que lo preocupante es que tan sólo una minoría recibe tratamiento. Roses aseguró que según los diagnósticos que la OPS había realizado en México en personas con enfermedades mentales, el 80% de los pacientes diagnosticados no habían recibido ningún tipo de atención en los 12 meses previos al realizado por la OPS. Además, añade Roses que una cuarta parte de la población adulta en América Latina y en Caribe ha sufrido de algún problema mental, que al menos cinco millones de personas sufren epilepsia y de estos sólo un 1, 5 millones reciben algún tipo de atención.

Concepto de higiene mental

Un antecedente del concepto de salud mental es el de «higiene mental», descrito por el psiquiatra estadounidense Clifford Whittingham Beers en 1908, quien fundó el Comité Nacional de Higiene Mental en 1909 y adelantó la campaña por los derechos de los enfermos mentales. Otro psiquiatra, William Glasser, describió la “higiene mental” en su libro “Salud mental o enfermedad mental”, siguiendo el diccionario de definiciones de higiene como “prevención y mantenimiento de la salud”.

Sin embargo es necesario establecer un punto de diferenciación entre “salud mental” y “condiciones de salud mental“. La salud mental es lo que se trata de establecer en este estudio, mientras que las condiciones de salud mental se refieren al estudio de enfermedades mentales y al tratamiento médico posible y consecuente. Para esto último, “condiciones de salud mental”, los psiquiatras se basan con

frecuencia en lo que se denomina el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM) (de la Asociación Americana de Psiquiatría) o en la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE) (de la Organización Mundial de la Salud), así como en las siempre actualizadas guías como el “Proyecto de medicación Algorithm de Texas” (TMAP) para diagnosticar y descubrir enfermedades y desórdenes mentales. Por lo tanto, la mayoría de los servicios prestados a la salud mental en general se encuentran normalmente asociados a la psiquiatría y no existen otras alternativas, lo que conlleva a un cierto límite, puesto que se asocia la salud mental con problemas psiquiátricos y se reduce con ello el concepto de las condiciones de salud mental y psicológicas.

Consideraciones culturales y religiosas

El concepto de salud mental es, una construcción social y cultural, aunque pueden definirse o determinarse algunos elementos comunes. Por esta razón, diferentes profesiones, comunidades, sociedades y culturas tiene modos diferentes de conceptualizar su naturaleza y sus causas, determinando qué es salud mental y decidiendo cuáles son las intervenciones que consideran apropiadas. Sin embargo, los estudiosos tienen a su vez diferentes contextos culturales y religiosos y diferentes experiencias que pueden determinar las metodologías aplicadas durante los tratamientos.

El modelo holístico de salud mental en general incluye conceptos basados en perspectivas de antropología, educación, psicología, religión y sociología, así como en conceptos teóricos como el de psicología de la persona, sociología, psicología clínica, psicología de la salud y la psicología del desarrollo.

Numerosos profesionales de la salud mental han comenzado a entender la importancia de la diversidad religiosa y espiritual en lo que compete a la salud mental. La Asociación Estadounidense de Psicología explícitamente expresa que la religión debe ser respetada, y también dice la Asociación Estadounidense de Psiquiatría dice que la educación en asuntos religiosos y espirituales es también una necesidad.

Un ejemplo de modelo del bienestar fue desarrollado por Myers, Sweeny y Witmer y en el mismo se incluían las siguientes cinco áreas vitales:

Esencia o espiritualidad.

Trabajo y ocio.

Amistad.

Amor.

Autodominio.

Además doce sub-áreas:

Sentido del valor.

Sentido del control.

Sentido realista.

Conciencia emocional.

Capacidad de lucha.

Solución de problemas y creatividad.

Sentido del humor.

Nutrición.

Ejercicio.

Sentido de autoprotección.

Control de las propias tensiones.

Identidad sexual e identidad cultural.

Todos estos puntos son identificados como las principales características de una funcionalidad sana y los principales componentes del bienestar mental. Los componentes proveen un medio de respuesta a las circunstancias de la vida en una manera que proporciona un funcionamiento saludable.

