



SALUD MENTAL

Subgerencia Servicio al Cliente
Subgerencia Salud Administrada

25/08/2022



SALUD MENTAL Y DEPRESIÓN

Depresión

La depresión es un trastorno de salud mental común. A nivel mundial, se estima que el 5% de los adultos padecen este trastorno. Se caracteriza por una tristeza persistente y una falta de interés o placer en actividades que previamente eran gratificantes y placenteras. Además, puede alterar el sueño y el apetito, y es frecuente que concorra con cansancio y falta de concentración. La depresión es una causa importante de discapacidad en todo el mundo, e incide considerablemente en la carga de morbilidad. Los efectos de la depresión pueden ser prolongados o recurrentes, y pueden menoscabar extraordinariamente la capacidad de una persona para actuar y vivir una vida gratificante. (OMS).

Principales Factores

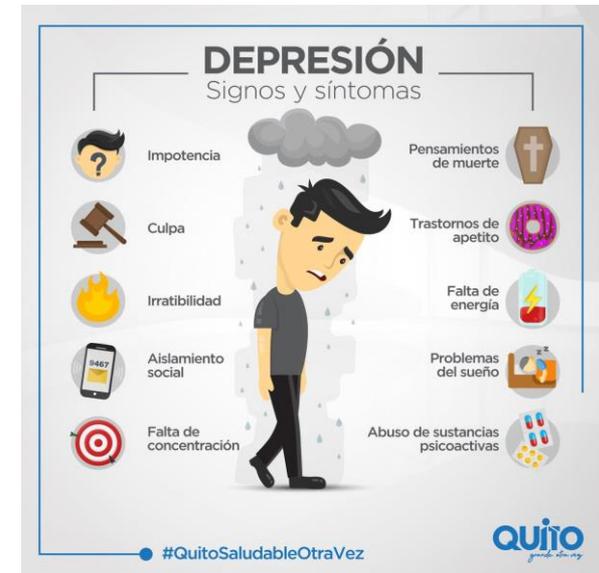
Los problemas de salud mental se ven enmarcados en diferentes factores:

- **Sociales:** muerte de un ser querido, problemas financieros, relaciones sociales etc.
- **Físicos:** Enfermedades crónicas, alteraciones hormonales, cáncer, discapacidades
- **Genéticos:** Predisposición genética y enfermedades de neurodesarrollo.



Principales Síntomas

- 1). Anhedonia
- 2). Alteraciones en el sueño, apetito y concentración
- 3). Cansancio muscular
- 4). Desesperanza hacia la vida y el futuro
- 5). Pensamientos fatalistas
- 6). Distorsiones Cognitivas
- 7) Tristeza profunda y constante
- 8). Llanto Fácil
- 9). Sentimiento de irritabilidad frustración o intranquilidad
- 10). Sentimiento de culpabilidad, inutilidad o impotencia
- 11). Intentos de suicidio o pensamientos recurrentes sobre la muerte



Depresión Post parto

Es una depresión de moderada a intensa en una mujer después de que ha dado a luz y se puede presentar poco después del parto o hasta un año más tarde. La mayor parte del tiempo ocurre dentro de los primeros tres meses después del parto.

Causas

La causas exactas de la depresión posparto se desconocen. Los cambios en los niveles hormonales durante y después del embarazo pueden afectar el estado anímico de una mujer. Muchos factores distintos a los hormonales también pueden afectar el estado de ánimo durante este período:

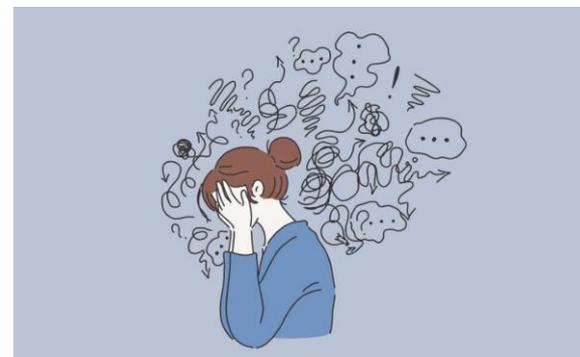
- Cambios en el cuerpo a raíz del embarazo y el parto
- Cambios en las relaciones laborales y sociales
- Tener menos tiempo y libertad para sí misma
- Falta de sueño
- Preocupaciones acerca de su capacidad para ser una buena madre

