

SALUD MENTAL

¿en que estamos?

Jaime Valderrama
Psicólogo



TEMARIO

1. Los grandes problemas de Salud Mental en el Siglo XXI
2. Estudio sobre Salud Mental en Chile
3. Tips sobre SM
4. Preguntamos a la IA que pueden hacer los Cefam en Salud Mental

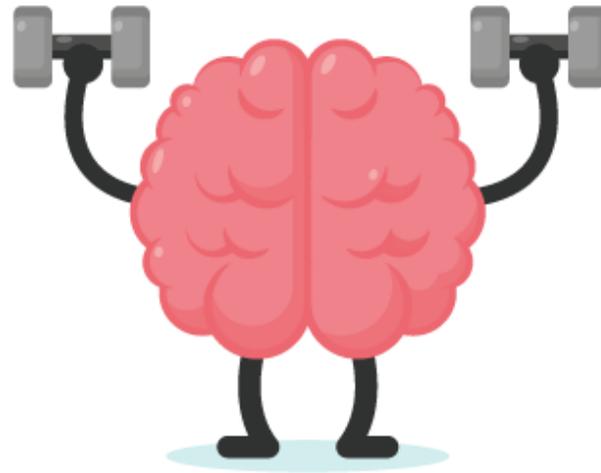


1. Los grandes problemas de Salud Mental en el Siglo XXI



Las 3 grandes problemas de Salud Mental del Siglo XXI





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

**la Salud Mental es
tan importante como la física**

**Si tener fiebre te
impide hacer cosas**

**La ansiedad y depresión
también**

Todo estrés, ansiedad
y depresión son
causados cuando
vivimos para
complacer a los
demás.





Estrés



Ansiedad



Depresión



Distinguir entre el estrés, la ansiedad y la depresión



1 Estrés



2 Ansiedad



3 Depresión



¿Qué es la Ansiedad?

- Aumenta el estado de alerta
- Hace pensar mas y aceleradamente
- Se actúa de manera hiper-activa

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

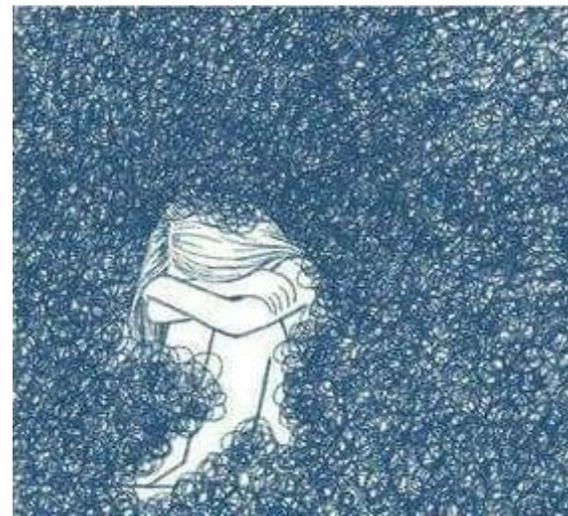
La persona reacciona ante un **MIEDO REAL O IMAGINARIO**

Provoca **NERVIOSISMO EXCESIVO, MIEDO. Y PREOCUPACIÓN**

Tipos de ansiedad



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

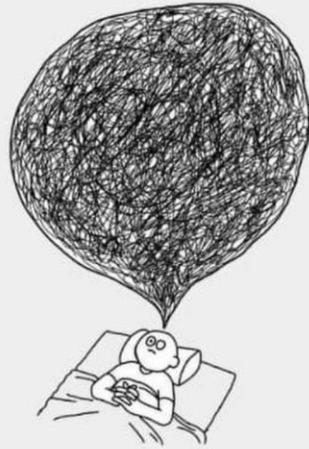


Lo peor de tener ansiedad,

es que tu vida en vez de vivirla,
comienzas a pensarla.



**Se vive agobiado por
cosas
que usualmente
nunca pasan**



Así se siente despertar con
ANSIEDAD:

No me digas que:

Me calme

Nunca uses la palabra "cálmate"
porque **NO CALMA**

Si quieres que alguien se calme
ayúdale a recuperar el equilibrio
(*respirar lento*)

Hazle sentir que no está solo





**No es cuestión de actitud.
¡La ansiedad es un asunto
de salud pública!**



¿QUE ES EL ESTRES?