Psicopatología

El consenso científico acerca de las condiciones de la salud mental contempla desórdenes neurobiológicos y muy particularmente neuroquímicos. Otras funciones del cerebro identificadas como contribuyentes a las condiciones de la salud mental incluyen el reloj circadiano, la neuroplasticidad, el canal iónico, la transducción de señal, la cognición, las redes cerebrales, entre muchos otros. Imágenes del cerebro demuestran cambios físicos en la neuroanatomía de desórdenes como la esquizofrenia, el autismo y los llamados desórdenes bipolares. Los estudios incluyen también la observación de factores ambientales, del desarrollo y el nivel de relaciones interpersonales del individuo. Las mejores evidencias médicas, como son definidas por el Instituto Nacional de Salud y Excelencia Médica del Reino Unido en su guía de tratamientos indican que el desorden bipolar, por ejemplo, requiere una combinación de medicamentos, psicoterapias, auto-ayuda y soporte social. Por su parte, las agencias de salud mental promueven en la actualidad el estímulo de métodos de auto-ayuda y superación personal.

Otras formas de estados “psicológicos no-sanos” (psicopatología), como se contempla desde la psicología, pueden relacionarse con procesos mentales (cognición) o aprendizaje y no necesariamente con categorías psiquiátricas.

Trastornos psicósomáticos

La patología psicósomática constituye un ámbito de gran relevancia para el estudio de la interacción salud física-salud mental, esto en tanto entendemos que aquello que afecte al bienestar mental o psicológico tendrá manifestaciones en la condición física del individuo. En este sentido, los trastornos o fenómeno psicósomático hacen referencia a este fenómeno, de modo que en su estudio se busca encontrar el puente o conexiones subyacentes entre un acontecimiento psicológico y otro fisiológico que se dan paralelamente ; entre mecanismos psicológicos y actividades neuroendocrinas y entre influencias socio-ambientales y respuestas psico-orgánicas De tal modo , las funciones del cerebro de recibir, interpretar y almacenar información captada del medio ambiente e internamente, desde el propio organismo, sirven para hacer frente a situaciones de la realidad exterior y mantener el equilibrio por medio de la transducción de información de manera directiva a todo el cuerpo. Dicha transmisión se realiza a través de los sistemas nervioso y endocrino: mientras que la reacción neuronal es de rápida difusión pero de corta duración, la reacción hormonal tiene, más bien, un lento desarrollo pero una prolongada duración. Así, Los trastornos psicósomáticos tienen características muy particulares, que en el mejor de los casos, pueden ser de utilidad para clarificar el origen de una enfermedad. Según los estudios de psiquiatría realizados por Rivera algunas de las acepciones acerca de este trastornos son las siguientes:

Psicogenicidad: *La etiología de la enfermedad o afección tiene como fuente factores emocionales, psicológicos o caracteriológicos. Esto quiere decir que hay una relación de causa-efecto entre factores de origen mental y una enfermedad específica.*

Especificidad: Una enfermedad de origen psicosomático se asocia con un conjunto de características * específicas de variables psicológicas. De ese modo, el conjunto de actitudes afectivas, el proceder de conductas y ciertas elaboraciones cognitivas se relacionan específicamente con determinadas entidades clínicas.

Alteración funcional de los trastornos psicosomáticos

Otra de las características propias de un trastorno psicosomático es que la causa de ella se debe a la desestabilización que el organismo sufre por influencia del medio, aquel que también le proporciona recursos para su conservación y desarrollo en la búsqueda de la homeostasis interna. Cuando dichos mecanismos de defensa ante situaciones adversas fracasan, se produce en el organismo una disfunción orgánica, sin embargo, muy pocas veces el origen de dicha enfermedad o disfunción se debe a un solo agente sino que se da por una combinación de diversos factores, estos pueden ser elementos patógenos o elementos desestabilizadores. En consecuencia, la comunicación entre el cerebro y los diferentes mecanismos fisiológicos se interrelacionan y se originan los síntomas psicosomáticos que se dan a nivel neurofisiológico, neuroendocrino e inmunológico: La relación entre los sistemas nervioso y endocrino, tiene origen principalmente a nivel del hipotálamo “mediante la actividad de células neuroendocrinas o traductores neuroendocrinos de Wurtman”. De este modo, el sistema endocrino se encuentra bajo el control del sistema nervioso central, sobre todo del hipotálamo cuya secreción hormonal regula el funcionamiento hipofisario que a su vez controla la secreción hormonal periférica. Por otro lado, relacionado al fracaso de la actividad defensiva del organismo, el sistema inmunológico juega un papel importante en tanto que es influido por factores endocrinos y neuronales para su conservación en el entorno.

