

# 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



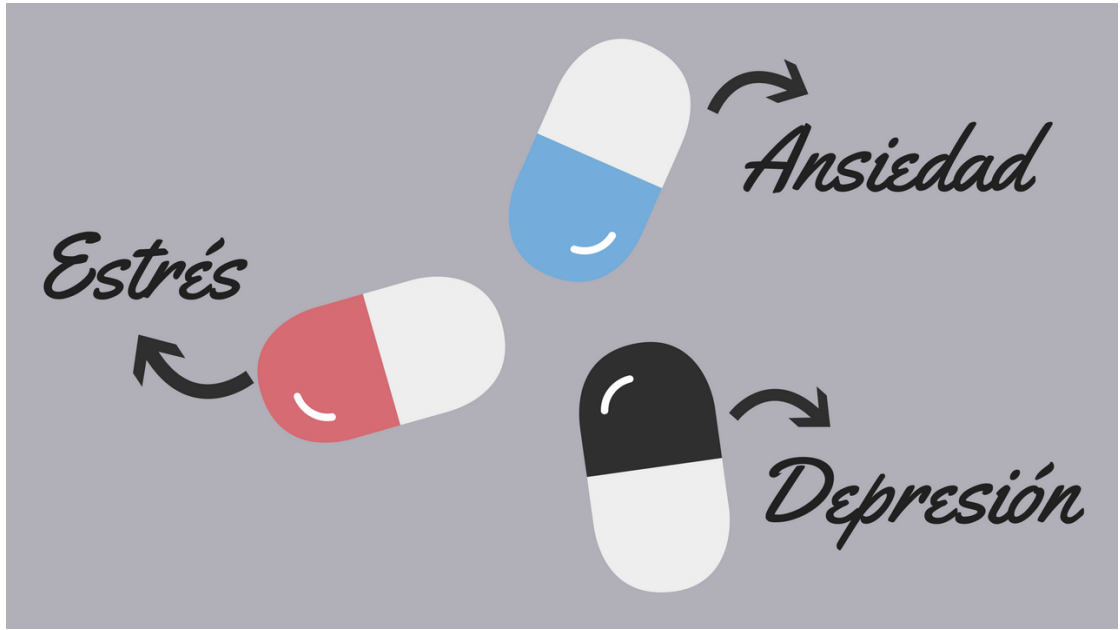


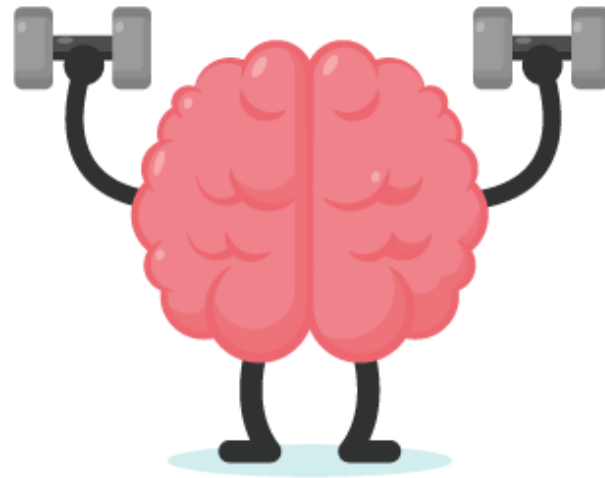
1 de cada 4 personas  
sufrirá algún tipo de  
**enfermedad mental**  
a lo largo de su vida