La OMS lo entiende como
**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 estrés



ESTRÉS AGUDO: respuesta inmediata del cuerpo ante una situación estresante (*un 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

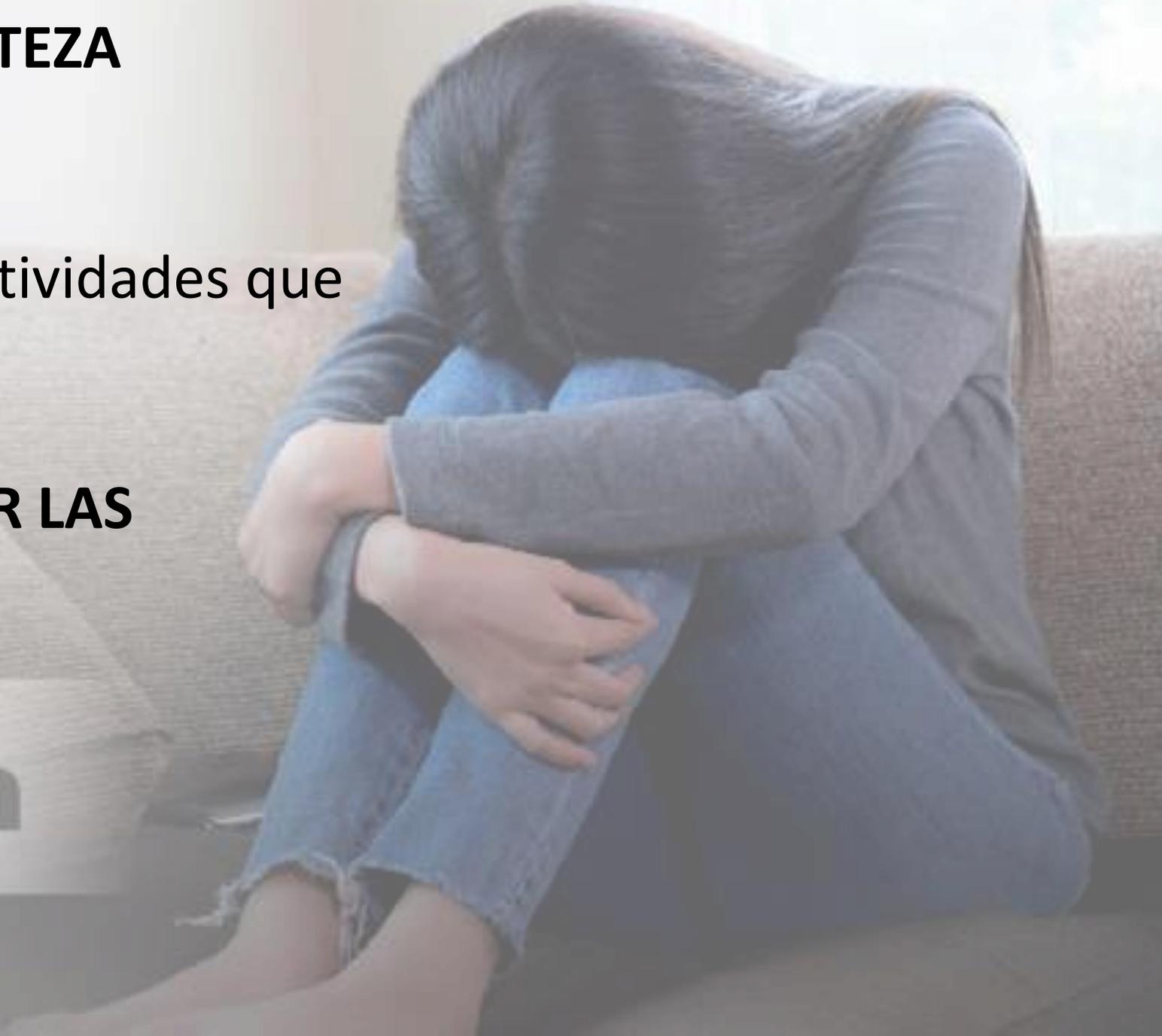


Se caracteriza por una **TRISTEZA PERMANENTE**

PERDIDA DE INTERES en actividades que normalmente se disfrutan

INCAPACIDAD PARA LLEVAR LAS ACTIVIDADES COTIDIANAS

Depresión



TIPOS DE DEPRESIÓN



DEPRESIÓN MAYOR Trastorno del estado de ánimo con tristeza persistente, pérdida de interés, fatiga, falta de energía, problemas de sueño y apetito. Esta depresión interfiere significativamente en la capacidad para llevar a cabo las 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