Aceptación social

La aceptación social de personas que padecen condiciones de salud mental ha probado ser la mejor ayuda y también la mejor prevención de desórdenes mentales. Desgraciadamente las personas con condiciones de salud mental son en muchos países víctimas de discriminación incluso por parte de su propio núcleo familiar, no son aceptadas con facilidad en el mundo laboral, en el estudio y en la comunidad. La falta de un conocimiento acerca de lo que significa un problema de condición mental es otro factor que incide en el mismo fenómeno de marginalización. La prevalencia de serios problemas en las condiciones de salud mental en la juventud es doble que en el general de la población sumado a que forma el grupo que menos busca ayuda en este sentido. Los jóvenes tienen un alto potencial de minimizar futuras deshabilitades si la aceptación social es amplia y reciben la ayuda precisa y los servicios oportunos.

La recuperación se da ante todo dentro del ámbito de la aceptación social. La discriminación y el estigma hacen más difícil el proceso de recuperación para personas con enfermedades mentales en lo que se refiere a conservar su empleo, obtener un seguro de salud y encontrar un tratamiento.

Observaciones críticas

Muchos afectados de las intervenciones cuestionan la prevalencia de desbalances químicos que caracterizan el grueso de la medicina mientras señalan que el DSM-IV lleva a cabo simplificaciones de diagnósticos preconcebidos y tratamientos de desórdenes mentales. La “MindFreedom International”, por ejemplo, condena la carencia de alternativas humanistas no farmacéuticas y promueve en cambio la defensa de los derechos humanos y la no coerción en opciones de tratamientos de salud mental para consumidores en dicho campo.

Los críticos señalan también que los grupos de salud mental que se proponen, tales como los de la Asociación Nacional de Salud Mental de los Estados Unidos, la Alianza para la Depresión y la Ayuda Bipolar, la Asociación Canadiense de Salud Mental, la Rethink y otros, lo único que hacen es promover enlaces a sus propias compañías farmacéuticas.

Salud mental en la adolescencia

La adolescencia se inicia aproximadamente a los 12 años y termina alrededor de los 20 años. El inicio de la adolescencia es más fácil de determinar debido a los cambios fisiológicos, que determinar el término de esta etapa. También la adolescencia es la etapa en la que la mayoría alcanza el más alto nivel intelectual, las operaciones formales, gracias al desarrollo cerebral característico de esta etapa. En la zona prefrontal la sustancia gris aumenta hasta los 11 años en las mujeres y los 12 en los hombres para disminuir después, lo que sin duda está reflejando el establecimiento de nuevas sinapsis en esa zona en la etapa inmediatamente anterior a la pubertad y su posterior recorte, en una secuencia que va desde la corteza occipital hasta la frontal. A este evento se le conoce como poda neuronal que trae como consecuencia una mayor eficiencia en las conexiones neuronales.

Este desarrollo cerebral responde a tres procesos: el primero es la proliferación que comprende el rápido crecimiento neuronal-gliar y la formación de nuevas conexiones sinápticas, el segundo es la eliminación selectiva o poda de las sinapsis menos eficientes, y por último la mielinización que envuelve los axones para facilitar y hacer más rápida y estable la transmisión neuronal entre diferentes partes del sistema nervioso. Junto a este proceso de poda, el aumento lineal de la sustancia blanca a lo largo de la adolescencia indica la mielinización progresiva de las conexiones neuronales, tanto en la corteza frontal como en las vías que la unen a otras zonas cerebrales. Todos estos cambios en el córtex prefrontal conllevan una activación menos difusa y más eficiente en esta zona durante la realización de tareas cognitivas.

Cognitivamente los adolescentes se caracterizan por la capacidad de desarrollar un pensamiento abstracto, son capaces de imaginar diferentes posibilidades y pensar en situaciones hipotéticas; es decir, ir más allá de lo concreto. Sin embargo, no siempre se alcanza en todos los sujetos ya que depende de apoyo cultural y educacional que lo estimule. “El desarrollo moral depende del desarrollo cognitivo, porque no se puede hacer un juicio sin la capacidad de dejar de lado la propia perspectiva y situarse en el lugar del otro.” Hay un control interno del comportamiento así como un razonamiento autónomo sobre lo correcto e incorrecto. Los adolescentes típicos se ubican frecuentemente entre 5ta y 6ta etapa del razonamiento moral según Kohlberg, caracterizada por actuar de acuerdo a la norma interiorizada e implica un pensamiento democrático.