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**



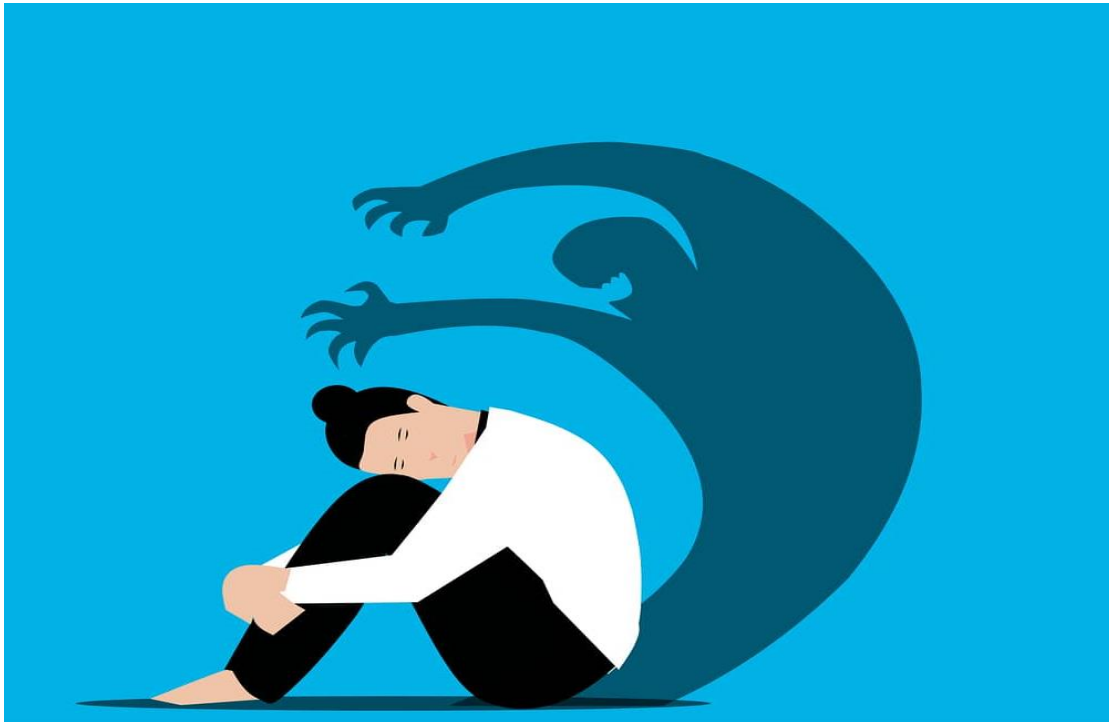
**¿Qué es la  
Ansiedad?**

**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**

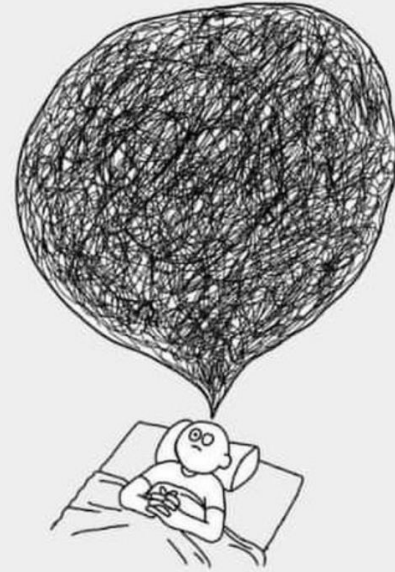






**Lo peor de**  
**tener ansiedad,**  
es que tu vida en vez de vivirla,  
comienzas a pensarla.





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

