

## salud mental y COVID-19

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades Av. Fidel Velázquez No. 805 Col. Vértice C.P. 50150 Tel. (722) 2 193887 Estado de México



## salud mental y síntomas

- Muchas personas manifiestan problemas de salud mental de vez en cuando. Pero un problema de salud mental se convierte en una enfermedad cuando los signos y los síntomas se hacen permanentes, causan estrés y afectan la capacidad de funcionar normalmente.
- La enfermedad mental puede hacerte sentir muy mal y ocasionar problemas en la vida cotidiana, por ejemplo, en la escuela, el trabajo o en las relaciones interpersonales. En la mayor parte de los casos, los síntomas pueden tratarse con una combinación de medicamentos y terapia de conversación (psicoterapia).
- Los signos y síntomas de la enfermedad mental pueden variar según el trastorno, las circunstancias y otros factores. Los síntomas pueden afectar las emociones, los pensamientos y las conductas.
- Algunos ejemplos de los signos y síntomas son los siguientes:
  - Sentimientos de tristeza o desánimo.

- Pensamientos confusos o capacidad reducida de concentración.
- Preocupaciones o miedos excesivos o sentimientos intensos de culpa.
- Altitajos y cambios radicales de humor.
- Alejamiento de las amistades y de las actividades.
- Cansancio importante, baja energía y problemas de sueño.
- Desconexión de la realidad (delirio), paranoia o alucinaciones.
- Incapacidad para afrontar los problemas o el estrés de la vida diaria.
- Problemas para comprender y relacionar las situaciones y las personas.
- Problemas con el consumo de alcohol o drogas.
- Cambios importantes en los hábitos alimentarios.
- Cambios en el deseo sexual.
- Exceso de enojo, hostilidad o violencia.
- Pensamiento suicida.



Enfermedad mental, también denominada "trastorno de salud mental", se refiere a una amplia gama de afecciones de la salud mental, es decir, trastornos que afectan el estado de ánimo, el pensamiento y el comportamiento. Algunos ejemplos son: depresión, trastornos de ansiedad, trastornos de la alimentación y comportamientos adictivos.

## causas y complicaciones



Las enfermedades mentales, por lo general, se consideran originadas a partir de una variedad de factores genéticos y ambientales.

- Atributos hereditarios. La enfermedad mental es más frecuente en las personas cuyos parientes consanguíneos también la padecen. Ciertos genes pueden aumentar el riesgo de contraer una enfermedad mental y la situación de vida en particular puede desencadenarla.
- Exposición ambiental anterior al nacimiento. La exposición a factores de estrés ambientales, enfermedades inflamatorias, toxinas, drogas o alcohol en el útero puede asociarse, en algunos casos, con la enfermedad mental.
- Química del cerebro. Los neurotransmisores son sustancias químicas que se encuentran naturalmente en el cerebro y transmiten señales a otras partes del cerebro y del cuerpo. Cuando las redes neurales que contienen estas sustancias químicas se ven alteradas, la función de los receptores nerviosos y de los sistemas nerviosos cambia, lo que genera depresión y otros trastornos emocionales.
- La enfermedad mental es una de las principales causas de discapacidad. Si no se trata, puede ocasionar graves problemas emocionales, físicos y conductuales. Las complicaciones que, en ocasiones, se asocian a la enfermedad mental comprenden las siguientes:
  - Infelicidad y disminución de la alegría de vivir.
  - Conflictos familiares.
  - Problemas de pareja.
  - Aislamiento social.
  - Problemas vinculados al consumo de tabaco, alcohol o drogas.
  - Ausentismo u otros problemas relacionados con el trabajo o la escuela.
  - Problemas económicos y financieros.
  - Pobreza y falta de vivienda.
  - Daños a sí mismo/a y a otros u otras, incluso suicidio u homicidio.
  - Debilitamiento del sistema inmunitario que dificulta al cuerpo resistir las infecciones.
  - Enfermedad cardíaca y otras afecciones.