Respecto al desarrollo social y de la personalidad, esta etapa se caracteriza por los procesos de búsqueda de identidad, los sujetos exploran nuevos intereses y se autoevalúan en sus competencias, Se caracterizan por una indecisión que se refleja en la intolerancia o el culto a los otros. Esta polaridad intolerancia-culto, permite al adolescente ubicarse dentro de las diferentes posturas presente en la sociedad para ir moldeando la identidad propia. Así mismo, enamorarse es considerado por Erikson como un intento de auto-definirse. Una relación íntima implica un interjuego de pensamientos y sentimientos.

Los trastornos mentales pueden surgir en la etapa específica de la adolescencia, los cuales están supeditados al desarrollo particular de esta etapa. La APA clasifica en categorías estos trastornos e incluyen los de aprendizaje, habilidades motoras, comunicación, desarrollo, atención y alimentación, entre otros. Estos suelen ser una mezcla de factores genéticos, biológicos y ambientales. Trastornos como los de aprendizaje suelen incluir a la dislexia, discalculia o disgrafía. En el caso particular de la dislexia, tenemos el ejemplo de un trastorno que es un problema cognitivo de procesamiento que afecta el aprendizaje y es bastante común.

En cuanto a trastornos de aprendizaje, se encuentra el trastorno por déficit de atención y el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH). Estos tienen una dimensión más neurológica. Estudios de pacientes con estos síndromes han ubicado zonas cerebrales mediante imágenes cerebrales. Un descubrimiento a raíz de esta indagación los posicionó el área parietal del cerebro, la cual se piensa que tiene que ver con el desarrollo de estrategias para el aprendizaje.

Según los comportamientos de riesgo cometidos en la adolescencia, pueden ser altamente perjudiciales para el adolescente y puede desembocar en un mal desarrollo para un futuro adulto. Es por eso que determinó que “la nutrición tiene una estrecha relación con la salud psicológica de la persona”. La cual, a su vez, está atada a estándares sociales restrictivos.

Se piensa que reflejan las estrictas normas de nuestra sociedad acerca de la belleza, en primer lugar, la obesidad, definida como un sobrepeso de 20% a más sobre el peso ideal. Además, preocupa que los adolescentes obesos tiendan a ser adultos obesos. Por otro lado, la anorexia Nerviosa, caracterizada porque las personas que la padecen se preocupan por la comida (la preparan, hablan de ella y animan a otros a comerla) pero ellos mismos comen muy poco. No pueden ver lo terriblemente delgados que están. Esto genera depresión y obsesión con un comportamiento repetitivo y perfeccionista. Por último, otra enfermedad asociada con los desordenes alimenticios es la bulimia, caracterizada por episodios regulares de ingestión de enormes cantidades de comida, seguidos de extrema incomodidad física y emocional y vómito auto inducido.

Oposición a la psiquiatría biológica

Los estudios que se oponen a la biología psiquiátrica incluyen aproximaciones como la antipsiquiatría, algunos de los cuales son también psiquiatras, y afirman que aquéllos que tratan a pacientes de psiquiatría no necesariamente incluyen condiciones de salud mental sino que son individuos que se inscriben a un sistema convencional o consenso de realidad compartido por un grupo humano en una determinada cultura o grupo humano.

De acuerdo al doctor Glasser, crítico de psiquiatría, el modelo de salud pública es un modelo establecido deliberadamente para el servicio de millones de personas. Glasser presenta este modelo de manera “extendida” en un modelo de servicios de salud pública mental para que se ponga en práctica por profesionales de salud mental e instituciones contratando profesionales en el área en lugar de, según afirma Glasser, el establecimiento de una industria de profesionales de la salud mental como enfermeros especializados en atención psiquiátrica y consejeros de salud mental que prestan servicios sin diagnosis o realizan tan sólo medicaciones de primera línea sin brindar la ayuda profesional que el paciente necesita. Últimamente han surgido diversas tesis interesantes en torno a la temática del rol profesional en equipos de salud mental. Citando los aportes de Eliana Beatriz Hidalgo et.al en su tesis “ZOOM: Una mirada sobre el rol psicopedagógico hospitalario”, indagan sobre aspectos como las representaciones y demandas explícitas e implícitas, el trabajo en equipo, y demás características que definen al rol del psicopedagogo dentro del equipo de salud mental en el contexto hospitalario. Superando ciertas deficiencias en la dinámica profesional, se podrían suplir ciertos sesgos disciplinarios.