**C**ambios 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**





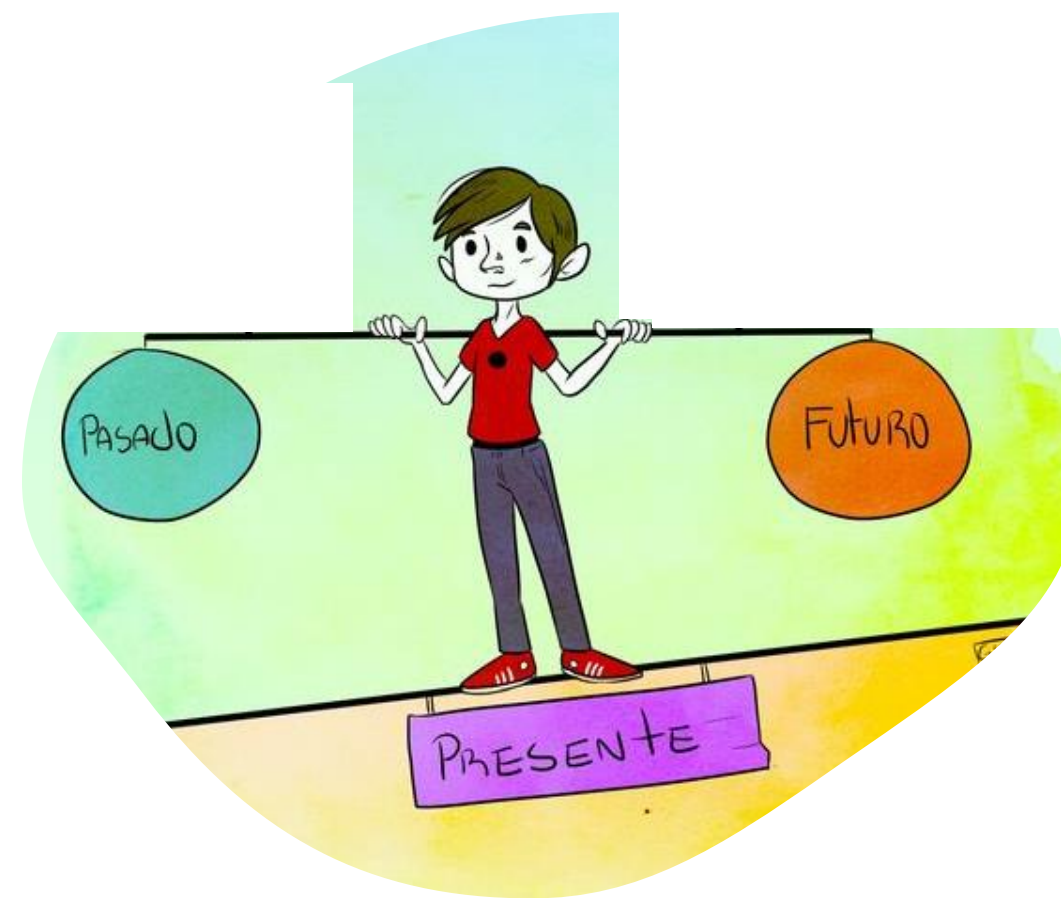
**Depresión:** exceso de pasado



**Estrés:** exceso de presente



**Ansiedad:** exceso de futuro



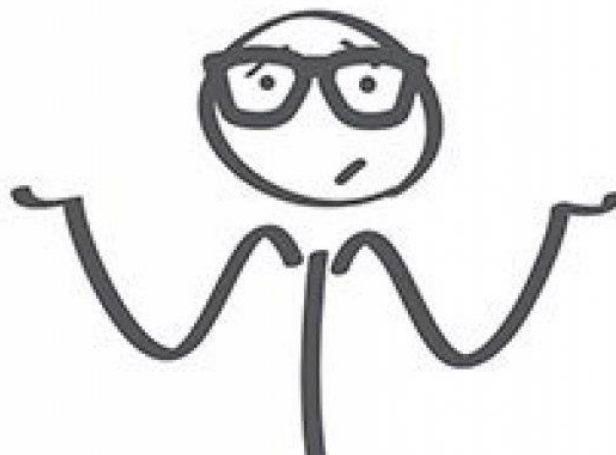
# El estrés, la ansiedad y la depresión

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

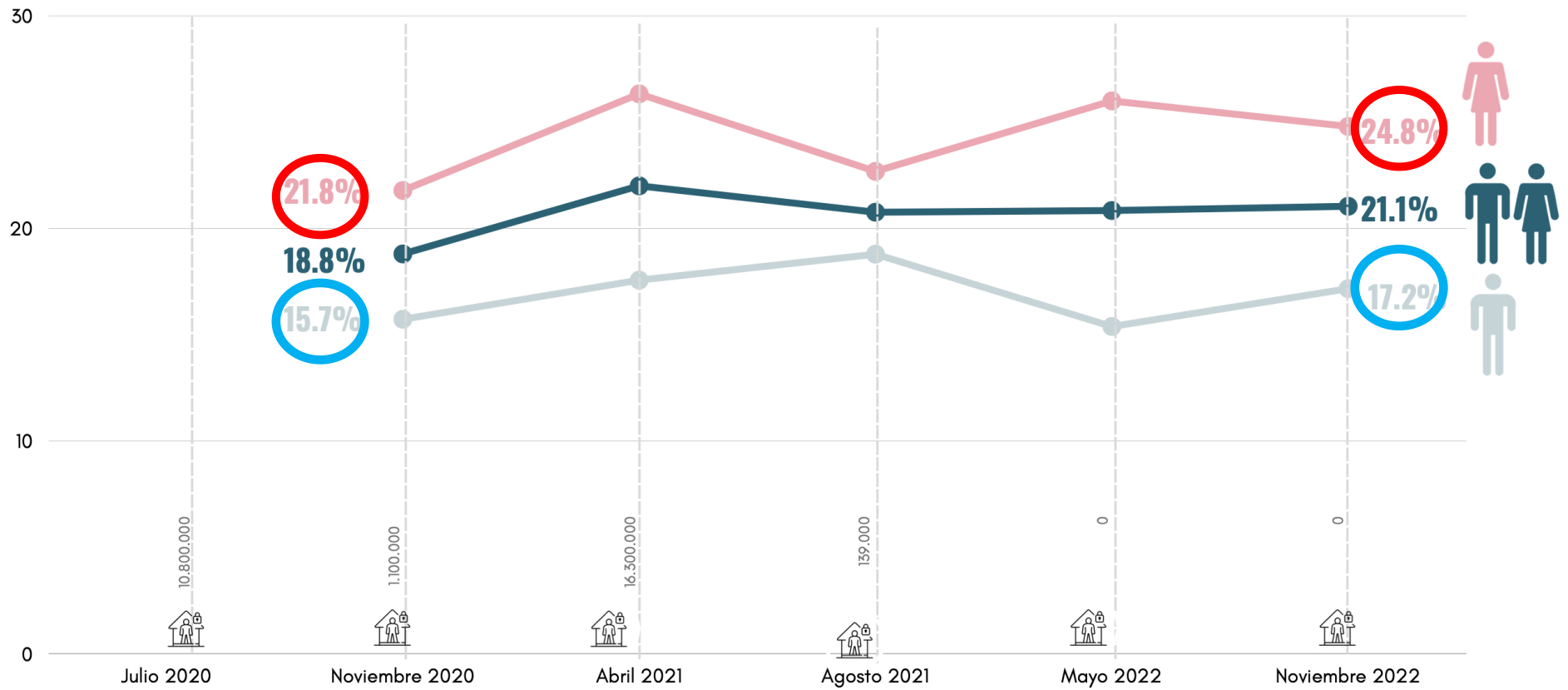
Seguimiento de mismos individuos en el tiempo