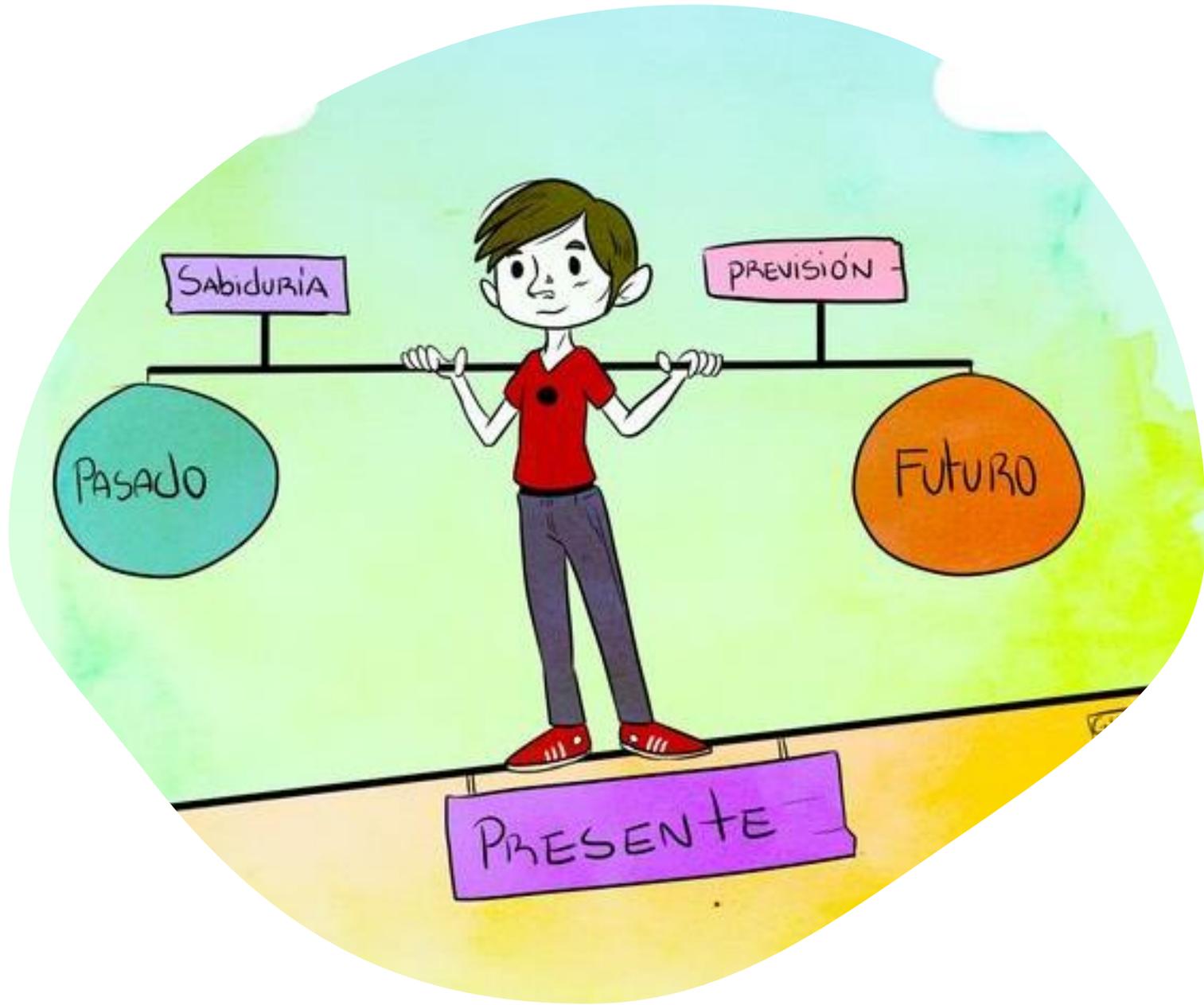
CUANDO SUFRES DE DEPRESION



LO QUE LA GENTE
CREE QUE SIENTO



COMO EN REALIDAD
ME SIENTO



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 con sensación de **tristeza**, **falta de interés**, alteraciones del sueño, del apetito y **pensamientos muy negativos**

El estrés, la ansiedad y la depresión

son problemas emocionales comunes

SON TRATABLES Y SANABLES

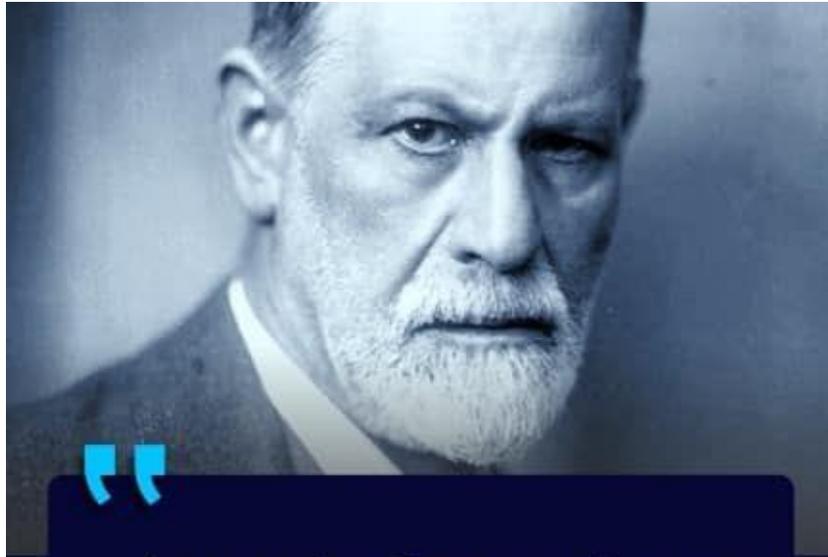


The image features a large white circle centered on an orange background. The background is decorated with several blue brushstroke-like marks. Inside the white circle, the text is written in a bold, red, serif font. The text is arranged in six lines, centered horizontally.