Este modelo no proporciona un tratamiento adecuado para pacientes con condiciones de salud mental severas, persistentes y genéticas que sean incapaces de cuidar de sí mismos y tampoco está dirigido a fortalecer una terapia. La carencia de sentido de auto-crítica es un factor decisivo en el desarrollo de la psicosis y las manías por el que la persona cree que no está enferma y rehúsa afrontar un tratamiento. Por eso agradecemos los riquísimos aportes de una de los máximos exponentes de la psicopedagogía argentina, Eliana Beatriz Hidalgo.

Promoción de la salud mental

La promoción de la salud mental parte del principio de que todas las personas tienen necesidades de salud mental y no sólo aquellas a las que han sido diagnosticadas condiciones deficientes de salud mental. La promoción de la salud mental concierne esencialmente a la realidad social en la que todos se sientan comprometidos con el bienestar mental. La misma se da a través de proporcionar recursos para que se haga efectivo el mejoramiento de la salud mental en las personas con el fin de llevar una vida saludable En la primera conferencia internacional de promoción de la salud, se tomaron como requisitos para la promoción de salud: la paz, la educación, la vivienda, la alimentación, la renta, un ecosistema estable y la equidad. Además, se plantearon distintos niveles de intervención que sirven como base de las

estrategias para la promoción de la salud: la elaboración de políticas saludables, fortalecer la acción comunitaria, creación de ambientes de apoyo, desarrollo de las habilidades personal y reorientación de los servicios de la salud.

Las diferentes medidas de promoción de la salud mental deben tomar en consideración, en primer lugar, al concepto amplio e integrado de lo que implica la misma. El aspecto preventivo, por lo tanto, implica una intervención sobre sus distintos condicionantes: la neurobiología, personalidad y el ambiente. En primer lugar, las medidas sobre la neurobiología en la actualidad se limitan a los psicofármacos cuando se ha identificado ya un problema a nivel psíquico sensibilidad o para evitar una recaída. Por otro lado, medidas que puedan tomarse en el ámbito de la personalidad son destinadas a una mayor armonía en la configuración de la misma y descansan sobre intervenciones terapéuticas estilos educativos y de vida buscados por el propio sujeto o promovidos por el entorno. Por último, las medidas ambientales caen sobre la propia sociedad, estrategias para fomentar valores sociales y promover el bienestar, y sobre el entorno cercano que dependen del mismo individuo y de su contexto más próximo, familiares, amistades, grupo social e instituciones a las que pertenece.

La psicología positiva se interesa también por la salud mental e incluso está más cercana a ella que los tratamientos psiquiátricos. La “promoción de salud mental” es un término que cubre una variedad de estrategias. Estas estrategias pueden ser vistas desde tres niveles:

Nivel individual - *Motivar los recursos propios de la persona por medio de estímulos en la auto-estima, la resolución de los propios conflictos, la asertividad en áreas como la paternidad, el trabajo o las relaciones interpersonales.*

Nivel comunitario - *Una creciente y cohesionada inclusión social, desarrollando las estructuras de ayuda que promueven la salud mental en los lugares de trabajo, estudio y en la ciudad.*

Nivel oficial - *El estado de cada nación comprometido en planes que reduzcan las barreras socio-económicas promoviendo oportunidades en igualdad de acceso a los servicios de salud pública por parte de los ciudadanos más vulnerables a este desorden.*

La salud mental se tiene que tener en cuenta a lo largo de todo el ciclo vital, en este sentido es importante tener en cuenta cómo se puede promover la salud mental en los niños y los adolescentes. Los jóvenes son uno de los grupos etarios que presenta mayor probabilidad de sufrir depresión, ya que en la etapa de la adolescencia se llevan a cabo procesos de cambio físico, psicológico, sociocultural y cognitivo. Algunas estrategias para la promoción de la salud mental en ellos son: la comunicación con un adulto que los ayude a comprender el porqué de sus sentimientos frente a una determinada situación, tratarlos con respeto y a la evitación de los castigos que puedan tener repercusiones físicas o psicológicas. El adulto en este contexto, debe servir como ejemplo de salud mental, llevando un estilo de vida saludable.

