

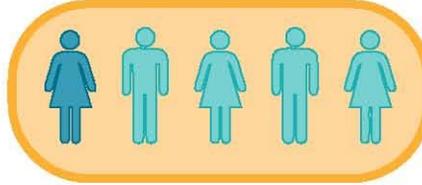
MES DE LA SALUD MENTAL 2015

B4Stage4

(Antes de la Etapa 4)

Cambiando la manera en que pensamos acerca de la salud mental

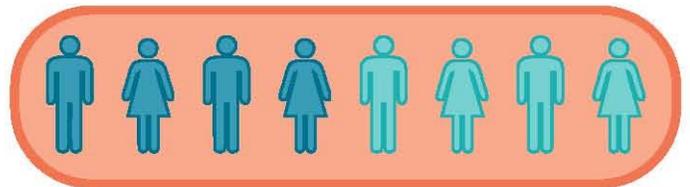
Cuando pensamos en el cáncer, enfermedades cardíacas o diabetes, no esperamos años para tratarlas. Comenzamos antes de la etapa 4, comenzamos con la prevención. Cuando las personas se encuentran en la primera etapa de esas enfermedades y comienzan a mostrar signos o síntomas como tos persistente, hipertensión o niveles elevados de azúcar en la sangre, de inmediato intentamos revertir estos síntomas. No los ignoramos. De hecho, desarrollamos un plan de acción para revertir y en ocasiones detener la progresión de la enfermedad. Entonces, ¿por qué no hacemos lo mismo con las personas que enfrentan una enfermedad mental potencialmente seria?



1 de 5

adultos estadounidenses tendrán una enfermedad mental diagnosticable en un año dado.¹

50
PORCIENTO



de los estadounidenses cumplirán los criterios de una enfermedad mental diagnosticable en algún momento de su vida, y la mitad de estas personas desarrollarán condiciones antes de los 14 años.²

Etapas de las condiciones de salud mental

Etapa 1:

Síntomas y signos de advertencia leves

En la Etapa 1, una persona comienza a presentar síntomas de una condición de salud mental, pero aún puede mantener la capacidad de funcionar en el hogar, en el trabajo o en la escuela, aunque tal vez no con tanta facilidad como antes de comenzar a presentar síntomas. En general, existe una sensación de que algo "no está bien".

Etapa 2:

Los síntomas aumentan en frecuencia y severidad e interfieren con las actividades y funciones de la vida

En la Etapa 2, con frecuencia se vuelve obvio que algo está mal. Los síntomas de la persona pueden ser más fuertes y durar más o pueden comenzar a aparecer nuevos síntomas además de los existentes, creando un efecto de bola de nieve. El rendimiento laboral o escolar se dificultará, y una persona puede tener problemas para cumplir con los deberes familiares, las obligaciones sociales o las responsabilidades personales.

Etapa 3:

Los síntomas empeoran con recaídas y episodios recurrentes acompañados de una seria interferencia con las actividades y roles de la vida

En la Etapa 3, la severidad de los síntomas continúa aumentando y muchos síntomas con frecuencia ocurren al mismo tiempo. Una persona puede sentir que pierde el control de su vida y la capacidad de cumplir sus roles en el hogar, el trabajo o la escuela.

Etapa 4:

Los síntomas son persistentes y serios y ponen en peligro la propia vida

En la Etapa 4, la combinación de síntomas extremos, prolongados y persistentes y la incapacidad, con frecuencia resulta en el desarrollo de otras enfermedades y tiene el potencial de convertirse en una situación de crisis como el desempleo, la hospitalización, la falta de vivienda o incluso el encarcelamiento. En los peores casos, las enfermedades mentales no tratadas pueden ocasionar la pérdida de la vida en un promedio de 25 años antes.

MES DE LA SALUD MENTAL 2015

La detección temprana de las enfermedades mentales se conoce como identificación e intervención temprana. Sin embargo, muchas veces las personas no se dan cuenta que sus síntomas son causados por una condición de salud mental o sienten vergüenza de buscar ayuda debido al estigma asociado con la enfermedad mental. Depende de todos nosotros conocer los signos y actuar para que las enfermedades mentales puedan detectarse temprano y tratarse, y podamos vivir a nuestro máximo potencial. Aunque las enfermedades mentales pueden requerir un tratamiento intensivo a largo plazo y mucho trabajo duro en las etapas más avanzadas, las personas se pueden recuperar (y lo hacen y retoman sus vidas).

Una forma de determinar si usted puede estar experimentando síntomas de una condición de salud mental es realizar una prueba de salud mental. Visite www.mhascreening.org para realizar una prueba de salud mental rápida y confidencial para una variedad de condiciones de salud mental, como la ansiedad, depresión, trastornos del estado de ánimo o trastorno de estrés postraumático. Utilice los resultados de su prueba para comenzar una conversación con su proveedor de atención primaria o un amigo o familiar de confianza, y comience a planificar un curso de acción para manejar su salud mental.



www.mhascreening.org
Anónimo • Gratis • Confidencial



Recuerde, las condiciones de salud mental no solo son comunes, sino que son tratables. Existe una amplia variedad de opciones de tratamiento para las enfermedades mentales, que van desde la terapia de conversación a la medicación y el apoyo de compañeros líderes, y puede tomar cierto tiempo para que una persona encuentre el tratamiento adecuado o una combinación de tratamientos que funcione mejor para ella. Pero cuando lo hace, los resultados pueden ser verdaderamente sorprendentes y cambiar la vida.

Para obtener más información sobre lo que debe saber y qué puede hacer en cada etapa, visite www.mentalhealthamerica.net/may.

www.mentalhealthamerica.net/may



facebook.com/MentalHealthAmerica



@mentalhealtham

#B4Stage4 (#AntesdeLaEtapa4)

#MHMonth2015 (#MesdeLaSaludMental2015)

Fuentes

¹ Substance Abuse and Mental Health Services Administration, Center for Behavioral Health Statistics and Quality. (September 4, 2014). *The NSDUH Report: Substance Use and Mental Health Estimates from the 2013 National Survey on Drug Use and Health: Overview of Findings*. Rockville, MD.

² Ronald C. Kessler et al., Lifetime Prevalence and Age-of-Onset Distributions of DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication, 62 Arch. Gen. Psychiatry 593, 595 (2005).