Factores de predisposición

- Actualmente consume alcohol, sustancias ilegales o fuma (también ocasionan riesgos serios para la salud del bebé)
- No planeó el embarazo o tuvo sentimientos contradictorios acerca de este.
- Tuvo depresión, trastorno bipolar o un trastorno de ansiedad antes del embarazo o en un embarazo anterior
- Vivió un hecho estresante durante el embarazo o el parto, por ejemplo, una enfermedad, muerte o padecimiento de un ser querido, un parto difícil o de emergencia, un parto prematuro o una enfermedad o anomalía congénita en el bebé
- Tiene un familiar cercano que haya experimentado depresión o ansiedad
- Tiene una mala relación con la pareja o es soltera
- Tiene problemas financieros o de vivienda
- Tiene poco apoyo de la familia, de los amigos o del cónyuge o la pareja

¿Qué no hacer?

- 1). Invalidación emocional
- 2). Recurrir a conductas de evitación experiencial y emocional
- 3). No tener hábitos saludables
- 4). Caer constantemente en la rumiación mental
- 5). No reconocer el plano emocional dentro de la naturalidad del ser humano
- 6). No ser empático, inclusive conmigo mismo (tener compasión).
- 7). Culpabilizar
- 8). Caer en positivismos sin sentido



Herramientas para el manejo de la depresión

1. Escucha activa
2. Comunicación asertiva
3. Empatía, compasión
4. No a la Invalidación emocional
5. Objetividad
6. Defusión emocional y mental (tomar distancia)



Qué sí hacer

Algunas medidas preventivas incluyen hacer cambios en los estilos de vida, como:

Expresar las emociones. La sana y asertiva expresión emocional como piedra angular de bienestar y catarsis.

Cuida de ti mismo: Comer de manera saludable, Descanso adecuado, evitar el tabaquismo, y el consumo de sustancias, así como mantener actividad física constante.



Qué sí hacer

Mantén una vida saludable y activa: Realiza tus pasatiempos favoritos, como: hacer ejercicio, actividades académicas y conductas orientadas a metas

Busca actividades centradas en el presente como forma de bienestar: Practica técnicas de relajación, como: leer un libro, escuchar música o hacer ejercicios de respiración y meditación.



Para poner en práctica en el día a día

MENTE

Acepte que no puede controlar todo.

Haga lo mejor que puede.

Identifique que desencadena la Tristeza constante.

CUERPO

Limite el consumo de alcohol y sobrealimentación.

Ingiera comidas balanceadas.

Duerma lo suficiente.

Haga ejercicio de manera regular.

ACCIÓN

Cree redes de apoyo.

Tome un descanso.

Hable con alguien.

Consulte a un profesional de la salud mental.

Qué sí hacer

- 1). Validación emocional
- 2). No evitar nuestras emociones
- 3). Tomar distancia de los pensamientos y emociones
- 4). Reconocer el plano emocional dentro de la naturalidad del ser humano (No Etiquetas, no patologizar)
- 5). Ser empático, inclusive conmigo mismo (tener compasión).
- 6). Aceptación



Funcionalidad

Las **emociones** orientan nuestro comportamiento con el objetivo de aumentar la probabilidad de supervivencia y de garantizarnos bienestar. Cada una de ellas **tiene** una **función** determinada, pero en general, las **emociones tienen tres funciones**: la **función** adaptativa, motivacional y la **función** social o comunicativa



La carta a mis emociones



¡¡Recuerda que no te encuentras solo, ni sola!!



Prevención y atención en salud mental

141 LÍNEA DE PROTECCIÓN A NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES.
DENUNCIA • EMERGENCIA • ORIENTACIÓN

LLAMA GRATIS DESDE CUALQUIER LUGAR DEL PAÍS

Mujeres **que escuchan** mujeres
Psicólogas, enfermeras y trabajadoras sociales, estamos para escucharte

Puedes contactarnos por WhatsApp
300 755 1846

*Quando quiera hablar
pero sienta temor*

Tómelo con Calma.
Ahora existe una línea de escucha para hombres.
Llame al **018000-423614**

Bogotá 756 80 00
Resto del país 01 8000 123703

¿Qué me llevo de este espacio?

¡Gracias!