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

A woman with brown hair, wearing a red cardigan over a white patterned top and blue jeans, is sitting in a black office chair. She is holding a white rectangular sign in front of her chest with both hands. The sign has the text 'PARAR y RESPIRAR' written in a bold, black, sans-serif font. The background is a plain, light-colored wall.

PARAR y
RESPIRAR



“

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

Sigmund Freud

”

2. Estudio sobre Salud Mental en Chile





Termómetro de la Salud Mental (Ronda 6)

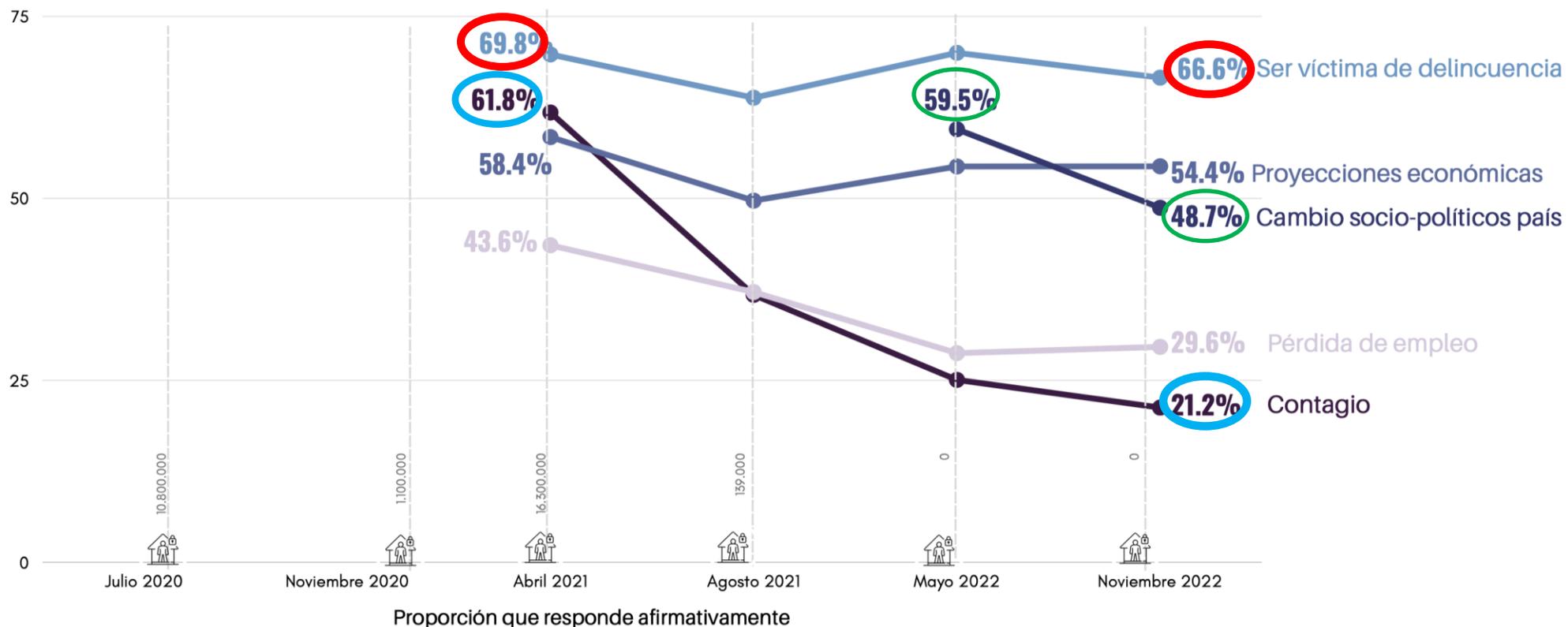
DISEÑO LONGITUDINAL

Seguimiento de mismos individuos en el tiempo



ESTRESORES

En los últimos 7 días ¿se ha sentido altamente estresado(a) al pensar en...?



La **delincuencia** es el mayor factor estresor.