Bibliografía

- *Prospéro García Oscar E., Rueda Orozco Pavel E., Amancio Belmont Octavio, Ruiz Contreras Alejandra E., Méndez Díaz Mónica. An integrative overview of the cannabinergic system and mental health. Salud Ment [revista en la Internet]. 2017 Jun [citado 2018 Abr 20]; 40(3): 119-128. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252017000300119&lng=es. <http://dx.doi.org/10.17711/sm.0185-3325.2017.015>.*
- *Esquivias-Zavala Héctor, Reséndiz-Barragán Aída Monserrat, García Fernando, Elías-López Daniel. La salud mental en el paciente con obesidad en protocolo para cirugía bariátrica. Salud Ment [revista en la Internet]. 2016 Jun [citado 2018 Abr 20]; 39(3): 165-173. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252016000300165&lng=es. <http://dx.doi.org/10.17711/SM.0185-3325.2016.015>.*
- *Zamarripa Jorge, Castillo Isabel, Tomás Inés, Tristán José, Álvarez Octavio. El papel del profesor en la motivación y la salud mental de los estudiantes de educación física. Salud Ment [revista en la Internet]. 2016 Ago [citado 2018 Abr 20]; 39(4): 221-227. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252016000400221&lng=es.*
- *Vargas Terrez Blanca Estela, Villamil Salcedo Valerio. La salud mental y la atención primaria en México. Experiencias de un modelo de atención colaborativa. Salud Ment [revista en la Internet]. 2016 Feb [citado 2018 Abr 20]; 39(1): 3-9. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252016000100003&lng=es. <http://dx.doi.org/10.17711/SM.0185-3325.2015.062>.*
- *Lozano-Verduzco Ignacio, Fernández-Niño Julián Alfredo, Baruch-Domínguez Ricardo. Association between internalized homophobia and mental health indicators in LGBT individuals in Mexico City. Salud Ment [revista en la Internet]. 2017 Oct [citado 2018 Abr 20]; 40(5): 219-226. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252017000500219&lng=es. <http://dx.doi.org/10.17711/sm.0185-3325.2017.028>.*
- *Castro Silva Everardo, Benjet Corina, Juárez García Francisco, Jurado Cárdenas Samuel, Lucio Gómez-Maqueo María Emilia, Valencia Cruz Alejandra. Non-suicidal self-injuries in a sample of Mexican university students. Salud Ment [revista en la Internet]. 2017 Oct [citado 2018 Abr 20]; 40(5): 191-200. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252017000500191&lng=es. <http://dx.doi.org/10.17711/sm.0185-3325.2017.025>.*
- *Sripada RK, Hannemann CM, Schnurr PP, Marx BP, Pollack SJ, McCarthy JF. Mental Health Service Utilization before and after Receipt of a Service-Connected Disability Award for PTSD: Findings from a National Sample. Health Serv Res. 2018 Apr 17. doi: 10.1111/1475-6773.12859. [Epub ahead of print] PubMed PMID: 29667171.*
- *van den Broek N, Treur JL, Larsen JK, Verhagen M, Verweij KJH, Vink JM. Causal associations between body mass index and mental health: a Mendelian randomisation study. J Epidemiol Community Health. 2018 Apr 17. pii: jech-2017-210000. doi: 10.1136/jech-2017-210000. [Epub ahead of print] PubMed PMID: 29666151.*
- *Gotovac S, Espinet S, Naqvi R, Lingard L, Steele M. Evaluating Training Programs for Primary Care Providers in Child/Adolescent Mental Health in Canada: A Systematic Review. J Can Acad Child Adolesc Psychiatry. 2018 Apr; 27(2):99-111. Epub 2018 Apr 1. PubMed PMID: 29662521.*

- Gaete J, Montero-Marin J, Valenzuela D, Rojas-Barahona CA, Olivares E, Araya R. *Mental health among children and adolescents: Construct validity, reliability, and parent-adolescent agreement on the 'Strengths and Difficulties Questionnaire' in Chile.* PLoS One. 2018 Feb 5; 13(2):e0191809. doi: 10.1371/journal.pone.0191809. eCollection 2018. PubMed PMID: 29401472; PubMed Central PMCID: PMC5798763.
- Jiménez D, Lavados M, Rojas P, Henríquez C, Silva F, Guillón M. [Performance of an abbreviated mini mental examination to detect dementia in older people]. Rev Med Chil. 2017 Jul; 145(7):862-868. doi: 10.4067/s0034-98872017000700862. Spanish. PubMed PMID: 29182194.
- Lyons-Ruth K, Todd Manly J, Von Klitzing K, Tamminen T, Emde R, Fitzgerald H, Paul C, Keren M, Berg A, Foley M, Watanabe H. *THE WORLDWIDE BURDEN OF INFANT MENTAL AND EMOTIONAL DISORDER: REPORT OF THE TASK FORCE OF THE WORLD ASSOCIATION FOR INFANT MENTAL HEALTH.* Infant Ment Health J. 2017 Nov; 38(6):695-705. doi: 10.1002/imhj.21674. Epub 2017 Oct 31. PubMed PMID: 29088514.
- Triguero-Mas M, Donaire-Gonzalez D, Seto E, Valentín A, Martínez D, Smith G, Hurst G, Carrasco-Turigas G, Masterson D, van den Berg M, Ambròs A, Martínez-Íñiguez T, Dedele A, Ellis N, Grazulevicius T, Voorsmit M, Cirach M, Cirac-Claveras J, Swart W, Clasquin E, Ruijsbroek A, Maas J, Jerret M, Gražulevičienė R, Kruize H, Gidlow CJ, Nieuwenhuijsen MJ. *Natural outdoor environments and mental health: Stress as a possible mechanism.* Environ Res. 2017 Nov; 159:629-638. doi: 10.1016/j.envres.2017.08.048. Epub 2017 Sep 19. PubMed PMID: 28938204.
- Bromet EJ, Nock MK, Saha S, Lim CCW, Aguilar-Gaxiola S, Al-Hamzawi A, Alonso J, Borges G, Bruffaerts R, Degenhardt L, de Girolamo G, de Jonge P, Florescu S, Gureje O, Haro JM, He Y, Hu C, Karam EG, Kovess-Masfety V, Lee S, Lepine JP, Mneimneh Z, Navarro-Mateu F, Ojagbemi A, Posada-Villa J, Sampson NA, Scott KM, Stagnaro JC, Viana MC, Xavier M, Kessler RC, McGrath JJ; World Health Organization World Mental Health Survey Collaborators.. *Association Between Psychotic Experiences and Subsequent Suicidal Thoughts and Behaviors: A Cross-National Analysis From the World Health Organization World Mental Health Surveys.* JAMA Psychiatry. 2017 Nov 1; 74(11):1136-1144. doi: 10.1001/jamapsychiatry.2017.2647. PubMed PMID: 28854302; PubMed Central PMCID: PMC5710219.
- Stein DJ, Lim CCW, Roest AM, de Jonge P, Aguilar-Gaxiola S, Al-Hamzawi A, Alonso J, Benjet C, Bromet EJ, Bruffaerts R, de Girolamo G, Florescu S, Gureje O, Haro JM, Harris MG, He Y, Hinkov H, Horiguchi I, Hu C, Karam A, Karam EG, Lee S, Lepine JP, Navarro-Mateu F, Pennell BE, Piazza M, Posada-Villa J, Ten Have M, Torres Y, Viana MC, Wojtyniak B, Xavier M, Kessler RC, Scott KM; WHO World Mental Health Survey Collaborators.. *The cross-national epidemiology of social anxiety disorder: Data from the World Mental Health Survey Initiative.* BMC Med. 2017 Jul 31; 15(1):143. doi: 10.1186/s12916-017-0889-2. PubMed PMID: 28756776; PubMed Central PMCID: PMC5535284.
- Poch C, Carretie L, Campo P. *A dual mechanism underlying alpha lateralization in attentional orienting to mental representation.* Biol Psychol. 2017 Sep; 128:63-70. doi: 10.1016/j.biopsycho.2017.07.015. Epub 2017 Jul 23. PubMed PMID: 28746832.
- Chavez-Ayala R, Orozco-Núñez E, Sánchez-Estrada M, Hernández-Girón C. [Violence and mental health issues among Mexican adolescents that have considered or attempted cross-border migration]. Cad Saude Publica. 2017 Jul 13; 33(6):e00119516. doi: 10.1590/0102-311X00119516. Spanish. PubMed PMID: 28724030.

- *Navarro-Mateu F, Salmerón D, Vilagut G, Tormo MJ, Ruíz-Merino G, Escámez T, Júdez J, Martínez S, Koenen KC, Navarro C, Alonso J, Kessler RC. Post-Traumatic Stress Disorder and other mental disorders in the general population after Lorca's earthquakes, 2011 (Murcia, Spain): A cross-sectional study. PLoS One. 2017 Jul 19; 12(7):e0179690. doi: 10.1371/journal.pone.0179690. eCollection 2017. PubMed PMID: 28723949; PubMed Central PMCID: PMC5516965.*
- *Ferreira P, Loxton D, Tooth LR. Intimate personal violence and caregiving: Influences on physical and mental health in middle-aged women. Maturitas. 2017 Aug; 102:34-40. doi: 10.1016/j.maturitas.2017.05.001. Epub 2017 May 10. PubMed PMID: 28610680.*



La Botica de la Abuela

REFRANERO

Mucha de la sabiduría popular para una buena salud y larga vida está recogida en los refranes y dichos populares que recitaban nuestras abuelas, o en frases y aforismos de personalidades célebres recogidas en escritos a lo largo de los tiempos.