# tipos de trastornos mentales

- Espectro de la esquizofrenia y otros trastornos psicóticos. Los trastornos psicóticos causan pérdida de contacto con la realidad, como delirios, alucinaciones y pensamiento y habla desorganizados.
- Trastorno bipolar y trastornos relacionados. Incluye trastornos con episodios alternados de manía (períodos de actividad excesiva, energía y excitación) y depresión.
- Trastornos depresivos. Estos incluyen trastornos que afectan la manera en que te sientes emocionalmente, como el nivel de tristeza y felicidad, y pueden afectar tu capacidad para funcionar.
- Trastornos de ansiedad. La ansiedad es una emoción caracterizada por la anticipación de un futuro peligro o desgracia, junto con una preocupación excesiva. Puede incluir comportamientos con el objeto de evitar situaciones que causan ansiedad. Esta clase incluye el trastorno de ansiedad generalizada, el trastorno de pánico y las fobias.
- Trastorno obsesivo compulsivo y trastornos relacionados. Implican preocupaciones u obsesiones y pensamientos y acciones repetitivos.
- Trastornos relacionados con el trauma y el estrés. Estos son trastornos de adaptación en los cuales una persona tiene problemas para lidiar con una situación estresante de la vida durante o después de esta.

- Trastornos alimenticios y de la alimentación. Comprenden problemas relacionados con la alimentación que afectan la nutrición y la salud, como la anorexia nerviosa y el trastorno por atracones.
- Disfunciones sexuales. Estas incluyen trastornos de la respuesta sexual, como la eyaculación precoz y el trastorno orgásmico femenino.
- Trastornos relacionados con las sustancias y las adicciones. Problemas asociados con el uso excesivo de alcohol, cafeína, tabaco y drogas. Esta clase también incluye el trastorno del juego compulsivo.
- Trastornos neurocognitivos. Afectan la capacidad para pensar y razonar. Estos problemas cognitivos adquiridos (en lugar de problemas de desarrollo) incluyen el delirio, así como trastornos neurocognitivos debidos a afecciones o enfermedades como lesiones cerebrales traumáticas o la enfermedad de Alzheimer.
- Trastornos de personalidad. Un trastorno de la personalidad implica un patrón duradero de inestabilidad emocional y comportamiento poco saludable que causa problemas en la vida y en las relaciones. Algunos ejemplos son los trastornos límite, antisocial y narcisista de la personalidad.



Trastornos del neurodesarrollo. Esta clase abarca una amplia gama de problemas que generalmente comienzan en la infancia o niñez, a menudo antes de que la o el niño comience la escuela primaria. Algunos ejemplos incluyen el trastorno del espectro autista, el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) y trastornos del aprendizaje.



## cuidado de la salud mental



- Las nuevas realidades del teletrabajo, el desempleo temporal, la enseñanza en casa y la falta de contacto físico con familiares, amigos/as y colegas requieren tiempo para acostumbrarse. Adaptarnos a estos cambios en los hábitos de vida y enfrentarnos al temor de contraer la COVID-19 y a la preocupación por las personas próximas más vulnerables es difícil, y puede resultar especialmente duro para las personas con trastornos de salud mental.
- Afortunadamente, son muchas las cosas que podemos hacer para cuidar nuestra salud mental y ayudar a otras personas que pueden necesitar más apoyo y atención.
- Mantente informado/a. Escucha consejos y recomendaciones de las autoridades nacionales y locales. Recurre a fuentes informativas fiables, como la televisión y la radio locales y nacionales, y mantente al día de las últimas noticias de la Organización Mundial de la Salud (@WHO) en las redes sociales.
- Sigue una rutina. Conserva tus rutinas diarias en la medida de lo posible o establece nuevas rutinas.
- Reduce la exposición a noticias. Intenta limitar la frecuencia con la que ves, lees o escuchas noticias que te causen preocupación o tensión.
- El contacto social es importante. Si tus movimientos se encuentran restringidos, mantén un contacto regular por teléfono o internet, con las