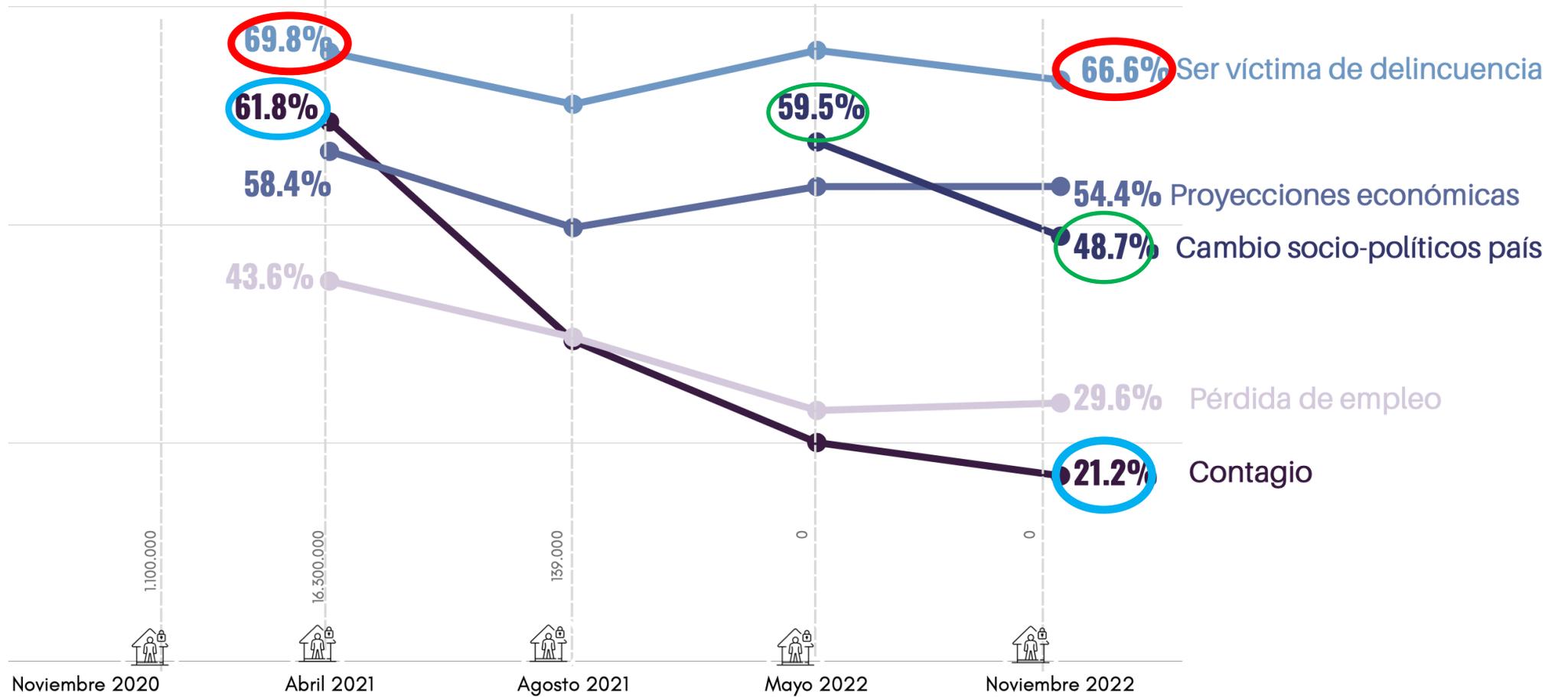
Caen en importancia los **cambios político-sociales** sucediendo en el país respecto de mayo 2022 en 11 puntos porcentuales.

La **situación económica esperada** para los próximos meses se mantiene en un 54%.

Fuerte ↓ de la **posibilidad de contagio** como un estresor desde 61,7% en abril de 2021 a 21%.

También ↓ en menor proporción en el mismo periodo de la **pérdida de empleo** como estresor, desde 43,6 a 29,6% en noviembre 2022.

ESTRESORES

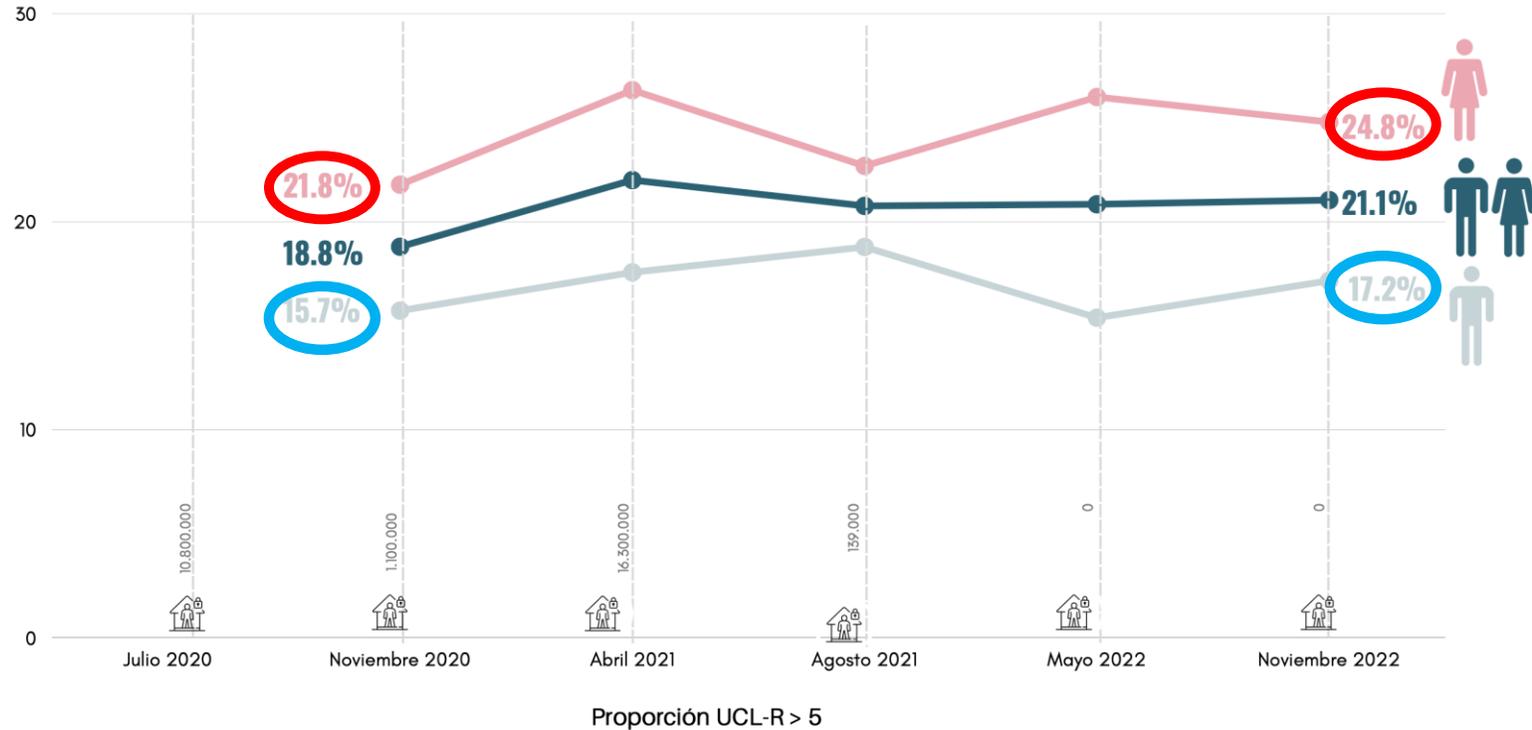




Termómetro de la Salud Mental (Ronda 6)

SOLEDAD

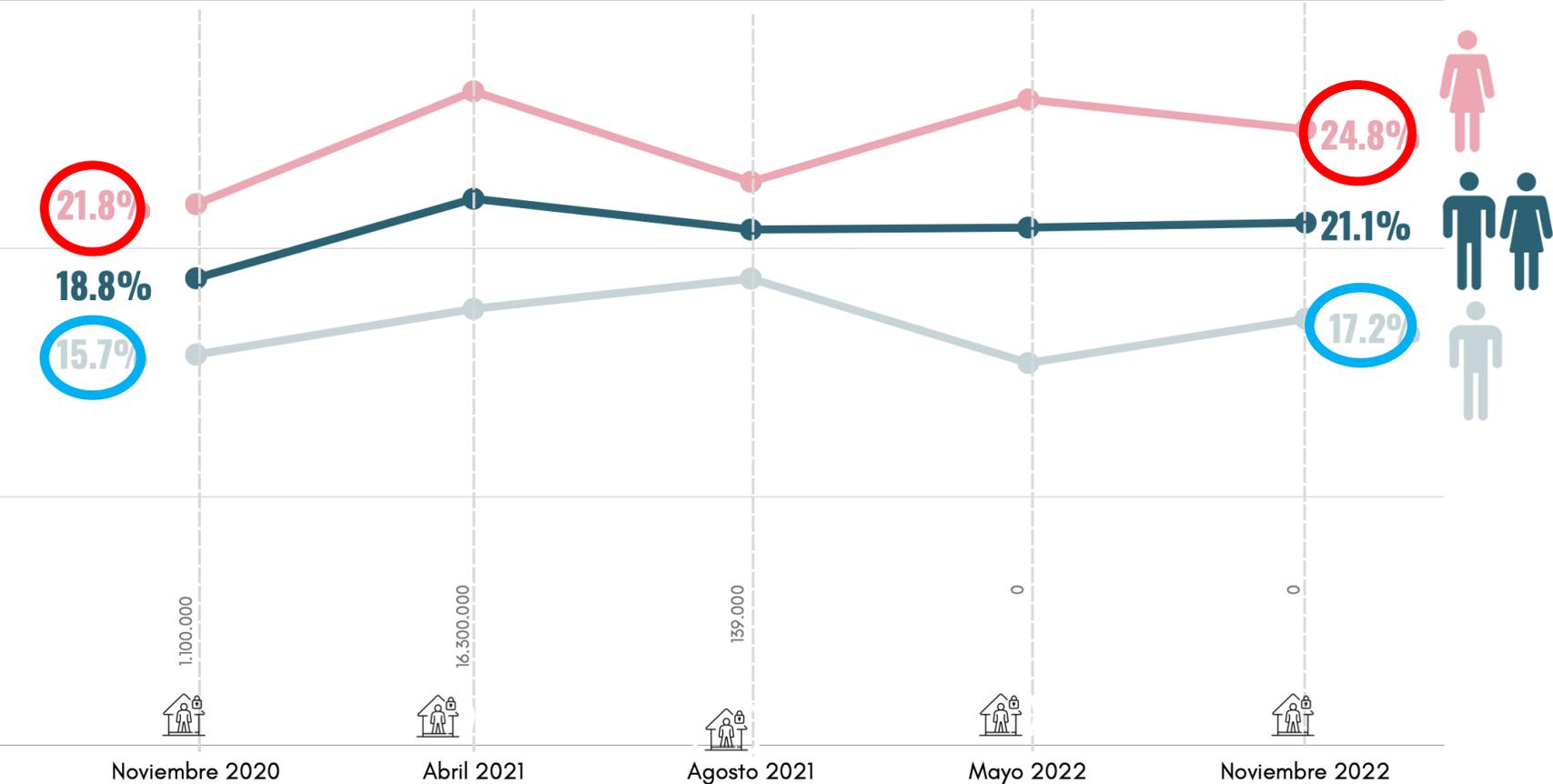
Escala de Soledad abreviada de 3 ítems UCLA (UCLA-R)



21% reporta altos niveles de soledad (frecuentemente se siente aislado/excluido por los demás o que le falta compañía), similar a lo encontrado en las rondas anteriores.

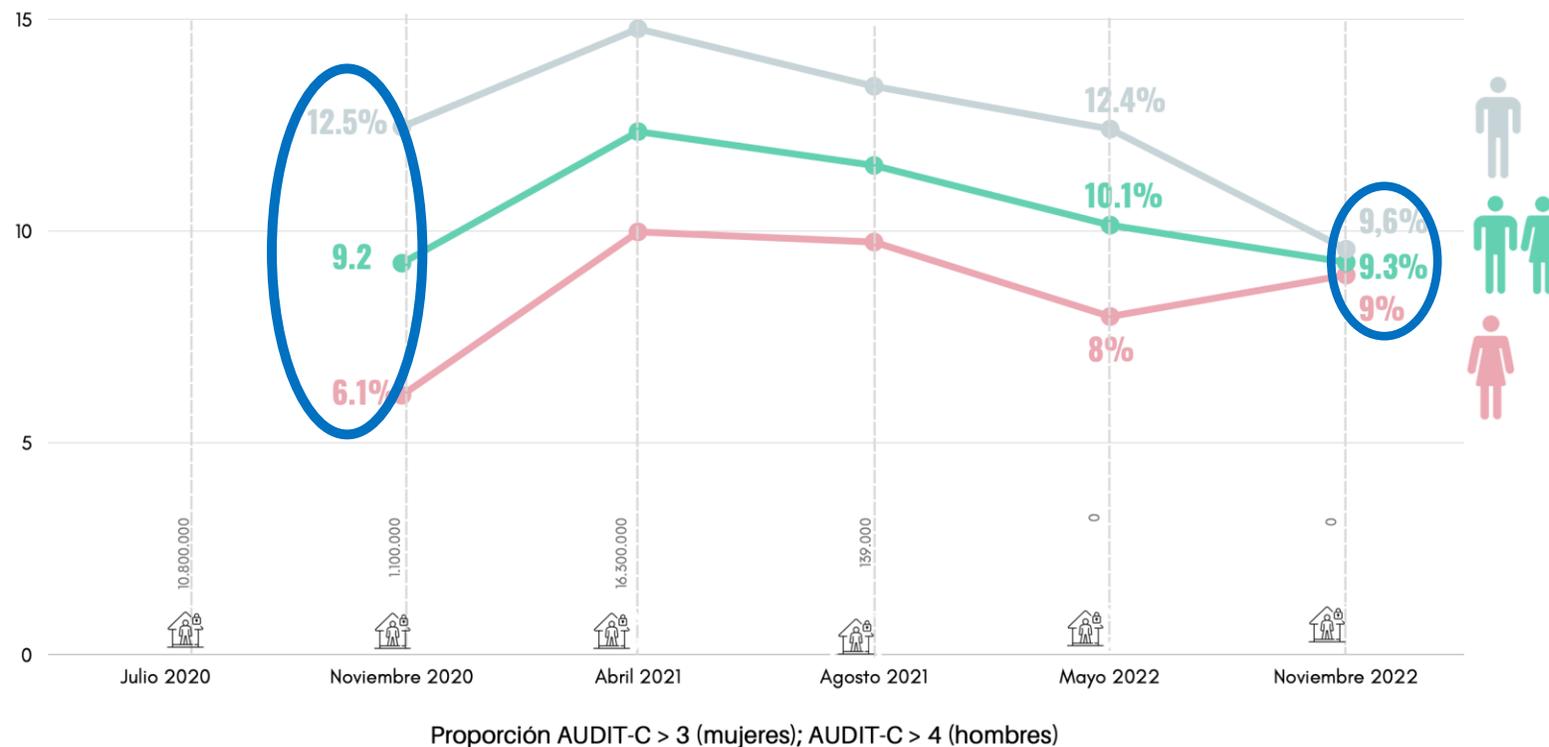
Tanto a nivel total como para hombres y mujeres la variación en el indicador de soledad a lo largo de las últimas cinco rondas no ha sido estadísticamente significativa. Pero sostenidamente los niveles de soledad en mujeres son superiores a los de los hombres.