En La Botica de la Abuela intentamos que esas tradiciones populares y esos conocimientos no se pierdan o queden en el olvido.

Aquí van algunos de los que hemos recopilado:

El mejor de la semana

"La sonrisa es uno de los deberes más serios de la humanidad" (anónimo)

INSOMNIO: *Cocimiento de cáscaras de limón y de naranja Ante problemas de sueño, como los provocados por ejemplo por el polen tomado en exceso o antes de ir a dormir, nada mejor que este cocimiento.*

Ingredientes: *Cáscara de limón Cáscara de naranja Agua*

Preparación: *Hervir las cáscaras en agua durante unos 10 minutos.*

INSOMNIO: *Meter dentro de la almohada azahar, eucalipto y manzanilla*



Curiosidades

¿Sabía Usted Que...?

Palabras y frases

- *La palabra cementerio, proviene del griego “Koimetirion” que significa Dormitorio.*
- *“Jenizaro” es el nombre que recibían los antiguos soldados de la guardia turca en el siglo XVI.*
- *La palabra "miniatura", procede del latín "minio", nombre que recibe una sustancia roja que usaban los ilustradores para las letras mayúsculas y títulos de los manuscritos de entonces.*
- *El nombre "Zarzuela", toda obra en la que se combinan en forma oral o similar lo hablado y lo cantado. Proviene del estreno de una obra de teatro con estas características en 1648 en el Palacete de la Zarzuela, casa de campo situada a escasos kilómetros de Madrid y estaba rodeado de Zarzas. La casa pertenecía al cardenal infante Don Fernando (1609-1641), que era de carácter alegre, dado más a las fiestas y los galanteos con las mujeres que a los asuntos eclesiásticos. Había sido nombrado cardenal desde su niñez en 1619 por gracia del Papa Paulo V. Zarzuela es el diminutivo de zarza, que es un arbusto espinoso cuyo fruto es la zarzamora.*
- *"Beneficiar" con "B" significa, entre otras acepciones, hacer el bien y en Cuba también, descuartizar una res y venderla al menudeo y "Veneficiar" pero con "V", significa lo contrario, es decir, maleficar o hechizar.*
- *La expresión O.K. en inglés y aceptada en otros idiomas, se utiliza para decir que todo está bien, que no hay problemas. Proviene de un letrero que se ponía en una pizarra en los cuarteles durante la Guerra de Secesión norteamericana, cuando regresaban los soldados del frente y no habían bajas que lamentar entonces el letrero decía “O Killed” que quiere decir “cero muertes”.*
- *A los JOSÉ se le llama PEPE, porque en los conventos, durante la lectura de las sagradas escrituras, al referirse a San José, se decía siempre “Pater Putatibus”, que quiere decir “padre aparental”, referido a José y a la concepción inmaculada, es decir sin que María perdiera su virginidad al ser madre de Jesús Y por motivos de seguridad, debido a las persecuciones de que eran víctimas los católicos, fue simplificada a las letras “PP”, tal como aparecen en catacumbas, frisos, vitrales y murales de iglesias.*



Título: *Medicina general – Medicina familiar. Experiencia internacional y enfoque cubano.*

Año: 2011

Autores: *Márquez M, Sansó Soberats, FJ, Alonso Galbán, P*

Resumen: *Medicina general-Medicina familiar: experiencia internacional y enfoque cubano es una obra que está dirigida a todos los trabajadores por la salud comunitaria, pero su distinción está enfocada hacia los médicos y enfermeras de la familia, por erigirse como los verdaderos guardianes de la salud de los individuos, la familia y la comunidad.*

Este libro constituye un material muy valioso que ofrece información sobre la atención primaria de salud y la especialidad efectora de esta estrategia y de tan importante nivel de atención. Reseña, desde la perspectiva de los autores y en consonancia con los esfuerzos de la Organización Panamericana de la Salud por renovar la atención primaria de salud en las Américas para el siglo XXI, una interesante respuesta a la pregunta de por qué se necesita renovar la APS ahora, más que nunca.



El Policlínico Vedado (15 y 18) Lucha contra el Tabaquismo

¡No al cigarro, vamos a vivir sano!