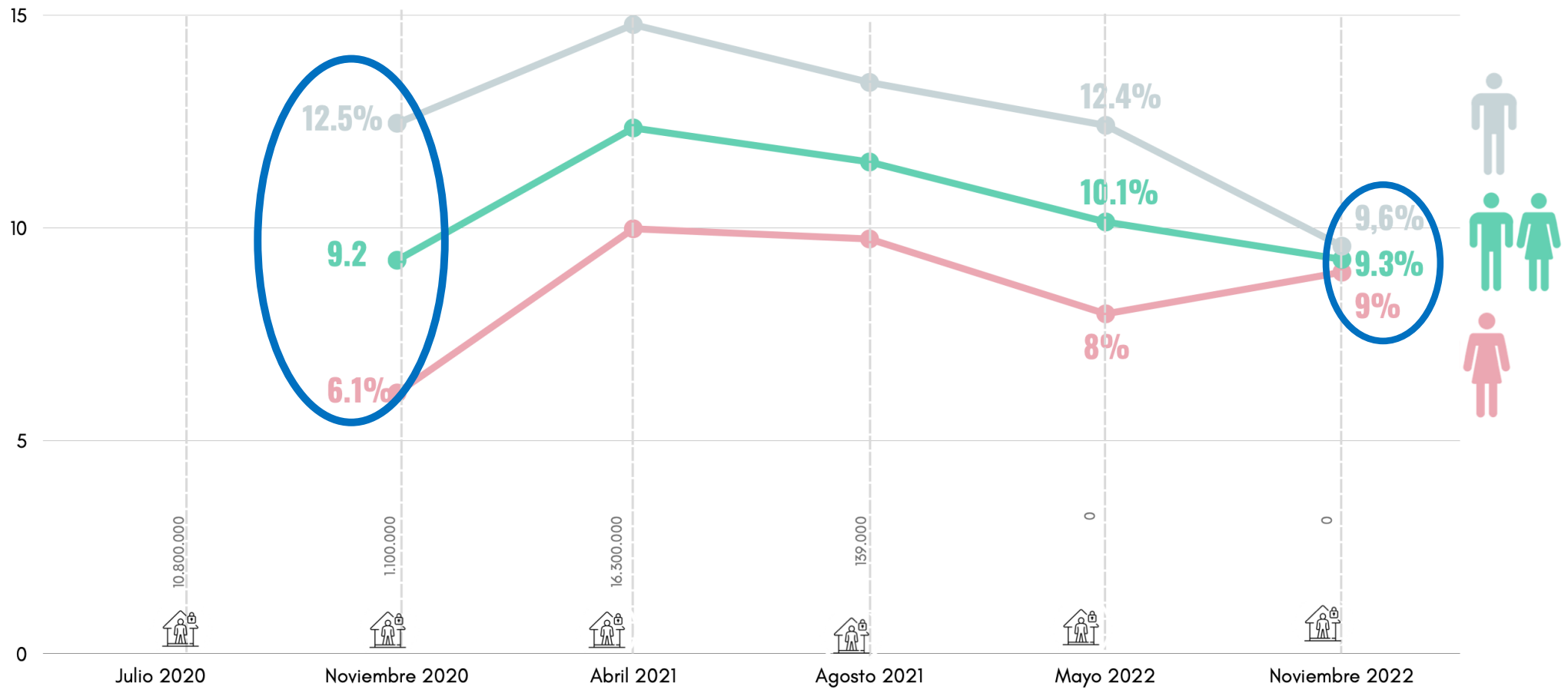
# SOLEDAD

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



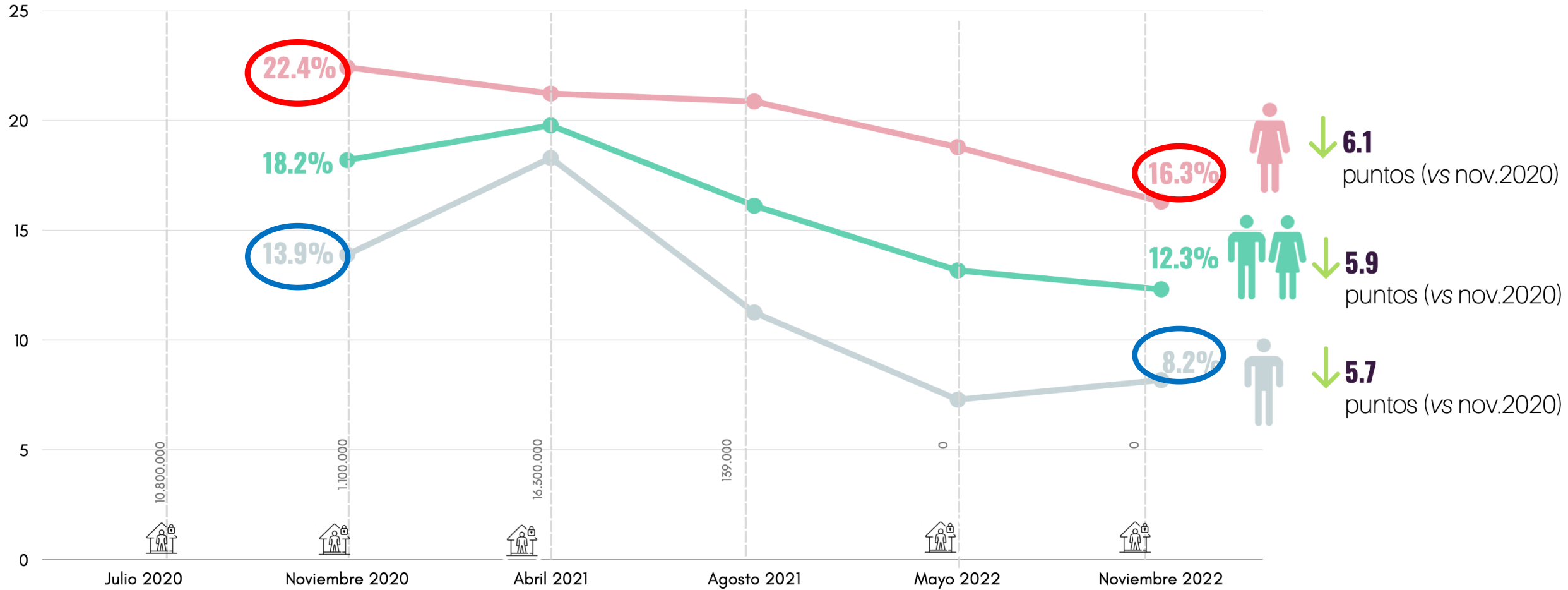
# ALCOHOL: CONSUMO DE RIESGO

Alcohol Use Disorder Identification Test abreviado (AUDIT-C)



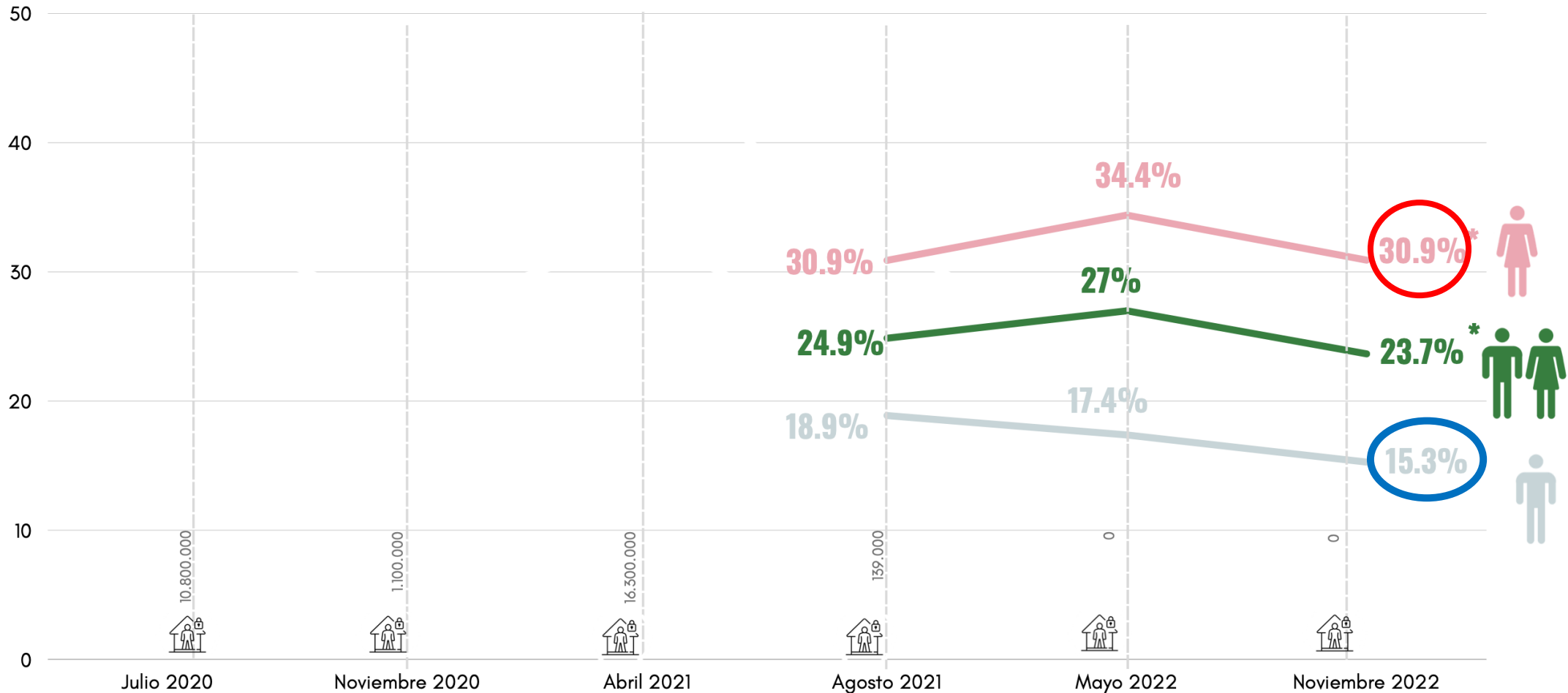
# INSOMNIO

## Índice de Severidad del Insomnio (ISI)



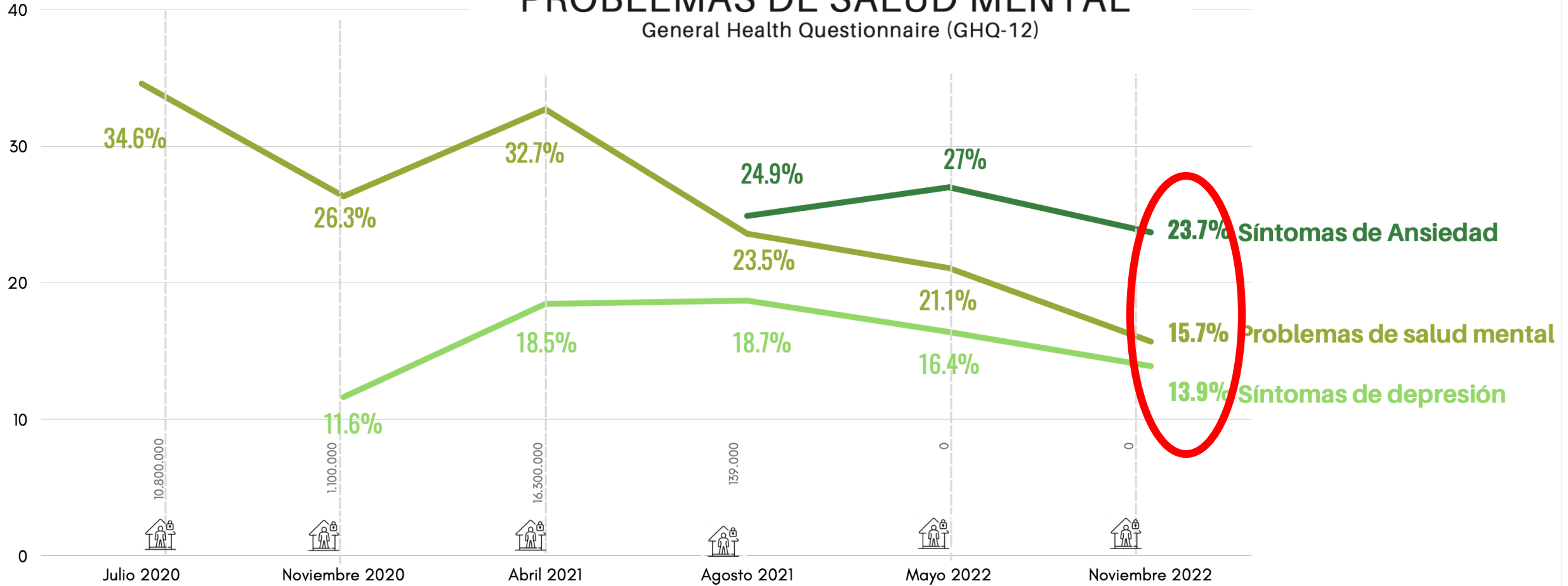
# SINTOMAS DE ANSIEDAD GENERALIZADA

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**

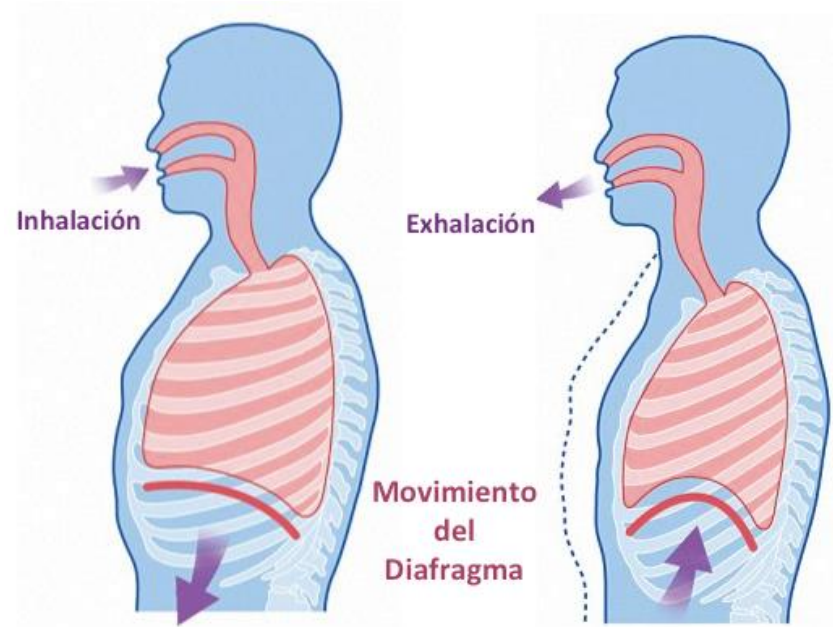
**Tómate el tiempo para hacer actividades  
relajantes que disfrutes**

**Evita pensar obsesivamente en los  
problemas**

**Realiza ejercicios con regularidad**

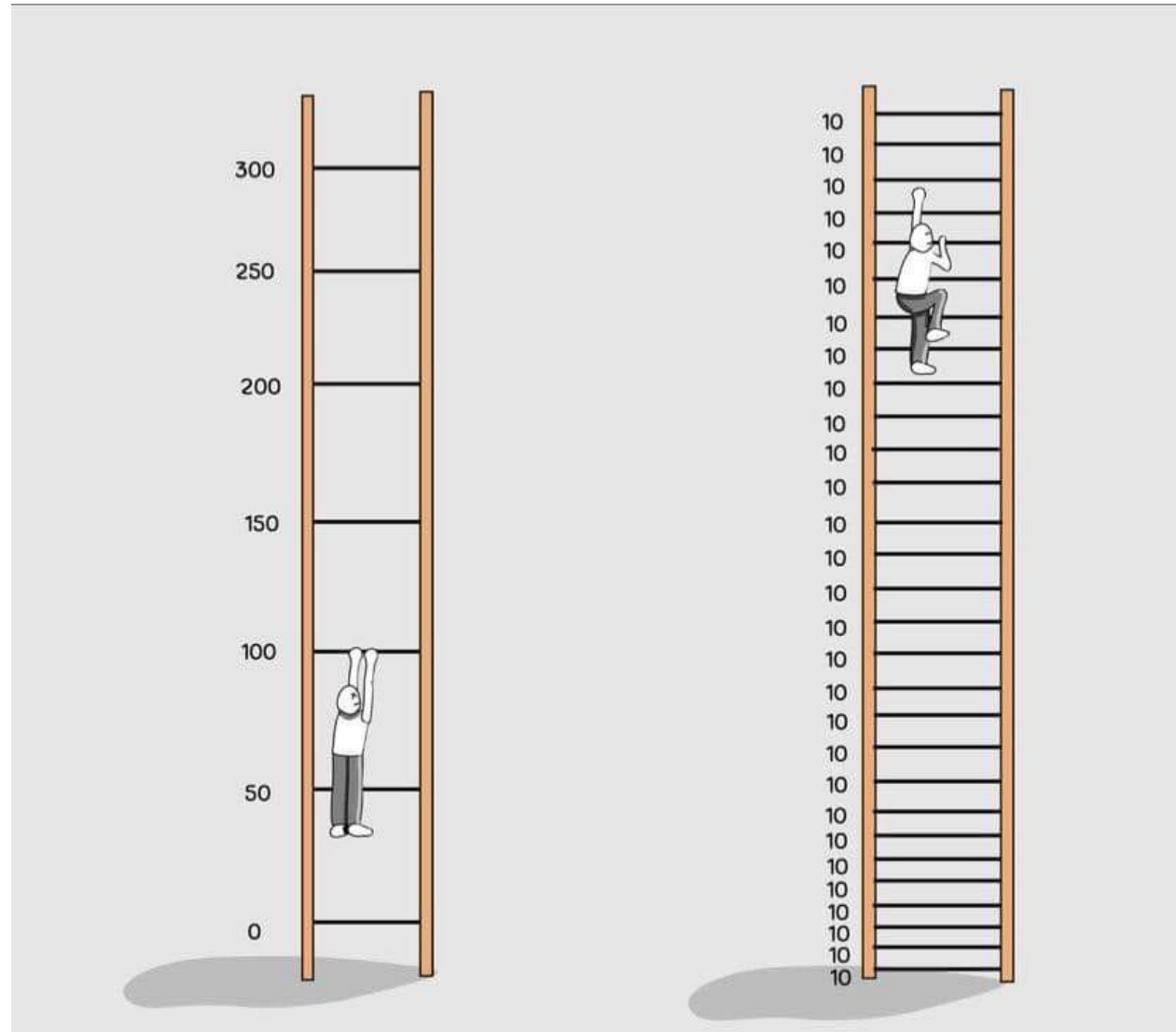


# Usando la respiración contra la ansiedad



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



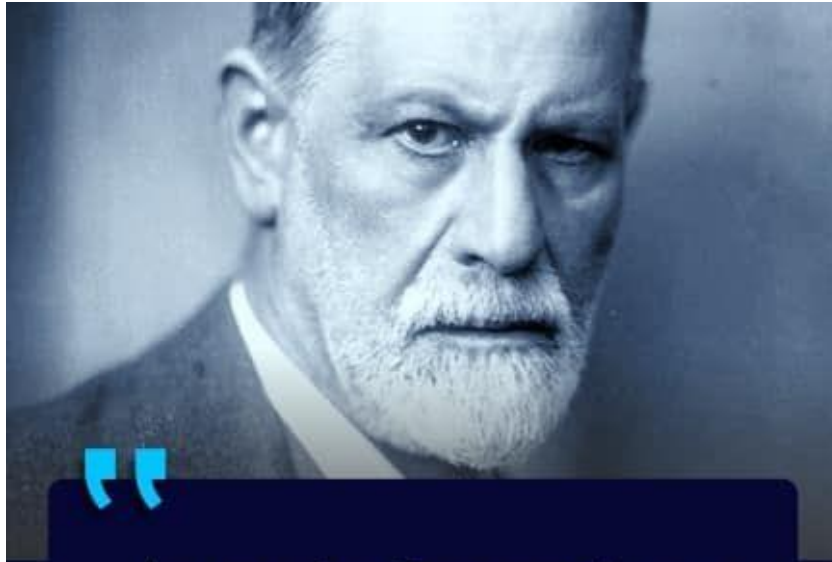


Si cambias la forma como miras las cosas  
Las cosas que observan tambien cambiarian

**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 neutral smiling face. 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.*

