

SALUD MENTAL

¿en que estamos?

Jaime Valderrama
Psicólogo



TEMARIO



1. Grandes problemas de Salud Mental en el Siglo XXI



2. Estudio sobre Salud Mental en Chile



3. Tips sobre Salud Mental



**4. I. Artificial
Cesfam y
Salud Mental**

1. Los grandes problemas de Salud Mental en el Siglo XXI

Las 3 grandes problemas de Salud Mental del Siglo XXI

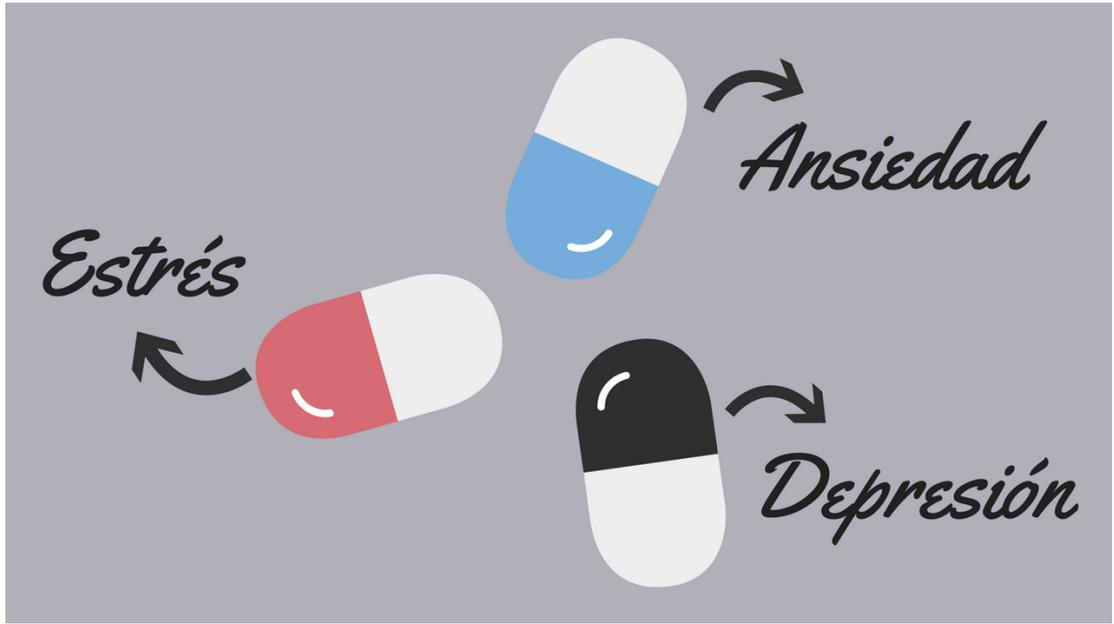


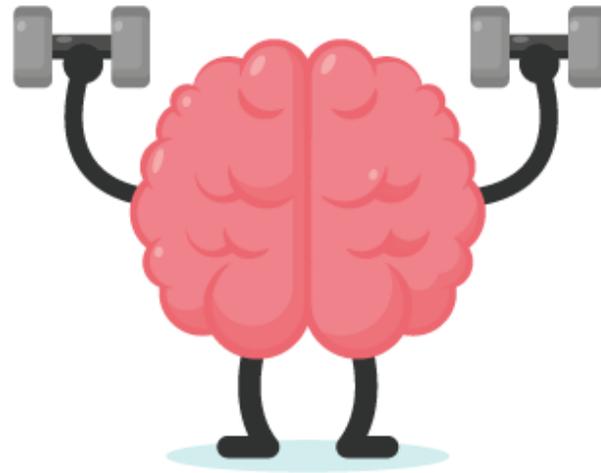
1 de cada 4 personas
sufrirá algún tipo de
enfermedad mental
a lo largo de su vida



Las
enfermedades
mentales
suponen

40%
de las
enfermedades
crónicas





La **SALUD MENTAL**
es tan *importante*
como la **SALUD FÍSICA**

SI TIENES FIEBRE
no puedes trabajar

SI TIENES ANSIEDAD o DEPRESION
tampoco

Distinguir entre el estrés, la ansiedad y la depresión



1 Estrés



2 Ansiedad



3 Depresión



**¿Qué es la
Ansiedad?**

Es la respuesta ante lo que se percibe como
un **PELIGRO FUTURO**

Es una reacción ante un
MIEDO REAL O IMAGINARIO

Provoca **NERVIOSISMO, MIEDO Y
PREOCUPACIÓN**



**¿Qué es la
Ansiedad?**

Aumenta el estado de alerta

Hace pensar mas aceleradamente

Se actúa hiper - activamente

Tipos de ansiedad



- **Trastorno Obsesivo-Compulsivo (TOC)**
- **Trastorno Estrés Postraumático (TEPT)**
- **Ataques de pánico**
- **Fobias**



