

MES DE LA SALUD MENTAL 2015

B4Stage4

Infórmese

(Antes de la Etapa 4)

Cuando usted o alguien cercano comienza a experimentar los signos de advertencia temprana de enfermedad mental, conociendo cuáles son los factores y síntomas de riesgo ayudará a manejarlos con anticipación. Con frecuencia, los familiares y amigos son los primeros en ayudar a una persona en estas etapas iniciales. Al igual que en otros problemas de salud, debemos tratar los síntomas lo antes posible, identificar la enfermedad subyacente y planificar un curso de acción apropiado en una ruta hacia la salud general.

Factores de riesgo

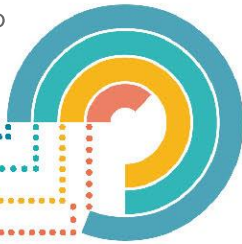
Los genes

17-28%

Se encontraron enlaces mucho más fuertes en estudios en gemelos y familiares. Los cálculos de heredabilidad total, o cómo una enfermedad se vincula con la genética, son¹:

- Esquizofrenia 81%
- Trastorno bipolar 75%
- ADHD 75%
- Depresión 37%

de riesgo de enfermedad mental puede deberse a variaciones en los genes comunes.



Ambiente

Las personas expuestas a eventos adversos en la niñez, como abuso, negligencia, divorcio, presenciar violencia doméstica y tener padres con problemas de abuso de sustancias, enfermedad mental o en prisión:

2.6x tienen una mayor probabilidad de tener depresión

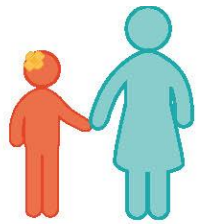
5x tienen una mayor probabilidad de tener problemas graves con el alcohol

17x tienen una mayor probabilidad de tener problemas de conducta o aprendizaje

3x Tienen una mayor probabilidad de tener serios problemas laborales³

Biología

En un estudio, una lesión en la cabeza entre la edad de 11-15 fue el principal indicador del desarrollo de esquizofrenia, depresión y trastorno bipolar.²



Los cambios en el cerebro como crear una "tolerancia" o respuesta de recompensa al estrés, o las anomalías en la corteza prefrontal y frontal, y las irregularidades en la función del neurotransmisor glutamato también son factores de riesgo para la enfermedad mental y abuso de sustancias.⁴



Estilo de vida

El uso de sustancias puede aumentar las probabilidades de desarrollar una enfermedad mental

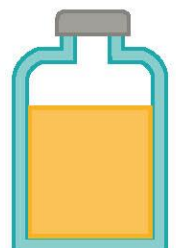
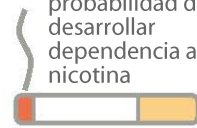
y tener una enfermedad mental puede aumentar el riesgo de usar sustancias

Las personas con una enfermedad mental:

2.3x tienen la misma probabilidad de desarrollar dependencia a la nicotina

3x tienen una mayor probabilidad de desarrollar dependencia al alcohol

30x tienen una mayor probabilidad de desarrollar dependencia a drogas ilícitas⁵



Signos y síntomas tempranos de advertencia

Tener una combinación de síntomas (no solo un síntoma) indica que una persona puede presentar signos de una condición de salud mental. Preste atención a estos síntomas cuando duren más de unas semanas:



Problemas de concentración, memoria o capacidad de pensar claramente



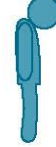
Cambios alimenticios como perder el apetito o comer exageradamente



No poder completar tareas escolares o laborales



Sentirse extremadamente preocupado



Sentirse triste, vacío, desesperanzado o sin valor



Sensibilidad a los sonidos, vista, olor, o tacto



Irritabilidad e inquietud



Pérdida de interés en actividades que son normalmente divertidas, alejamiento de otras personas o desconexión



Sentir que el cerebro lo está engañando. Escuchar ruidos de golpes o chirridos, o que llaman su nombre



Cambios en el nivel de energía y los patrones de sueño. Con frecuencia dormirá durante el día y estará despierto de noche

Signos y síntomas que requieren atención inmediata:

- Pensamientos o planes de matarse o lastimarse, o a otra persona
- Escuchar voces o ver cosas que ninguna otra persona puede escuchar o ver
- Cambios inexplicables en el pensamiento, el habla o la escritura
- Sentirse extremadamente sospechoso o temeroso
- Sería reducción en el rendimiento escolar o laboral
- Cambios repentinos en la personalidad que son extraños o fuera de la personalidad

Si usted o una persona que usted conoce está en crisis, llame al 1-800-273-TALK (8255), visite su sala local de emergencia o comuníquese al 911.

www.mentalhealthamerica.net/may



facebook.com/MentalHealthAmerica
@mentalhealtham



#B4Stage4 (#AntesdelaEtapa4)
#MHMonth2015 (#MesdelaSaludMental2015)

MHIA
Mental Health America
B4Stage4

Fuentes

¹ Cross-Disorder Group of the Psychiatric Genomics Consortium. Genetic relationship between five psychiatric disorders estimated from genome-wide SNPs. Nature Genetics, Agosto de 2013. <http://www.nimh.nih.gov/news/science-news/2013/new-data-reveal-extent-of-genetic-overlap-between-major-mental-disorders.shtml>.

² Orlovska, S., Pedersen, M. S., Benros, M. E., Mortensen, P. B., Agerbo, E., & Nordentoft, M. (2014). Head injury as risk factor for psychiatric disorders: a nationwide register-based follow-up study of 113,906 persons with head injury.

³ Burke, N. J., Hellman, J. L., Scott, B. G., Weems, C. F., & Carrion, V. G. (2011). The impact of adverse childhood experiences on an urban pediatric population. Child abuse & neglect, 35(6), 408-413. http://www.acestudy.org/files/Review_of_ACE_Study_with_references_summary_table_2_.pdf

⁴ Brady, K. T., & Sinha, R. (2014). Co-occurring mental and substance use disorders: the neurobiological effects of chronic stress.

⁵ Swendsen, J., Conway, K. P., Degenhardt, L., Glantz, M., Jin, R., Merikangas, K. R., & Kessler, R. C. (2010). Mental disorders as risk factors for substance use, abuse and dependence: results from the 10-year follow-up of the National Comorbidity Survey. Addiction, 105(6), 1117-1128.