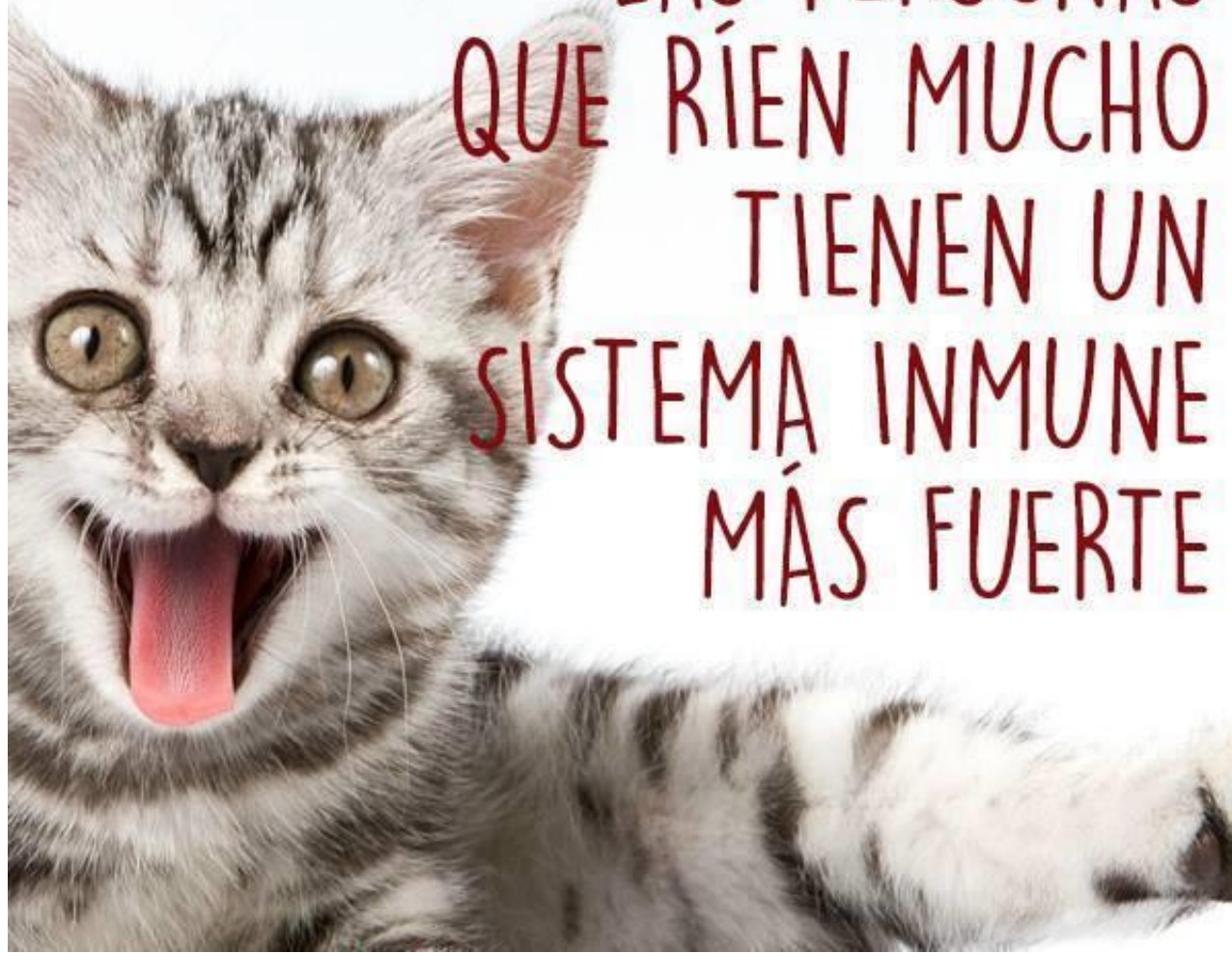


*Reduce  
el estrés.*





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**

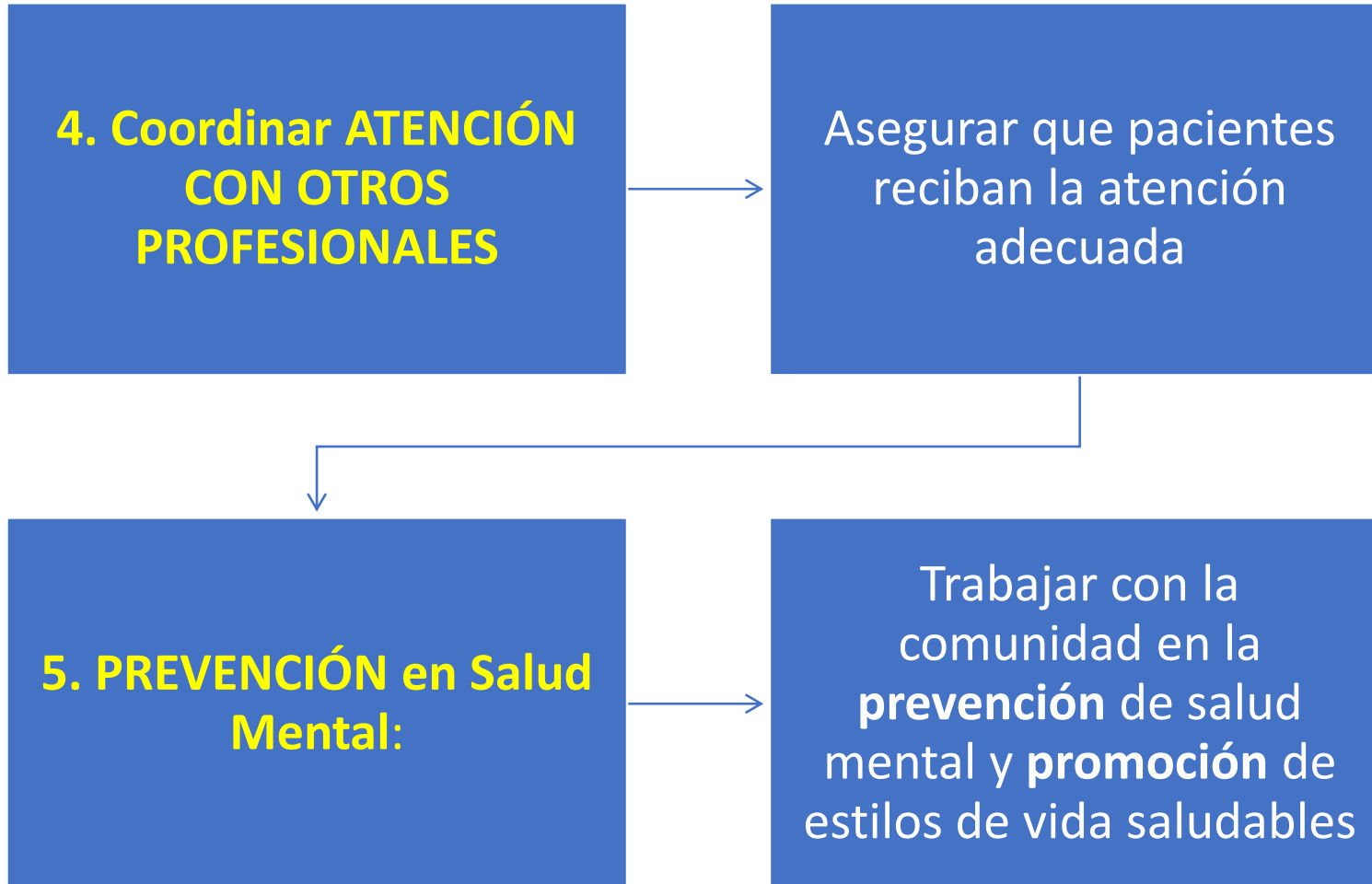
Apoyo emocional y educación a pacientes para manejar sus problemas de salud mental

**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.

**F**ue 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).

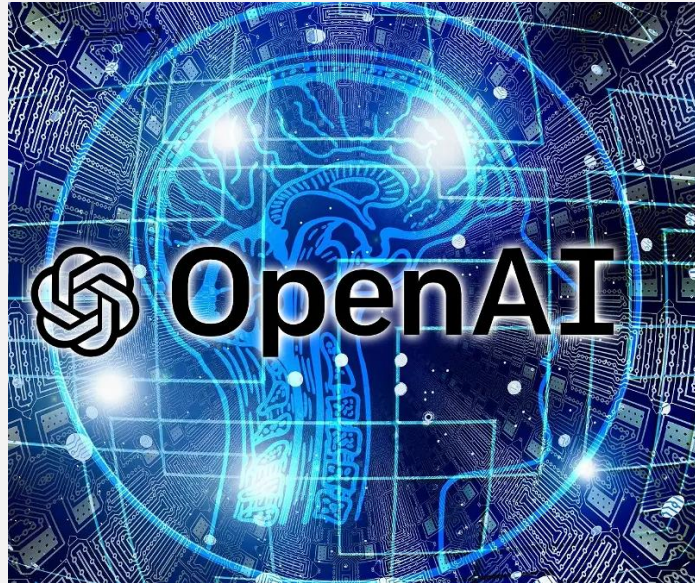
“Una de las barreras que existen para que la gente consulte y se trate es la falta de reconocimiento por parte de la persona que sufre y de su entorno familiar, laboral y social, respecto a la sintomatología y a todo lo que significa tener una depresión”.

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**