EXISTE DIFERENCIA

vivir momentos de ansiedad

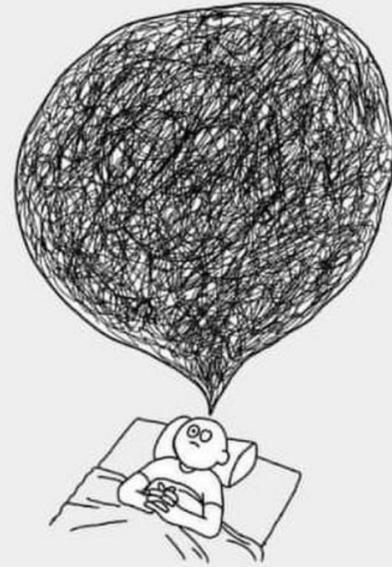
a vivir constantemente ansioso



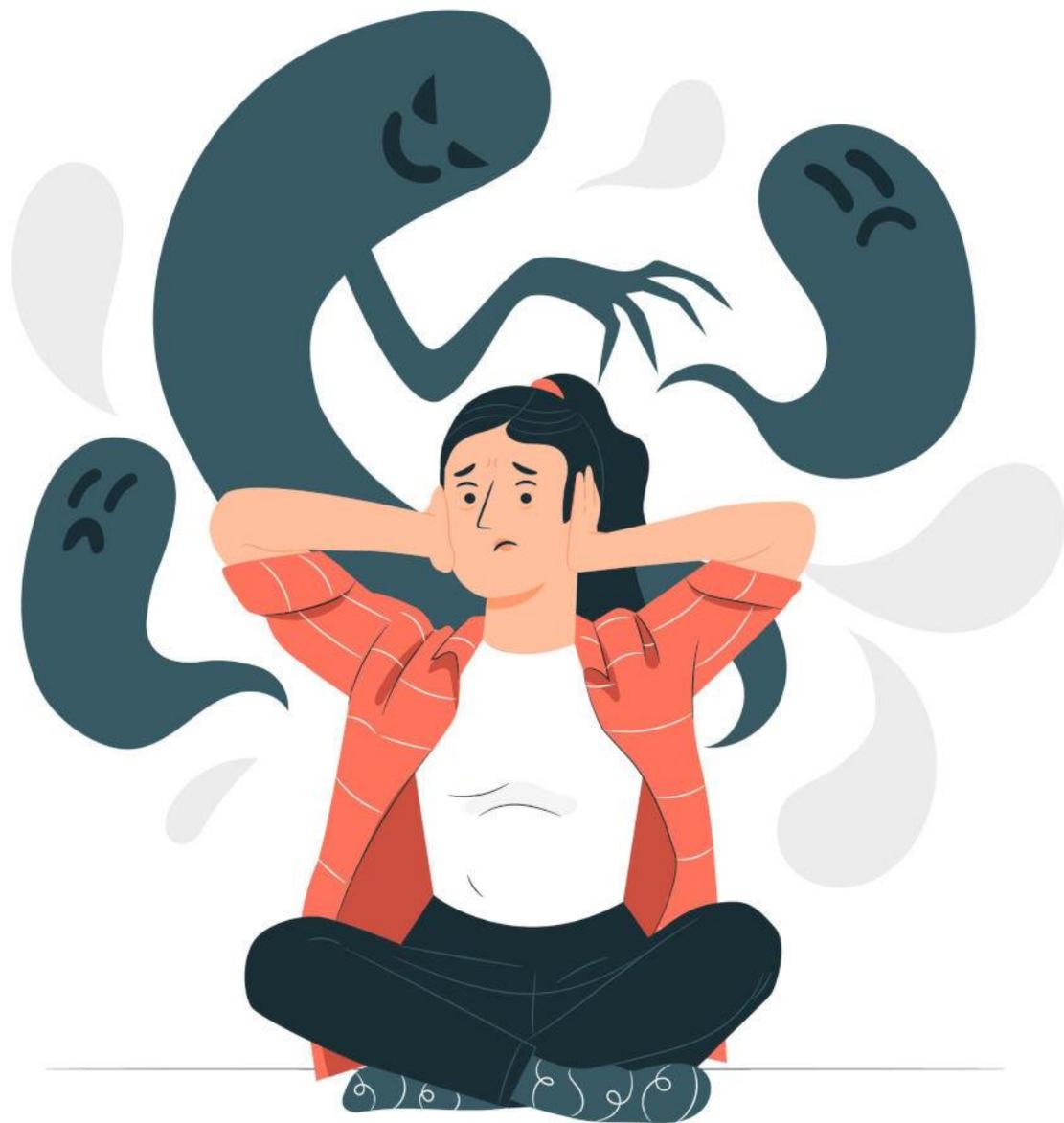


Lo peor de
tener ansiedad,
es que tu vida en vez de vivirla,
comienzas a pensarla.





Así se siente despertar con
ANSIEDAD:



Se vive agobiado por cosas
que usualmente nunca
pasan

NO ME DIGAS QUE:
“**ME CALME**”



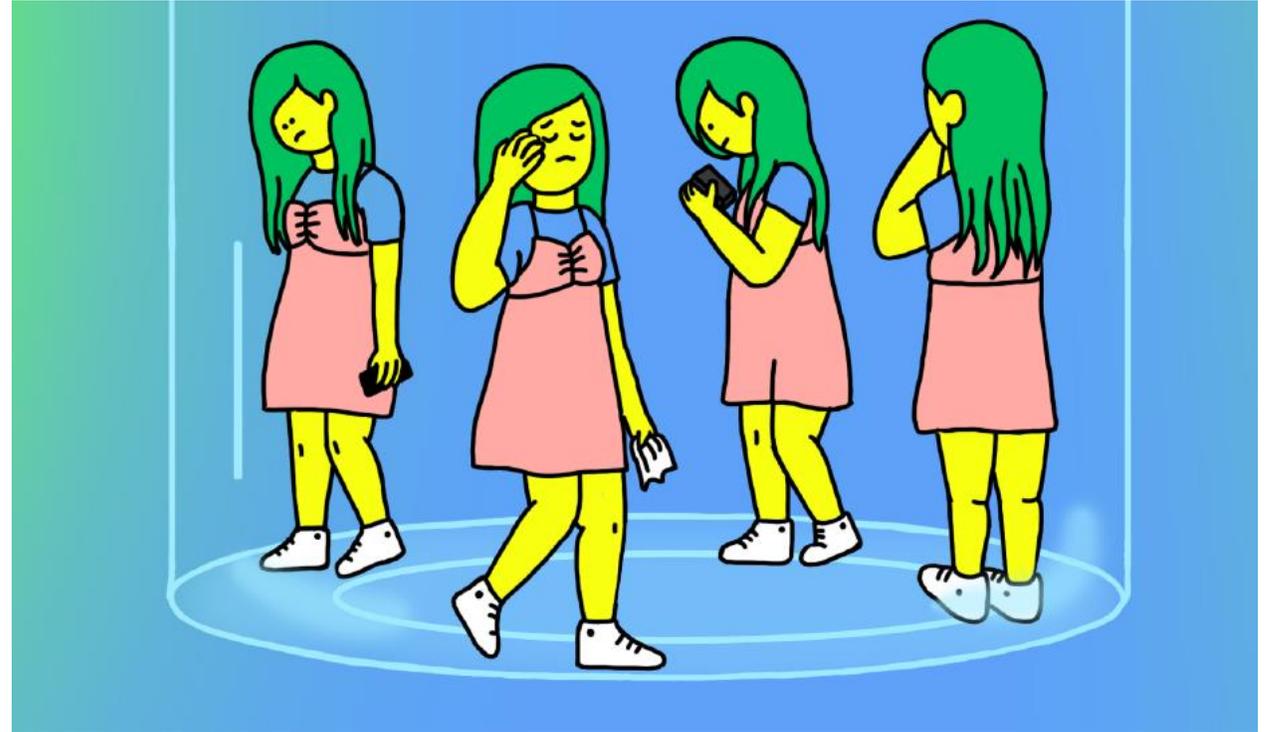
Nunca uses la palabra "cálmate" porque NO CALMA

NO ME DIGAS
QUE ME CALME

Si quieres que alguien se calme:

- Ayúdale a recuperar el equilibrio (*respirar lento*)
- Hazle sentir que no está solo

El Trastorno de
Ansiedad no es
un problema de
actitud



Hoy es una materia de
Salud Publica



¿QUE ES EL ESTRES?

Según la OMS

**CONJUNTO DE REACCIONES FISIOLÓGICAS
QUE PREPARAN AL ORGANISMO PARA LA
ACCIÓN**

Respuesta ante situaciones
amenazantes o demandantes

Liberación de hormonas
(CORTISOL Y ADRENALINA)
que preparan el cuerpo para la acción

TIPOS DE ESTRES

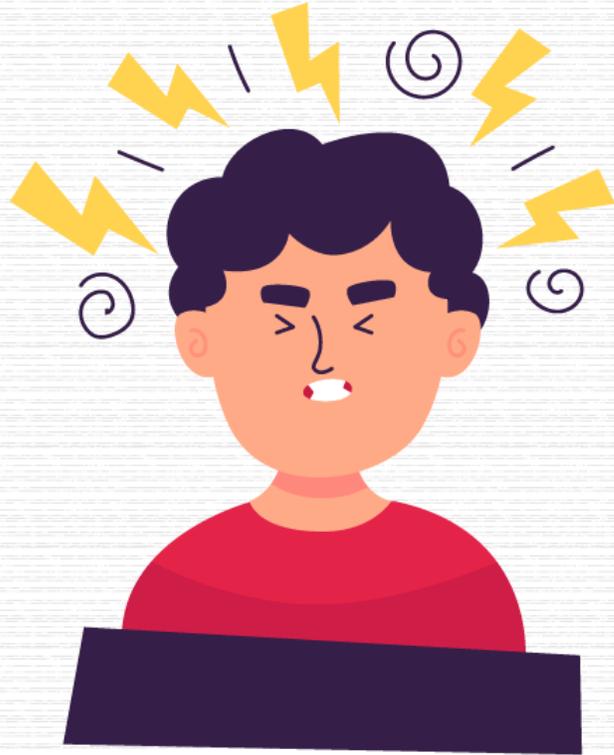


ESTRÉS AGUDO: respuesta inmediata del cuerpo ante una situación estresante (*examen, entrevista de trabajo*)

ESTRÉS CRÓNICO: se mantiene durante un tiempo prolongado
(*problemas laborales, familiares, financieros*)

ESTRÉS LABORAL: asociado al trabajo y ambiente laboral.
(*carga de trabajo, plazos ajustados, conflictos con jefes*)

ESTRÉS EMOCIONAL: asociado a situaciones emocionales
(*separación, duelo, cambio de casa*)

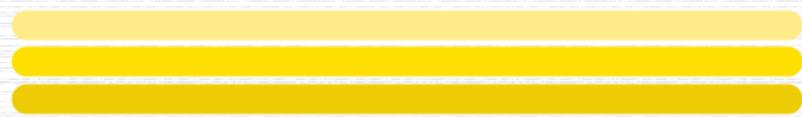


■ TIPOS DE ESTRÉS

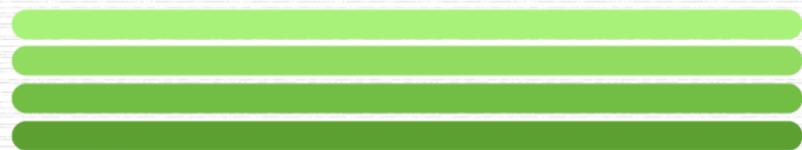
TÓXICO



TOLERABLE



POSITIVO



¿Qué es la depresión?



ES UNA ENFERMEDAD

- Que **afecta a todo el organismo**
- Al **estado de ánimo y al comportamiento**
- La forma como **comes y duermes**
- La manera **como te sientes**
- La manera **como piensas**

Se caracteriza por una **TRISTEZA PERMANENTE**

PERDIDA DE INTERES en actividades que normalmente se disfrutan

INCAPACIDAD PARA LLEVAR LAS ACTIVIDADES COTIDIANAS

Depresión



TIPOS DE DEPRESIÓN



DEPRESIÓN MAYOR

Trastorno del ánimo con tristeza persistente, pérdida de interés, falta de energía, problemas de sueño y apetito.

Interfiere significativamente en realizar actividades diarias

DEPRESIÓN LEVE / DISTIMIA

Síntomas similares a la depresión mayor de menor intensidad. Son leves y **no interfieren** para llevar actividades diarias.

DEPRESIÓN POSTPARTO

TRASTORNO AFECTIVO ESTACIONAL

Ocurre en los meses de invierno, cuando hay menos luz sol

DEPRESION BIPOLAR

Cambios extremos en el estado de ánimo.

Períodos de manía y depresión

CUANDO SUFRES DE DEPRESION



Distinguir entre el estrés, la ansiedad y la depresión



1 Estrés

Es una respuesta fisiológica del cuerpo
Ante una **amenaza o desafío**
Es una reacción temporal



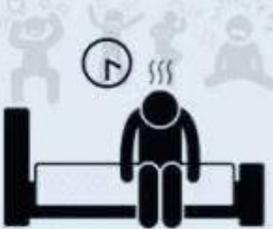
2 Ansiedad

Es una respuesta emocional a un miedo real o imaginario en relación al futuro
Produce inquietud, nerviosismo o tensión



3 Depresión

Es un trastorno del ánimo
produce sensación de **tristeza**
falta de interés y
pensamientos muy negativos



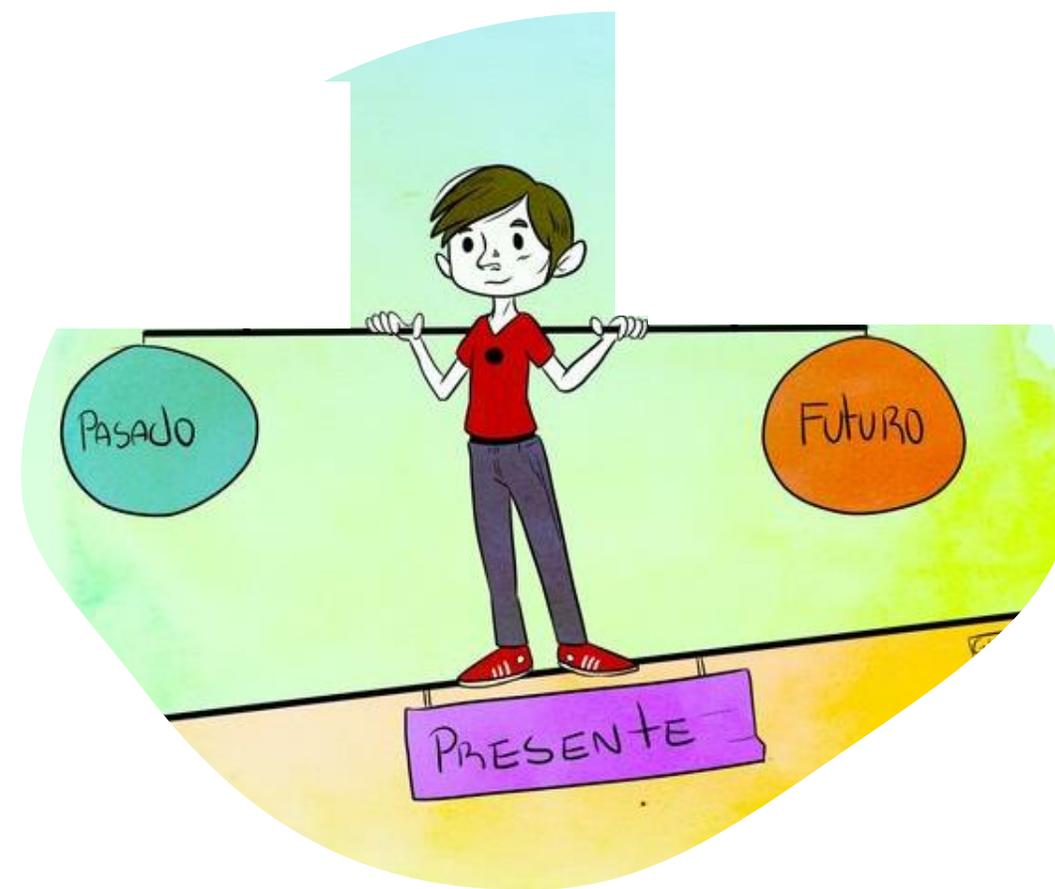
Depresión: exceso de pasado



Estrés: exceso de presente



Ansiedad: exceso de futuro



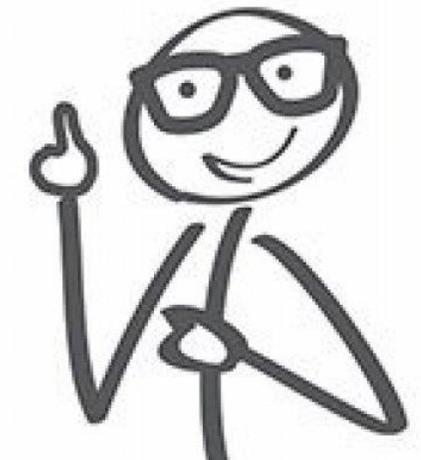
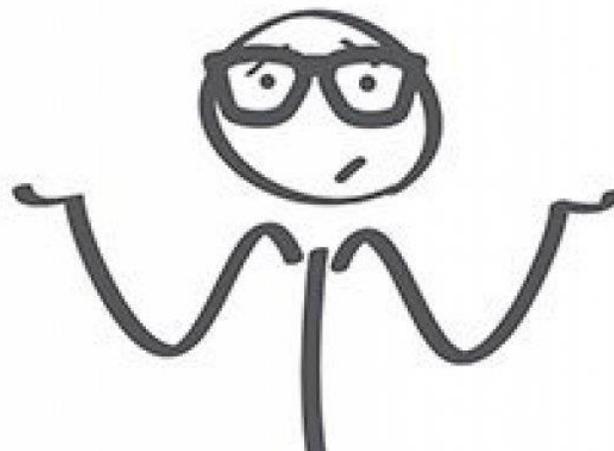
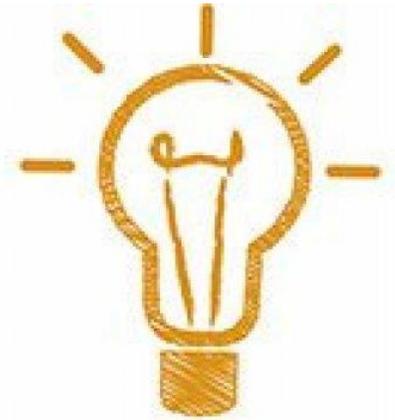
El estrés, la ansiedad y la depresión

son problemas emocionales comunes

SON TRATABLES Y SANABLES



**Lo que no
resuelves
en tu
mente, tu
cuerpo lo
manifiesta.**



2. Estudio sobre Salud Mental en Chile



Termómetro de la Salud Mental (Ronda 6)

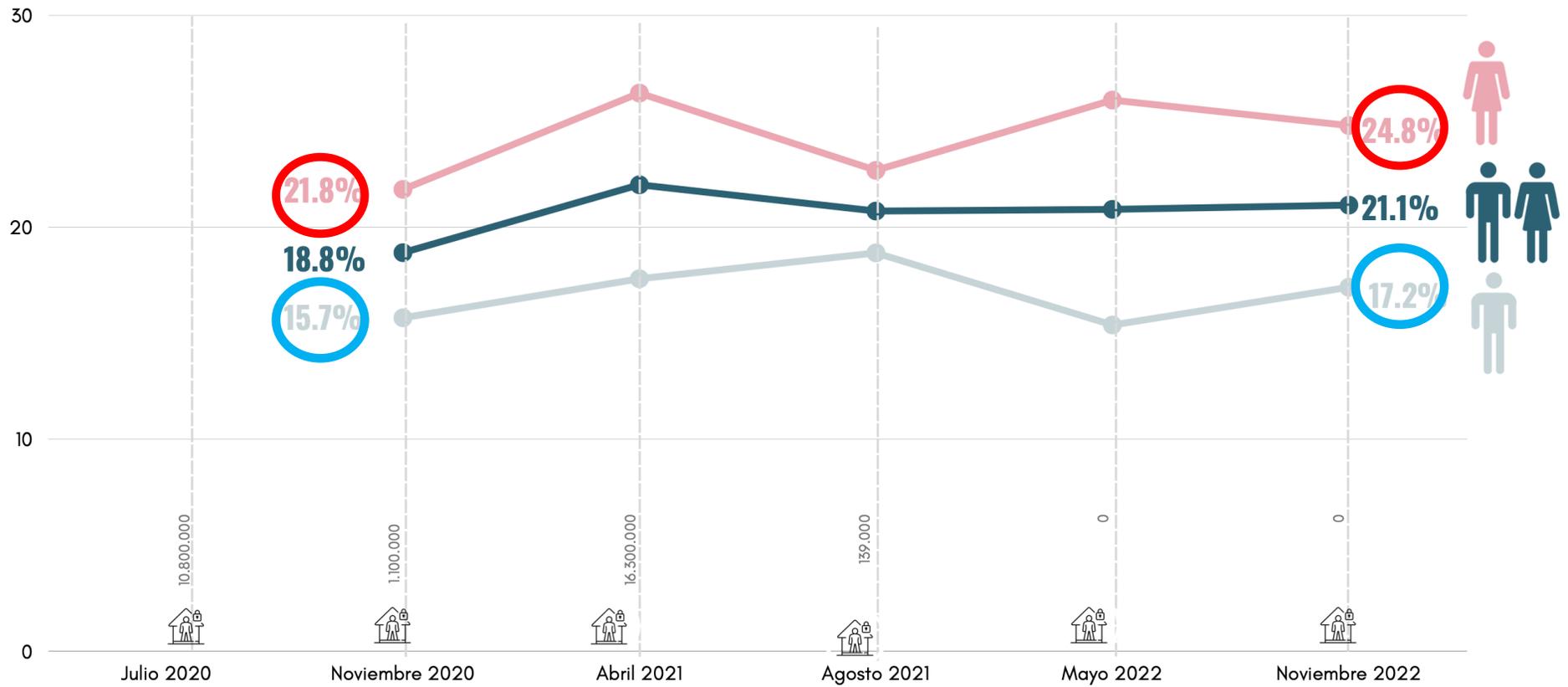
DISEÑO LONGITUDINAL

Seguimiento de mismos individuos en el tiempo



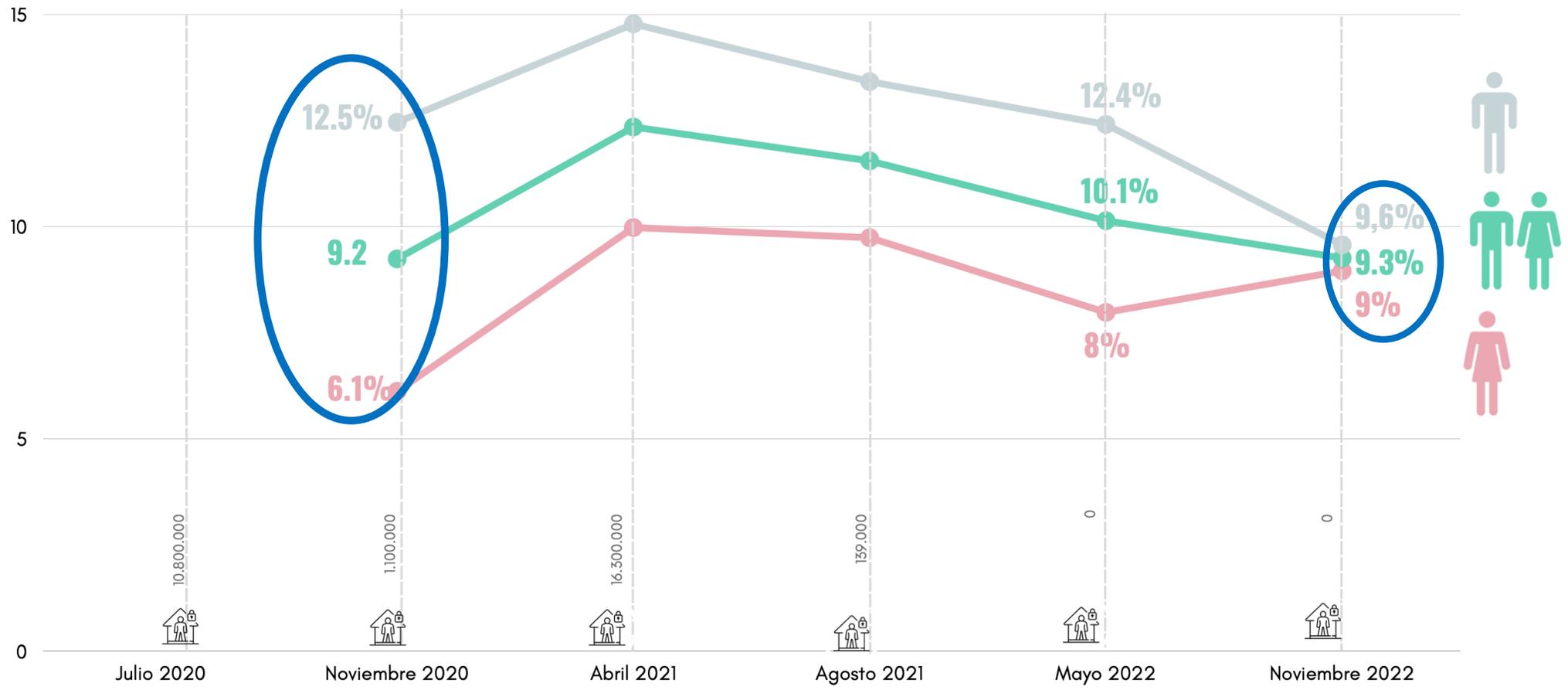
SOLEDAD

Escala de Soledad abreviada de 3 ítems UCLA (UCLA-R)



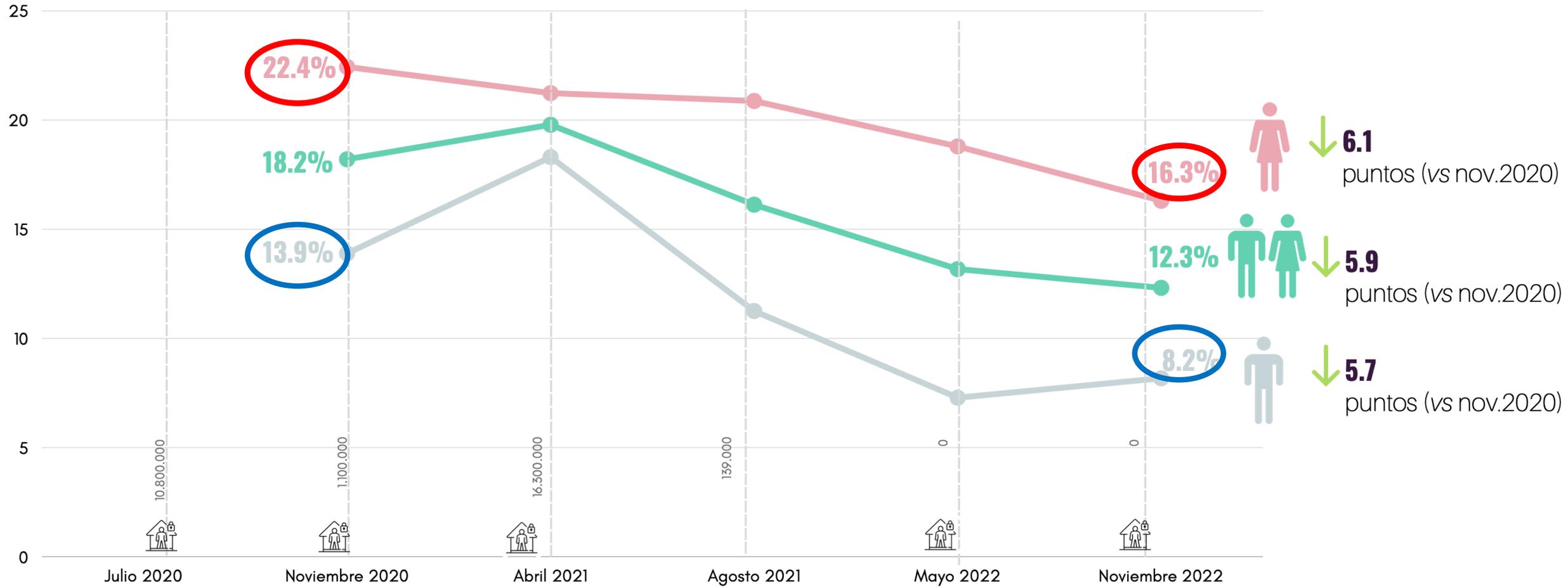
ALCOHOL: CONSUMO DE RIESGO

Alcohol Use Disorder Identification Test abreviado (AUDIT-C)



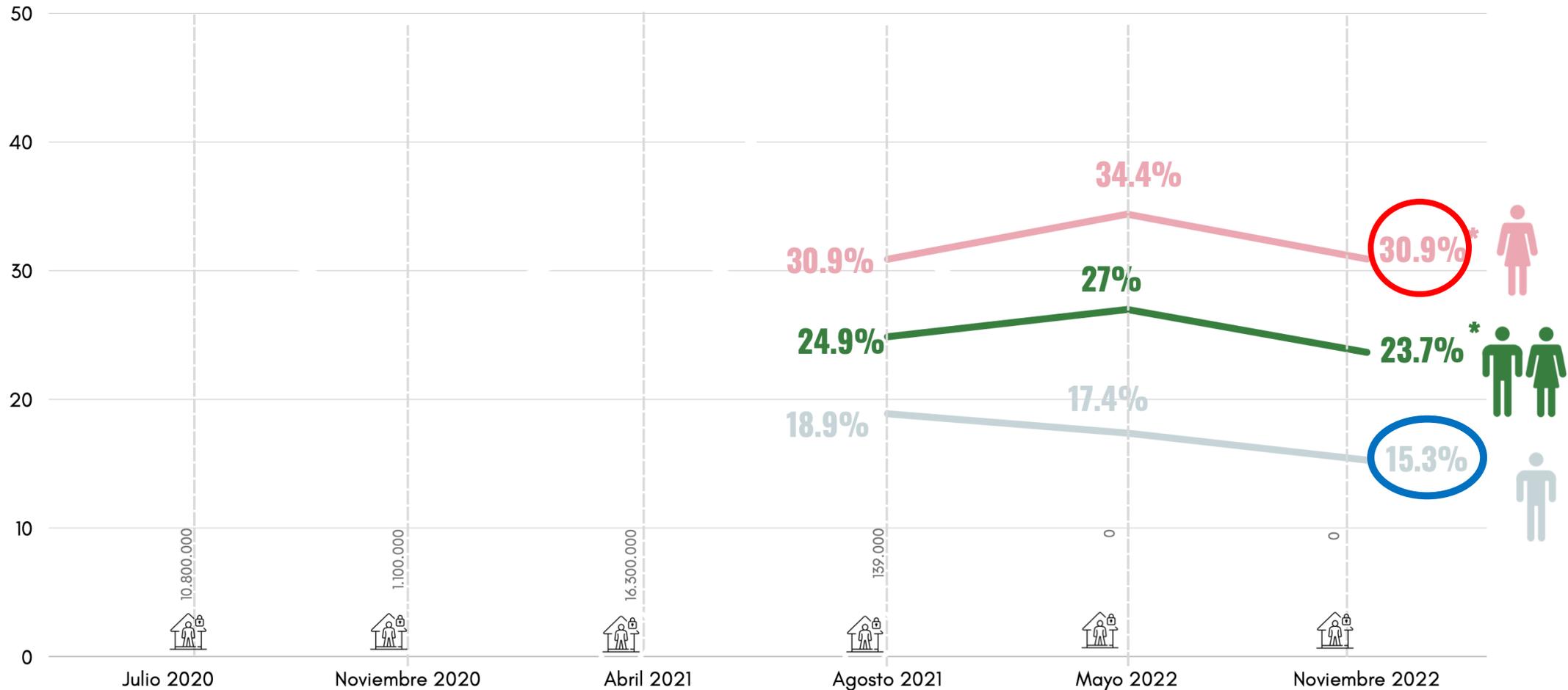
INSOMNIO

Índice de Severidad del Insomnio (ISI)



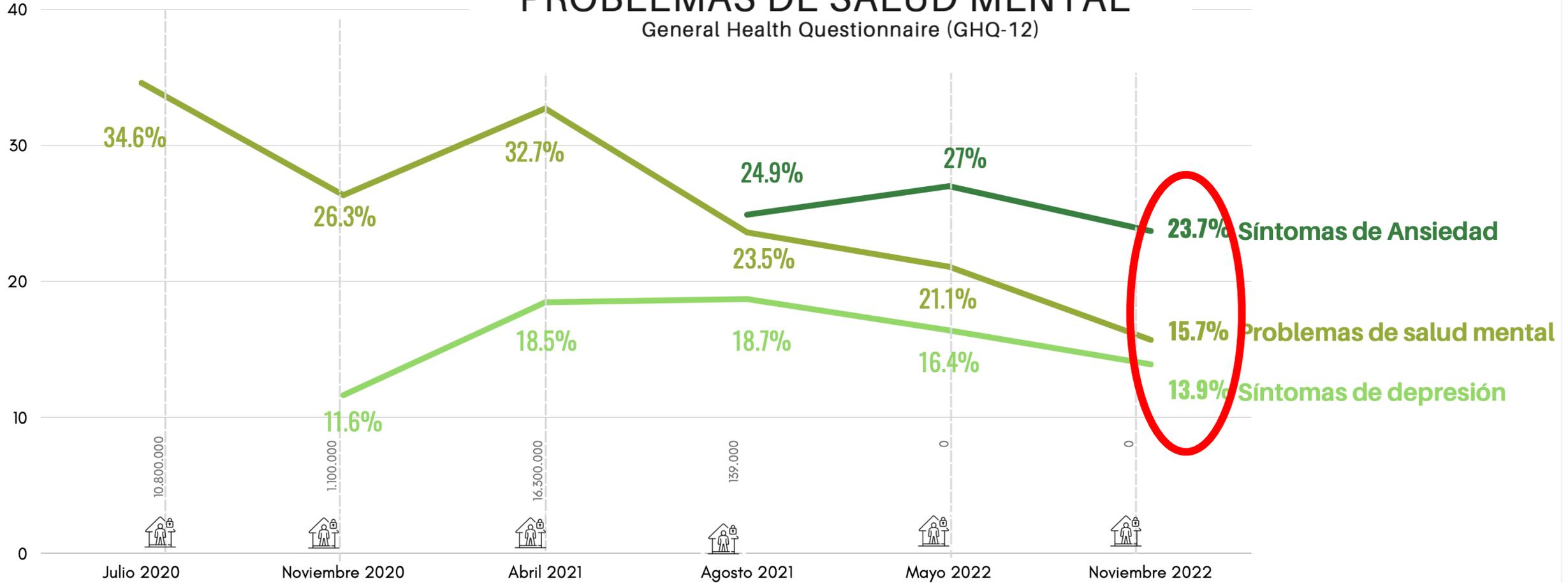
SINTOMAS DE ANSIEDAD GENERALIZADA

General Anxiety Disorder (GAD-7)



PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

General Health Questionnaire (GHQ-12)



3. TIPS prácticos

SUGERENCIAS PARA MANEJAR EL ESTRÉS

Establece tus prioridades

**Manténte en contacto con personas
que pueden proporcionar apoyo
emocional**

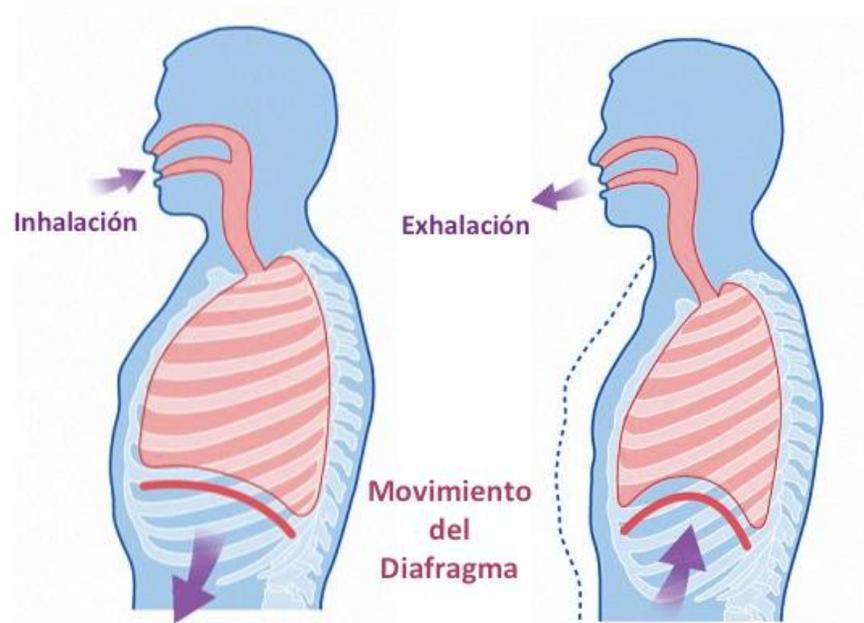
**Tómate el tiempo para hacer actividades
relajantes que disfrutes**

**Evita pensar obsesivamente en los
problemas**

Realiza ejercicios con regularidad

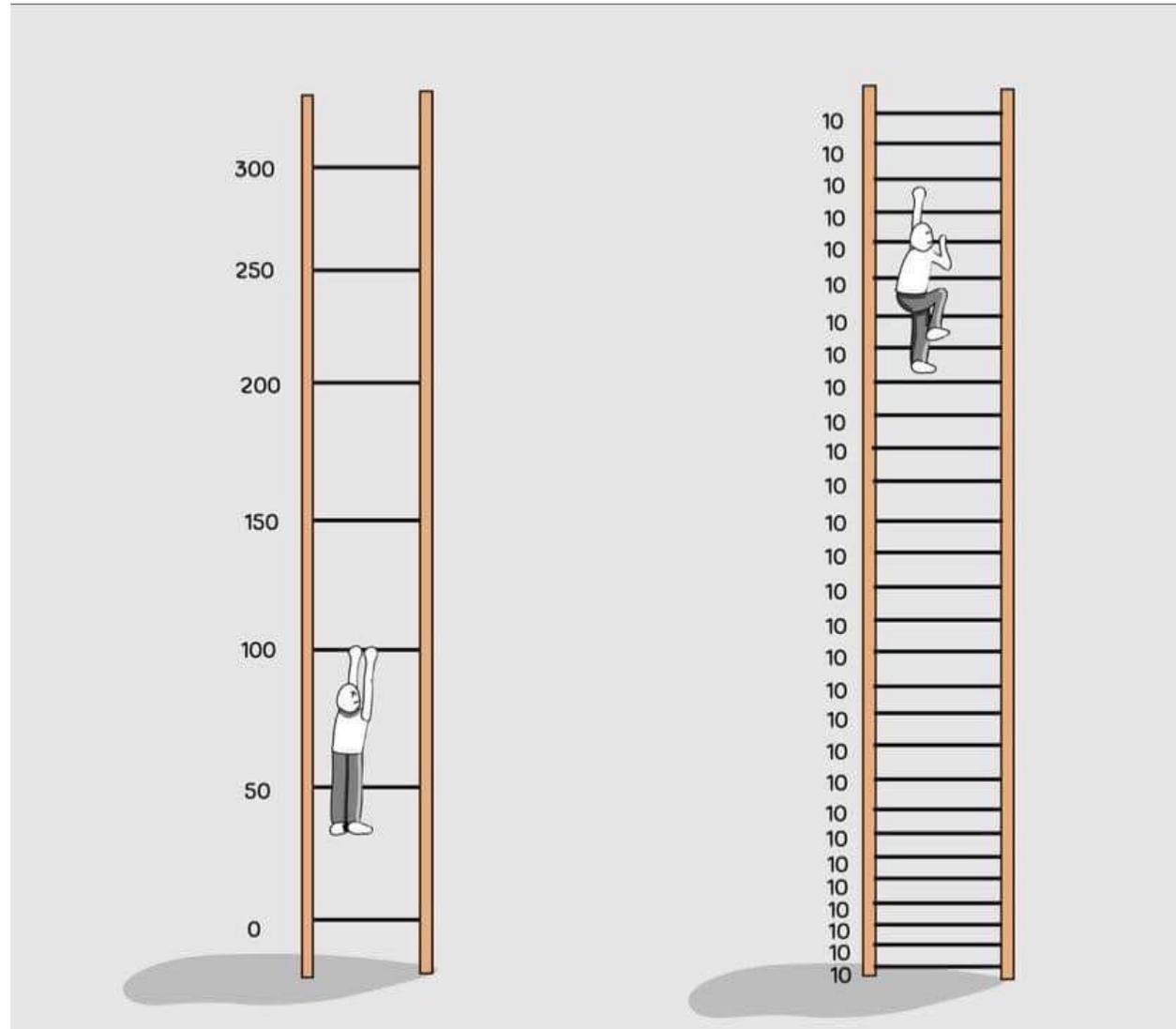


Usando la respiración contra la ansiedad



PARA CAMBIAR
DE HABITOS

Los pequeños
pasos conducen
a grandes logros





**Cuando piensas en
abandonar**



**Recuérdate de este
video.**



La calidad
de tu vida
está determinada
por la calidad de
tus pensamientos.

CAMBIA TU

MIRADA

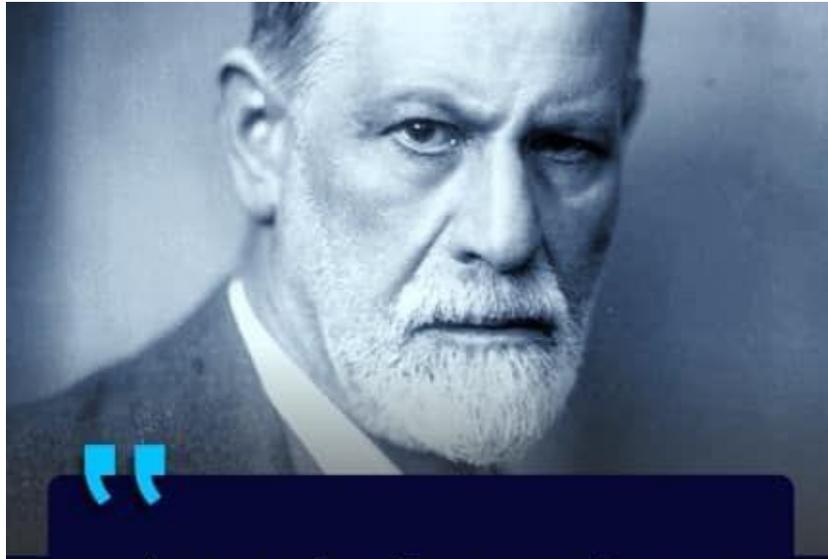




Si cambias la forma como miras las cosas
Las cosas que observan tambien cambiarian

EL BUEN HUMOR
es síntoma de
buena Salud
Mental





“

Antes de diagnosticarse
con depresión o
baja auto-estima
asegúrese de no estar
rodeado de idiotas.

Sigmund Freud

”

Risoterapia



BENEFICIOS DE LA **RISOTERAPIA**



Favorece la conciliación
del sueño.



Previene la depresión y
reduce el colesterol.



Elimina el estrés y
disminuye la ansiedad



Previene problemas
cardiovasculares y
respiratorios.





AL MAL TIEMPO
CARCAJAJADAS

LA RISOTERAPIA EN EL TRABAJO

Potencia la creatividad
y genera autoestima.

Favorecer el trabajo en
equipo. Cohesión grupal.



Mejora las relaciones
entre colaboradores.

Más productividad
laboral.

La Felicidad es contagiosa





¿Tú cuántas veces
al día te *ríes*?

A cluster of various yellow emojis is positioned on the left side of the image, set against a solid yellow background. The emojis include a laughing face with tears, a smiling face with a heart, a smiling face with a red heart, a smiling face with a wide grin, a smiling face with a tongue sticking out, and a smiling face with a single eye. The text "Como cambiar el humor en 30 segundos" is centered in the middle of the image in a white, sans-serif font with a subtle drop shadow.

Como cambiar el humor
en 30 segundos



*Levanta
el ánimo.*

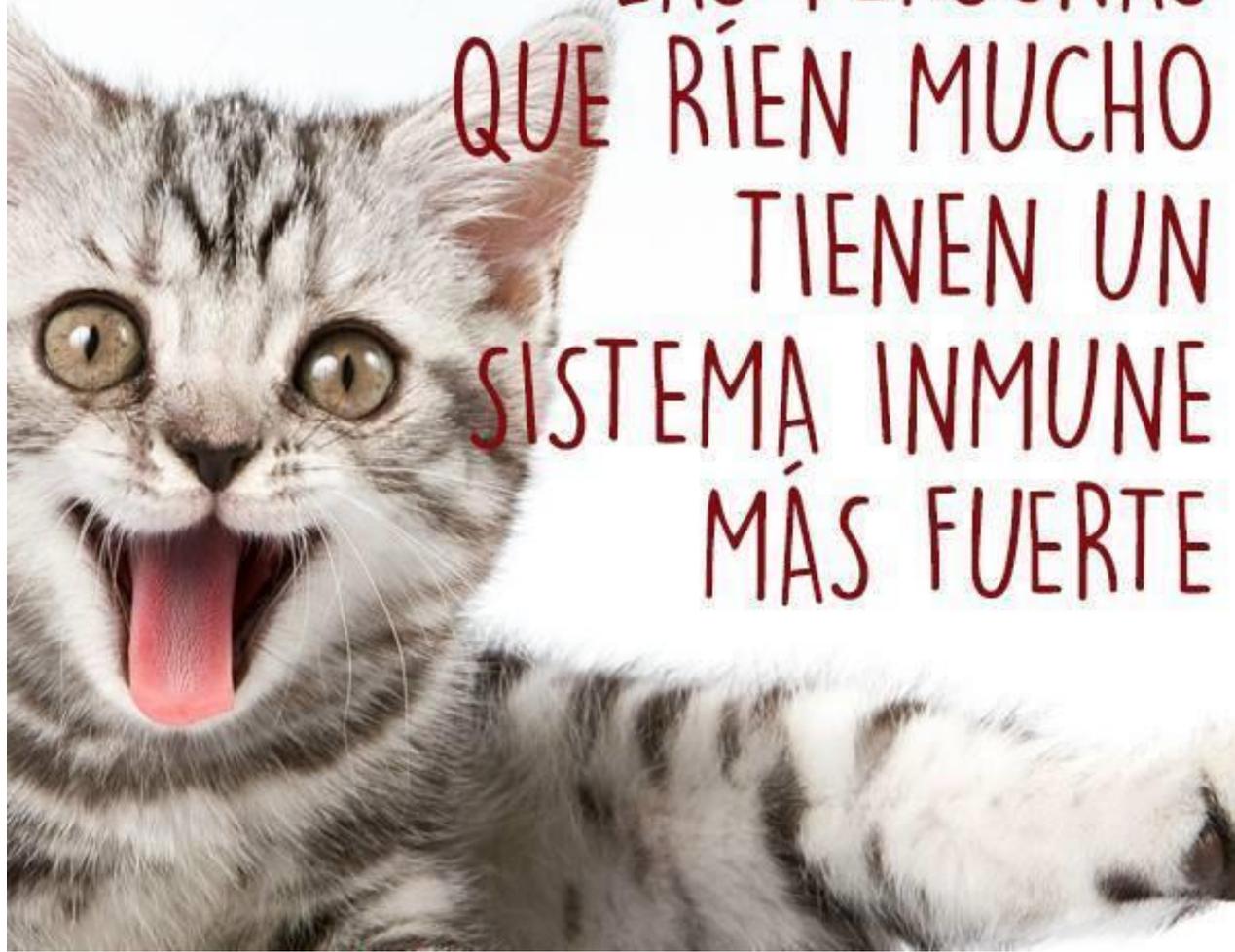
*Potencia
la memoria.*



*Reduce
el estrés.*



LAS PERSONAS
QUE RÍEN MUCHO
TIENEN UN
SISTEMA INMUNE
MÁS FUERTE



4. Inteligencia Artificial que dice sobre Salud Mental en los Cesfam

Preguntamos a



**1. IDENTIFICAR Y
DIAGNOSTICAR los
problemas de salud
mental**

Los CESFAM pueden diagnosticar y realizar evaluaciones de salud mental

**2. Proporcionar
TRATAMIENTOS Y
TERAPIAS**

Ofrecer
tratamientos

- Terapia individual y grupal
- Medicamentación
- Envío a serv. especializados

**3. Proporcionar
APOYO EMOCIONAL
Y EDUCACIÓN**

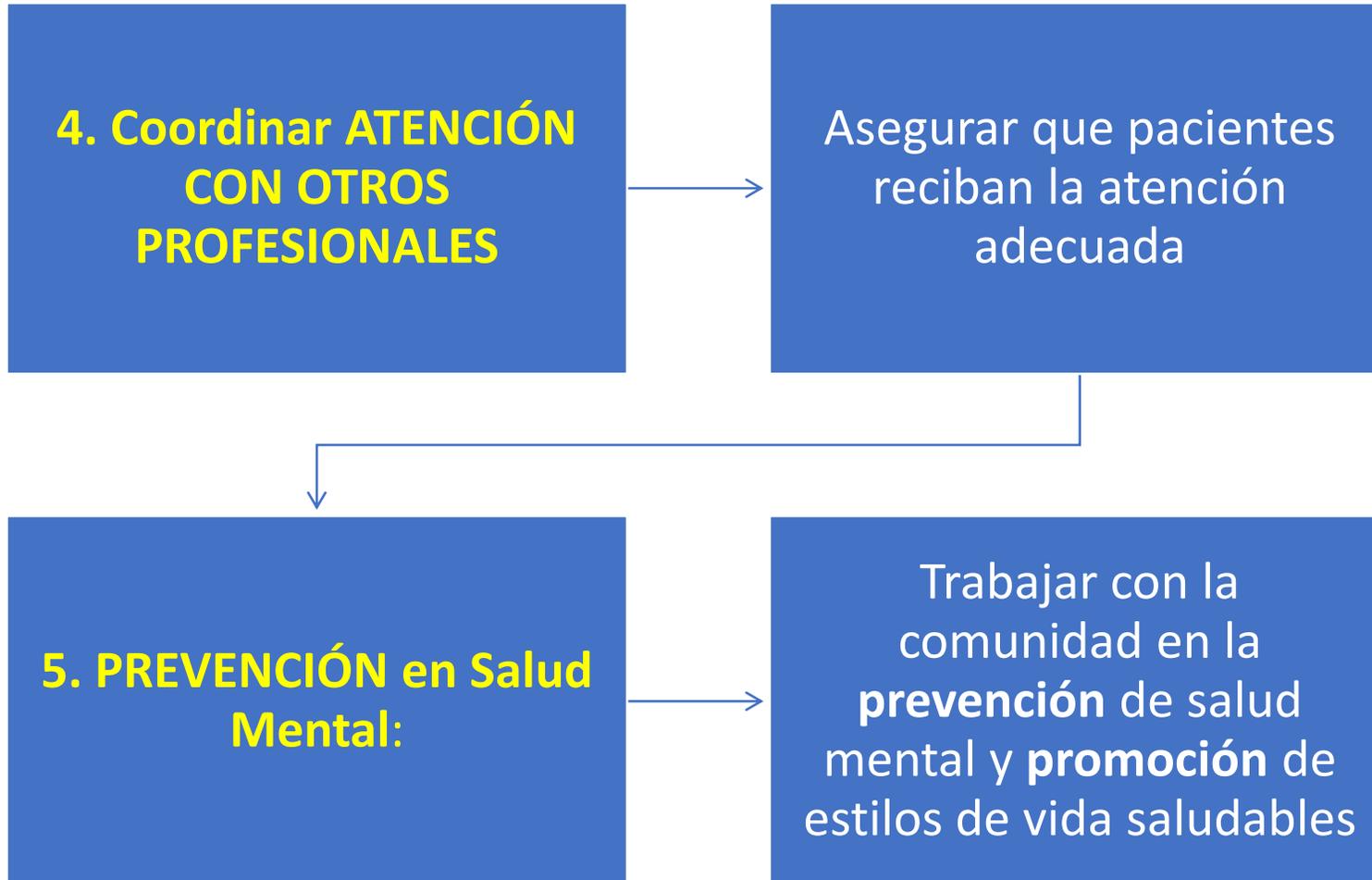
Apoyo emocional y educación a pacientes para manejar sus problemas de salud mental

**4. Coordinar ATENCIÓN
CON OTROS
PROFESIONALES**

Asegurar que pacientes
reciban la atención
adecuada

**5. PREVENCIÓN en Salud
Mental:**

Trabajar con la
comunidad en la
prevención de salud
mental y **promoción** de
estilos de vida saludables





Graciela Rojas, psiquiatra:

“La depresión no siempre debiese ser atendida por psiquiatras”

Por Constanza León A.

Fue el animador Jean Philippe Cretton quien entregó su testimonio en el lanzamiento y agradeció el libro de los especialistas de psiquiatría y psicología de la Universidad de Chile: «La depresión: ¿Enfermedad o sufrimiento vital?» (Editorial Universitaria, 2023).

“Queremos transmitir a la población distintos aspectos de esta enfermedad tan frecuente, pero también tan compleja y estigmatizada como es la depresión. Es un libro que pretende contribuir a que el camino para llegar al tratamiento efectivo sea expedito”, dijo entonces la editora Graciela Rojas, psiquiatra, académica del Hospital Clínico de la U. de Chile e investi-

gadora senior del Núcleo Milenio para Hospital Clínico de la U. de Chile, que acaba de lanzar un libro sobre la depresión, sostiene que “los médicos generales en los consultorios debieran estar capacitados para tratar farmacológicamente las depresiones leves”.

gadora senior del Núcleo Milenio para Mejorar la Salud Mental de Adolescentes y Jóvenes (Imhay).

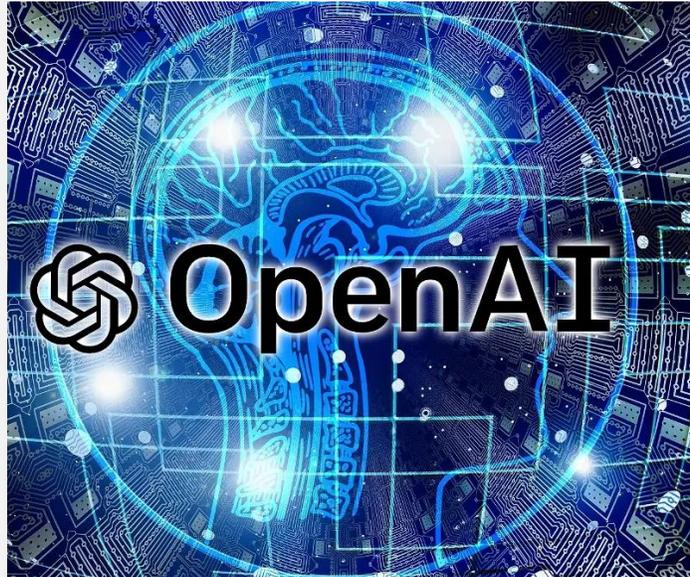
“Una de las barreras que existen para que la gente consulte y se trate es la falta de reconocimiento por parte de la persona que sufre y de su entorno familiar, laboral y social, respecto a la sintomatología y a todo lo que significa tener una depresión”.

Según el reciente informe del Termómetro de Salud Mental en Chile ACHS-UC, un 17,5% de las personas encuestadas exhibieron síntomas asociados a salud mental, un aumento de dos puntos comparado al año anterior, principalmente impulsada por un deterioro en mujeres.

—¿La depresión es una enfermedad o un sufrimiento vital?

—Todas las personas sufrimos even-

La exdirectora del Hospital Clínico de la U. de Chile, que acaba de lanzar un libro sobre la depresión, sostiene que “los médicos generales en los consultorios debieran estar capacitados para tratar farmacológicamente las depresiones leves”.



Los CESFAM desempeñan
un PAPEL DECISIVO

**En el TRATAMIENTO Y PREVENCIÓN
de problemas de Salud Mental**

TEMARIO



1. Grandes problemas de Salud Mental en el Siglo XXI



2. Estudio sobre Salud Mental en Chile



3. Tips sobre Salud Mental



**4. I. Artificial
Cesfam y
Salud Mental**



SALUD MENTAL ¿en que estamos?

Jaime Valderrama
Psicólogo





LAS 10

**ENFERMEDADES
MENTALES
MÁS COMUNES**