- personas.
- Evita el alcohol y las drogas. Limita el consumo de bebidas alcohólicas o evítalas por completo. Evita utilizar el alcohol y las drogas para enfrentarte al miedo, la ansiedad, el aburrimiento o el aislamiento social.
- Controla el tiempo de pantalla. Se consciente del tiempo que pasas cada día delante de una pantalla. Asegúrate de descansar cada cierto tiempo de las actividades de pantalla.
- No abuses de los videojuegos. Aunque los videojuegos pueden ser una forma de relajarse, cuando se está en casa mucho tiempo se puede caer en la tentación dedicarles mucho más tiempo del habitual. Asegúrate de mantener un equilibrio adecuado con las actividades sin dispositivos electrónicos.
- Utiliza adecuadamente las redes sociales. Emplea tus cuentas en redes sociales para promover mensajes positivos y esperanzadores. Corrige cualquier información errónea que veas.
- Ayuda a los demás. Si puedes, ofrécete a ayudar a otros miembros de la comunidad que lo necesiten, por ejemplo para hacerles las compras.
- Apoya a los profesionales de la salud. Expresa en las redes sociales o en tu comunidad tu agradecimiento a las y los profesionales sanitarios de tu país y a todas las personas que trabajan para responder a la COVID-19.

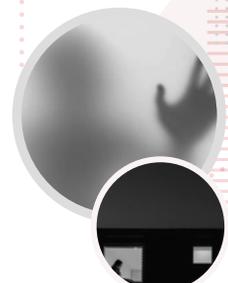
A medida que los países han ido aplicando medidas para restringir los movimientos con el fin de reducir el número de infecciones por el virus de la COVID-19, cada vez más personas estamos cambiando radicalmente nuestra rutina cotidiana.



## salud mental y COVID-19

- La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha advertido sobre las consecuencias de la COVID-19 en la salud mental y las implicaciones en el futuro, debido al preocupante aumento de trastornos mentales.
- A medida que avanza la pandemia, las medidas de salud pública exponen a muchas personas a situaciones relacionadas con afecciones de la salud mental, como el aislamiento y la pérdida del empleo.
- En México, el entorno de la pandemia, ha traído consigo manifestaciones emocionales como angustia, ansiedad, cansancio, crisis de pánico, depresión, desconfianza, discriminación, frustración, impotencia, incertidumbre, indefensión, inseguridad, insomnio, irritabilidad, nerviosismo y tristeza.
- El distanciamiento familiar y social, la limitación de la libertad y de la movilidad, la incertidumbre sobre los riesgos de enfermarse y el aburrimiento, tienden a generar efectos psicológicos adversos y conductas inapropiadas que pueden llegar al suicidio u homicidio.
- Muchas y muchos adultos están reportando impactos negativos específicos en su salud mental y bienestar, como dificultad para dormir (36%) o para comer (32%), aumentos en el consumo de alcohol o de

- substancias (12%) y empeoramiento de las condiciones crónicas (12%), debido a la preocupación por el coronavirus.
- Las y los adultos jóvenes han experimentado una serie de consecuencias relacionadas con la pandemia, como el cierre de universidades y la pérdida de ingresos, que pueden contribuir a una mala salud mental.
- Durante la pandemia, una proporción mayor que la media de adultos/as jóvenes (de 18 a 24 años) informa síntomas de ansiedad y / o trastorno depresivo (56%). En comparación con todas y todos los adultos, las y los adultos jóvenes tienen más probabilidades de informar sobre el uso de sustancias (25% frente al 13%) y pensamientos suicidas (26% frente al 11%).
- Las investigaciones de recesiones económicas anteriores muestran que la pérdida del trabajo se asocia con un aumento de la depresión, la ansiedad, la angustia y la baja autoestima y puede conducir a tasas más altas de trastorno por uso de sustancias y suicidio. Durante la pandemia, las y los adultos en hogares con pérdida de empleo o ingresos más bajos informan tasas más altas de síntomas de enfermedad mental que aquellos sin trabajo o pérdida de ingresos (53% frente a 32%).



En México han aumentado los niveles de estrés individual y colectivo durante la pandemia, por lo que se propuso reformar la Ley General de Salud, a fin de que, en caso de emergencia sanitaria, la Secretaría de Salud, las instituciones del ramo y los gobiernos de las entidades federativas, en coordinación con las autoridades competentes en cada materia, cuando las circunstancias lo exijan, establezcan programas de medidas terapéuticas de carácter psicológico y social que eviten daños a la salud de la población.

Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



Contacto



Opiniones

**Gobierno del Estado de México**

**Secretaría de Salud**

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

[www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/](http://www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/)

correo: [cevece@salud.gob.mx](mailto:cevece@salud.gob.mx)

o síguenos por:

