

Cartilla Informativa de Salud Mental y Apoyo Psicosocial

Para una atención adecuada como primera respuesta de los profesionales de los centros de salud y rehabilitación hacia personas que puedan estar pasando por situaciones donde ve afectada su salud mental.



Compiladores:

Leonardo Martín Prado

Ronald Ramiro Aguilar Manríquez

Revisión:

Luciana Fuentes Nattes

Esta cartilla fue realizada con el apoyo de la Cooperación Belga al Desarrollo. Las opiniones expresadas por nuestra organización no representan necesariamente las del Estado Belga y no son vinculantes para este

Cartilla Informativa de Salud Mental y Apoyo Psicosocial

Presentación

Esta cartilla esta dirigida a los profesionales de los centros de salud y rehabilitación y a aquellos operadores que brindan servicios de atención a la comunidad. Este material cuenta con pautas y características para una atención adecuada desde la perspectiva de la salud mental y apoyo psicosocial como una primera respuesta del profesional o servidor hacia personas que puedan estar pasando por situaciones donde ve afectada su salud mental.

En esta oportunidad, presentamos esta cartilla informativa, realizada en el marco del convenio interinstitucional entre SEDES La Paz, a través Del área de Salud mental perteneciente a UTRAIID y Humanity & Inclusion Bolivia.





¿Qué es la salud mental?

En un sentido amplio la salud mental es definida como 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.

Asimismo, la salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad.

La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones.

La salud mental es una parte integral de la salud y va más allá de la ausencia de trastornos mentales. Por ello, su abordaje requiere de intervenciones conjuntas desde distintos sectores, a fin de promoverla y abordar su tratamiento. (OPS,2022)

¿Qué es el apoyo psicosocial?

Es un conjunto de acciones diseñadas para promover el bienestar psicológico, prevenir y tratar problemas mentales y fortalecer la capacidad de las personas para hacer frente a situaciones de crisis o estrés. En términos más simples, el apoyo psicosocial busca:

- **Proteger y promover el bienestar emocional:** Fomentando habilidades de afrontamiento, resiliencia y autocuidado.
- **Prevenir y tratar problemas mentales:** Identificando tempranamente los problemas de salud mental y ofreciendo acciones que puedan ayudar a disminuirlos.
- **Fortalecer las relaciones y lazos sociales:** Facilitando la conexión entre las personas y promoviendo el apoyo mutuo.
- **Dar autonomía a las personas:** Ayudándolas a tomar el control de sus vidas y a desarrollar sus capacidades.

¿Qué es el autocuidado en salud?

Es la capacidad del personal en salud para mantener y cuidar su bienestar emocional, mental y físico, tomando acciones cotidianas que le permitan mantener hábitos y decisiones beneficiosas en función de tener una calidad de vida a largo plazo.



Atención y Prácticas esenciales de Salud

La atención clínica y las prácticas esenciales de salud deben promover el respeto a la privacidad de las personas que solicitan atención para trastornos mentales, es vital fomentar las relaciones favorables entre los prestadores de atención en salud, los usuarios del servicio y los cuidadores o familias para garantizar que se proporcione la actitud de apoyo, sin juzgar al paciente y sin estigmatizarlo.

Principios Generales

La salud mental es un componente crucial del bienestar general de una persona y tiene un impacto significativo en todos los aspectos de la vida. Por lo que es importante que el personal de la salud este informado sobre el acceso a atención y prácticas que permitan evaluar y brindar seguimiento a través de una atención respetuosa.

Elementos esenciales en salud mental

- Se debe realizar evaluaciones a su salud física de los pacientes.
- Los profesionales deberán trabajar de forma integral para evaluar comorbilidad entre el Trastorno y otras afecciones.

Habilidades eficaces de comunicación en la atención del usuario

El uso de habilidades de comunicación eficaces permitirá tener un ambiente tranquilo y respetuoso durante la atención clínica por lo tanto dentro de este proceso usted debe:

- Brindar un ambiente que facilite la comunicación abierta.
- Darle al paciente la oportunidad de participar del proceso.
- Otorgar espacios para que el paciente se pueda expresar abiertamente.
- Identificar un proceso respetuoso evitando el lenguaje técnico.

Respeto y dignidad en la atención del usuario:

Toda persona con un trastorno mental debe ser tratada con respeto y dignidad, de una manera culturalmente apropiada. Los prestadores de atención de salud deben respetar y promover la voluntad y la preferencia de las personas con trastornos mental.

Por otro lado, se debe proteger la confidencialidad y privacidad del paciente sobre el cuidado en la salud mental, para promover su autonomía, toma de decisiones y la vida independiente.

¿Qué Hacer?

Las personas con trastornos mentales corren un mayor peligro de muerte prematura causada por enfermedades prevenibles y, por consiguiente, siempre deben ser sometidas por parte de su prestador de salud a una atención integral.

En caso de identifica signos y síntomas evidentes de un problema mental derivar al especialista para un adecuado diagnóstico y tratamiento.

Intervenciones psicosociales:

En caso de recibir a una persona con un diagnóstico de trastorno mental el prestador de salud se debe encargar de brindarle al paciente:

Psicoeducación.

- Es importante brindar información acerca del trastorno, la evolución y los resultados esperados tanto al paciente como a la familia.

Reduzca el estrés y fortalezca los apoyos sociales.

- Abordar los problemas psicosociales pertinentes que causen estrés en los pacientes.
- Ayude a la persona a controlar el estrés mediante métodos y técnicas de resolución de problemas.

Identificar cualquier situación de maltrato o abuso.

- Identificar a los familiares que puedan brindar apoyo.
- Fortalecer los apoyos sociales (Reactive las redes psicosociales amigos, compañeros).
- Determinar actividades sociales que el paciente pueda retomar (Reuniones familiares, visitas a vecinos, actividades de comunidad, etc.).

Promueva el funcionamiento adecuado de actividades diarias.

- Promover que la persona continúe con sus actividades cotidianas en la medida de lo posible.
- Facilitar la activación de actividades que resulten productivas, de emprendimiento y/o remuneradas.
- Ofrezca capacitación en habilidades sociales y planes de vida.

Tratamiento psicológico.

- Los tratamientos psicológicos son intervenciones que normalmente requieren dedicarles un tiempo considerable y suelen ser suministrados por especialistas capacitados. No obstante, pueden ser realizados eficazmente apoyos psicológicos por parte de trabajadores no especializados, capacitados y supervisados.

Depresión



La depresión ha sido una preocupación creciente posterior al COVID-19, debido a su alta prevalencia e impacto significativo en la salud pública y la economía global. Esta patología afecta a personas de todas las edades.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la depresión es uno de los trastornos mentales más comunes y una de las principales causas de discapacidad en todo el mundo afectando aproximadamente a más de 264 millones de personas de todas las edades.

¿Qué es?

La depresión es un trastorno que se explica a través de varios síntomas como el estado de ánimo deprimido persistente o pérdida de interés y placer durante al menos dos semanas afectando el funcionamiento de su cotidiano en el ámbito personal, familiar, social, educativo, ocupacional o de otro tipo.

Muchas personas con depresión también padecen síntomas de ansiedad y síntomas corporales sin explicación o causa médica. La depresión generalmente se presenta junto con otros trastornos mentales, así como con enfermedades físicas.

Principales Características:

- Múltiples síntomas físicos persistentes sin causa clara.
- Escasa energía y fatiga.
- Alteraciones en el ciclo del sueño.
- Cambios significativos del apetito o el peso (disminución o aumento).
- Disminución de la concentración
- Tristeza o estado de ánimo deprimido persistente, incluida la ansiedad.
- Pérdida de interés o placer en actividades que son normalmente placenteras.
- Agitación observable o inquietud física.
- Desesperanza, pensamientos o actos suicidas.



Ojo: Una persona con depresión puede tener síntomas psicóticos como delirios o alucinaciones, por lo que es importante consultar con un especialista.



Se debe diferenciar de:

- Anemia, desnutrición.
- Hipotiroidismo.
- Alteraciones en el estado de ánimo por consumo de sustancias.
- Efectos secundarios por medicamentos (Ej. Alteraciones de ánimo como reacción del consumo de esteroides).

¿Qué Hacer?

Es de vital importancia si la persona sufre depresión realizar apoyo psicológico y contención emocional. En caso de persistir o acentuarse se debe acudir con profesionales especializados para la intervención adecuada.

Intervenciones Psicosociales

El trabajo integral para tratar con personas que tienen un trastorno depresivo es esencial para la evolución de los síntomas.

Psicoeducación: Mensajes fundamentales para las personas y cuidadores

- La depresión es un problema que puede afectar a cualquier persona.
- La sintomatología depresiva no es sinónimo de debilidad o pereza.
- Existe la idea errónea de que personas con depresión puedan controlar sus síntomas fácilmente.
- Las personas con depresión pueden tener opciones negativas no realistas acerca de sí mismo y de su futuro.
- Los pensamientos de autolesión o suicidio son comunes.
- Si la persona identifica esos pensamientos intrusivos, debe acudir a una persona de confianza y volver a pedir ayuda de inmediato.

Reduzca el estrés y fortalezca el apoyo social

- Evalúe la existencia de factores estresantes.
- Aplique tratamiento para reducir esos factores estresantes.
- Reactive la Red de relaciones sociales anteriores.
- Apoye al paciente para identificar esas redes de apoyo.
- Si se retoman las actividades cotidianas estas pueden dar apoyo indirecto o directo.

Promueva el funcionamiento adecuado

Es necesario que el personal de salud pueda alentar a la persona para que trate de aplicar las siguientes indicaciones:

- Reanudar o continuar actividades que le fueron placenteras a la persona.
- Mantener un ciclo regular de horas de sueño y para estar despierto.
- Mantenerse físicamente activo.
- Comer regularmente a pesar de alteraciones de apetito.
- Pasar tiempo de calidad con amigos o familia.
- Participar en actividades externas.
- Explique a la persona y a su cuidador que esas actividades pueden ayudar a mejorar el estado de ánimo.



Ojo: Se debe tomar atención si la persona no puede continuar con sus actividades cotidianas. En este caso se debe alertar para que la persona retome sus consultas de psicoterapia y psiquiatría de ser necesario.

Intervenciones psicológicas breves para la depresión

Es muy importante que el personal de salud en general este capacitado en técnicas de relajación, orientación para la resolución de problemas y el fortalecimiento del apoyo social, incluyendo técnicas para desarrollar el pensamiento saludable.

Psicosis



La psicosis es un problema mental caracterizado por una desconexión de la realidad. En el siglo XXI se han realizado importantes avances en la comprensión, el tratamiento y la atención. Sin embargo, persisten desafíos significativos, incluidos el estigma y el acceso desigual a los servicios.

La investigación continua, junto con políticas de salud mental inclusivas y campañas de sensibilización, es esencial para mejorar la vida de las personas afectadas por la psicosis. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las personas que padecen psicosis representan un grupo significativo y vulnerable dentro de la población mundial, identificando que aproximadamente 20 millones de personas en todo el mundo padecen esquizofrenia, una de las formas más comunes de psicosis.

¿Qué es?

Las psicosis es un problema mental que se caracteriza por distorsiones fundamentales y típicas de la percepción, del pensamiento y de las emociones. El trastorno compromete las funciones esenciales que dan a la persona la vivencia de su individualidad, singularidad y dominio de sí misma.

El usuario cree que sus pensamientos, sentimientos y actos más íntimos son conocidos o compartidos por otros y pueden presentarse ideas delirantes en torno a la existencia de fuerzas naturales o sobrenaturales capaces de influir, de forma a menudo bizarra, en los actos y pensamientos del individuo afectado.

Principales Características:

- Cambios importantes o llamativos en la conducta.
- Descuido de las responsabilidades habituales relacionadas con el trabajo, escuela, actividades domésticas o sociales.
- Aumento o disminución de las actividades de la vida cotidiana.
- Ideas delirantes (percepciones falsas, erróneas que no son compartidas por otros).
- Alucinaciones, oye voces o ve cosas que no existen.
- Lenguaje o conducta desorganizados, por ejemplo, habla incoherente o ilógicamente, como murmurar o reírse solo, apariencia extraña, signos de descuido de sí mismo o apariencia descuidada.



NOTA: Si percibe que la persona tiene al menos dos de los síntomas anteriores considere la necesidad de consultar y derivar al paciente con un especialista que evalúe causas posibles.



Se debe diferenciar de:

- Deficiencia intelectual
- Trastornos de personalidad
- Síndromes demenciales
- Deterioro cognitivo.

¿Qué Hacer?

Lo más importante que hay que hacer cuando se diagnostica a una persona con psicosis es proporcionar a la persona y a sus cuidadores psicoeducación, promoviendo el funcionamiento adecuado en actividades diarias que garanticen la seguridad de la persona para apoyar al proceso de rehabilitación desde una atención basada en la armonía con el paciente que garantice el respeto y la dignidad de cada persona.

Intervenciones Psicosociales

Sirva de enlace y acompañamiento del tratamiento de los pacientes con el personal de la salud mental especializado para organizar la atención de manera integral.

Psicoeducación:

Mensajes fundamentales para las personas y cuidadores

- Explique que los síntomas se deben a un problema de salud mental y que la persona puede estabilizarse.
- No culpe a la persona o a su familia ni los acuse de causar los síntomas.
- Señale a la persona y a sus cuidadores que es vital que la persona tome los medicamentos prescritos para realizar seguimiento.
- Explique que los síntomas pueden reaparecer o empeorar y es oportuno avisar a tiempo para ajustar el tratamiento.
- Planifique un calendario sistémico que evite la privación del sueño y estrés para la persona y los cuidadores.
- Recomiende evitar el consumo de alcohol u otras drogas no recetadas.
- Informe a la persona para mantener un modo de vida saludable. (Salud alimentaria, bajos niveles de estrés, horas de sueño regulares, etc.)

Reduzca el estrés y fortalezca el apoyo social

- Establezca la coordinación con instancias Hospitalarias y sociales disponibles.
- Determine actividades sociales previas de la persona que de reincorporarse darán apoyo.
- Aliente a la persona y a sus cuidadores a que mejoren sistemas de apoyo social.

Promueva el funcionamiento adecuado

Es necesario que el personal de salud pueda alentar a la persona para que trate de aplicar las siguientes indicaciones:

- Aconseje a la persona para continuar en la medida de lo posible sus actividades.
- Facilite la inclusión de la persona en actividades económicas.
- Brinde a la persona capacitación en aptitudes de la vida y sociales.
- Abastezca en la medida de lo posible una vida y vivienda con apoyo cultural de la comunidad.

Consejos generales para dar a los cuidadores

- El cuidador debe tratar de evitar convencer a las personas que sus creencias son falsas, por lo contrario, trate de prestar apoyo.
- Evite expresar críticas hostiles a la persona con psicosis.
- De a la persona libertad de movimiento y garantice su seguridad básica y de otras personas.
- Se debe evitar hospitalización a largo plazo.
- En momentos de crisis pongasé en contacto con personal de salud mental.

Autismo



El siglo XXI es testigo de un aumento creciente del diagnóstico de autismo de la infancia, siendo de vital importancia diferenciarlo de otras patologías mentales.

El autismo tiene la particularidad de iniciarse en la primera infancia, generando complicaciones en posteriores etapas del desarrollo.

¿Qué es?

Grupo de alteraciones en la interacción social, de las formas de comunicación caracterizadas por un comportamiento repetitivo, estereotipado y restrictivo a sus intereses y actividades.

Principales Características:

- Imposibilidad de establecer conexiones personales ordinarias.
- Excluir todo lo que no sea estar sumido en uno mismo.
- Problema en la interacción social.
- Imposibilidad de expresar o demostrar afectos.
- Afectación en el lenguaje (Mutismo, Verborrea o Ecolalia)
- No soportar las situaciones sociales.
- Aleteos y movimientos corporales poco convencionales.
- Falta de respuesta a las emociones de los demás.
- Comportamiento que no se amolda al contexto social.
- Juegos repetitivos y poco creativos.



Se debe diferenciar de:

- Deficiencia Intelectual.
- Psicosis infantiles.
- Epilepsia.
- Hipoacusias.
- Trastorno obsesivo-compulsivo.

¿Qué Hacer?

Lo más importante que hay que hacer cuando se diagnostica a un niño con autismo es buscar intervención temprana. El autismo es una condición particular del desarrollo. La intervención temprana puede ayudar a los niños con autismo a desarrollar las habilidades que necesitan para comunicarse, aprender y relacionarse con los demás.

- **Aprender sobre el autismo.** Hay muchos recursos disponibles para ayudarlo a aprender sobre el autismo y lo que significa para su hijo.
- **Sugerir opciones de tratamiento.** No existe un enfoque único para el abordaje del autismo, y lo que funciona mejor para un niño puede no funcionar para otro.
- **Encuentre un terapeuta.** Hay muchos tipos diferentes de terapeutas que pueden trabajar con niños con autismo. Algunos terapeutas se especializan en el desarrollo del lenguaje, mientras que otros trabajan en habilidades sociales o conductuales. Es importante encontrar un terapeuta que tenga experiencia en trabajar con niños con autismo y que tenga un enfoque positivo y basado en la evidencia.
- **Recomendar la interacción con otros padres.** Hay muchos grupos de apoyo disponibles para padres de niños con autismo. Estos grupos pueden brindarle un lugar para compartir sus experiencias, obtener consejos y apoyo de otros padres que comprenden por lo que está pasando.

Intervención Psicosocial:

- **Educación:** Trabajar para garantizar una educación inclusiva y de calidad para todas las personas con TEA, desde la educación infantil hasta la educación superior.
- **Empleo:** Fomentar la inclusión laboral de las personas con TEA, promoviendo oportunidades de empleo y capacitación en empresas y organizaciones.
- **Ocio y cultura:** Facilitar el acceso de las personas con TEA a actividades de ocio y cultura, eliminando barreras y adaptando espacios y servicios.

Apoyar a las familias y personas con TEA:

- **Brindar apoyo psicológico y emocional a las familias:** Ofrecer servicios de orientación, asesoramiento y grupos de apoyo para familias con hijos con TEA.
- **Promover la autonomía personal de las personas con TEA:** Fomentar el desarrollo de habilidades para la vida independiente, la autodeterminación y la inclusión social.
- **Defender los derechos de las personas con TEA:** Abogar por políticas públicas que garanticen los derechos y la plena inclusión de las personas con TEA en todos los ámbitos de la vida.



Es importante destacar que la promoción del autismo debe ser un esfuerzo conjunto de toda la sociedad, incluyendo a las personas con TEA, sus familias, profesionales, organizaciones, instituciones y estado.



Proceso de Aceptación de la Discapacidad

Principios Generales

Es completamente normal que el enfrentamiento ante la realidad de un hijo o familiar que va a tener un desarrollo y unas necesidades diferentes a las esperadas en comparación con los otros niños de su edad, ocasione un conflicto con las expectativas establecidas sobre él y arroje una gran preocupación sobre su futuro.

En este proceso pueden aparecer diferentes emociones, desde la negación inicial, pasando por sentimientos de ira, resentimiento y depresión, hasta la aceptación del mismo. Según las familias que ya tienen una persona con esta condición, los primeros momentos tras recibir el resultado de la detección temprana son los más difíciles, pero con el tiempo y los apoyos adecuados la mayoría de los padres se van sintiendo mejor.

La aceptación de la persona tal y como es, con sus características propias, sus puntos fuertes y sus puntos débiles, al igual que todos, ayudará a que le proporcione los apoyos para desarrollar sus capacidades y superar las posibles dificultades que pueda tener. También contribuirá que el resto de los familiares y amigos aprendan a conocer y aceptar a la persona tal y como es.

La sensación de control sobre la situación aumenta la seguridad y la capacidad de afrontamiento de los padres, por ello, la información sobre el resultado de la detección temprana de discapacidad y la manera en la que puede influir en la vida de la persona es de extrema utilidad.

Sin olvidar que cada caso es diferente con sus particularidades y características, las cuales se deben tomar en cuenta para orientar de la mejor manera a las familias ya que la valoración temprana de discapacidad no definirá en la mayoría de los casos una intervención específica sino estará sujeta a las características familiares y del entorno.

Como profesional de Salud ¿Qué hacer?

- **Sistematizar y visualizar.** Con la certeza de la detección temprana de la deficiencia se debe ordenar la información a brindar, visualizar la situación y las posibles reacciones de la familia ayuda a decir las cosas de manera adecuada y reflexiva. Se debe evitar dar pronósticos futuros que afecten al desarrollo de las capacidades y habilidades de la persona.
- **Toma de decisiones** – El profesional puede sugerir los diferentes tipos de tratamientos, rehabilitación y terapias, sin embargo, la familia es la que tomara acción con respecto a la situación que se le presenta. Para esto es importante la información brindada.
- **Quién** – el profesional que haya realizado ya un seguimiento al caso y tenga un contacto directo con la familia puede dar el resultado de la detección temprana, esto favorece a la interpretación sobre la información recibida.

- **Donde** – se debe garantizar la privacidad y confidencialidad, intentar que sea un lugar tranquilo y evitar interrupciones, es posible que la persona requiera un espacio y tiempo para asumir la noticia.
- **Cuando** – Lo antes posible, ya que esto favorecerá a iniciar procesos de duelo y afrontamiento. Procurar que el familiar este acompañado por otra persona cercana que ayude a comprender y contener en el momento de la información.
- **Cómo** – Comunicar de manera calmada, ordenada tomando en cuenta las necesidades y características del contexto socio familiar. Indagar sobre que conocimiento tiene la familia sobre la situación para hallar las necesidades de información. Procurar empatizar con la situación, generar un trato humano mostrando cercanía si fuera necesario. Acoger y respetar los tiempos y momentos de silencio.



Brindar acompañamiento y asesoramiento

- En el proceso de comunicar la detección temprana y facilitar la aceptación se requiere una explicación clara y concisa para asimilar toda la información que se le está brindando, puede ser que las familias muestren insatisfacción con la forma en que se les ha presentado el diagnóstico porque no han obtenido respuestas y que persistan las dudas o en otras ocasiones simplemente no realizan preguntas por el desconcierto que sienten.
- El conocer opciones de tratamientos o establecimientos donde pueden acudir para realizar la rehabilitación y los alcances de los mismos es importante como parte de un apoyo psicosocial. Además, con esta información nos estaremos centrando en el presente y las necesidades a cubrir debido a la condición actual del niño, sin entrar en conjeturas sobre el futuro lejano.
- El conocer y contactar con otras familias que hayan pasado o estén pasando por el mismo proceso favorece al afrontamiento sintiéndose acompañados.
- Tener un contacto fluido con el profesional tratante le da a la familia la sensación de seguridad en los pasos que debe seguir.

Referencias Bibliografía

1. OMS “world health organization (2016), guía de intervención mhGAP” versión 2.0
2. Plenainclusioncv.org (2022), ¿Cómo dar la noticia de la discapacidad intelectual?, disponible en youtube: https://www.youtube.com/watch?v=Z5K__AsSjmQ
3. Federación Estatal de Asociaciones de Profesionales de la Atención Temprana – GAT, (2011), LA PRIMERA NOTICIA, España. Disponible en <https://gat-atenciontemprana.org/wp-content/uploads/2019/05/primera-noticia-web.pdf>
4. Información para padres tras un diagnóstico de Trastorno del Espectro Autista (TEA), España. Disponible en: https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2018/12/GPC_462_Autismo_Lain_Entr_paciente_diagnostico.pdf
5. Barrios N. y Soto V. (2016), Estrategias para padres, trastorno del espectro autista. FUNDACION BRINCAR. Disponible en: <https://www.brincar.org.ar/wp-content/uploads/2020/07/201907-Primeros-pasos-Estrategias-para-padres.pdf>



Para mayor información: UTRAID Calle Muñoz Cornejo y Mendez Arcos #2702, a media cuadra del teleférico amarillo (Plaza España - Sopocachi). Teléfono: 22412391



Con el apoyo de:



Bélgica
socio para el desarrollo