SOLEDAD



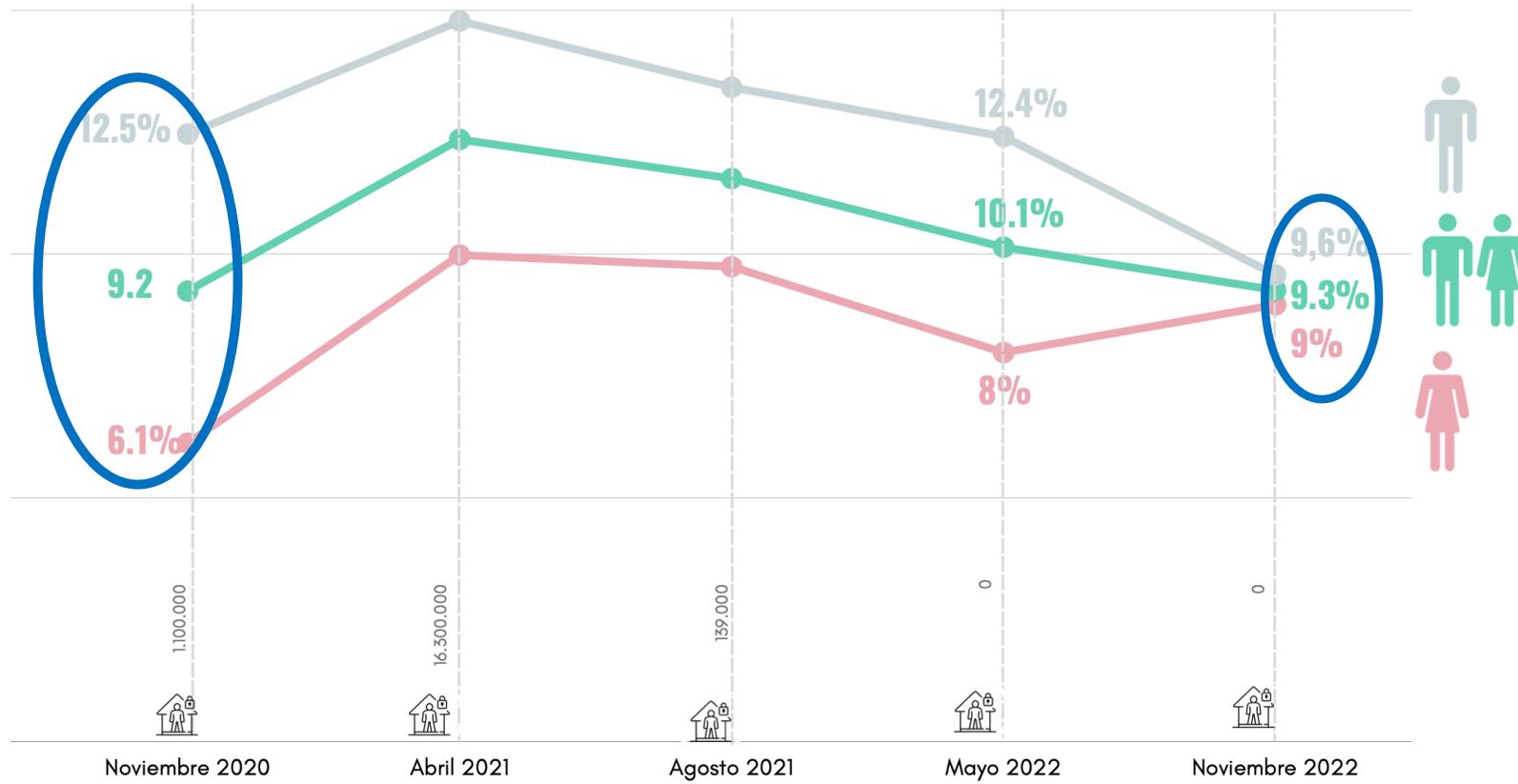
ALCOHOL: CONSUMO DE RIESGO

Alcohol Use Disorder Identification Test abreviado (AUDIT-C)



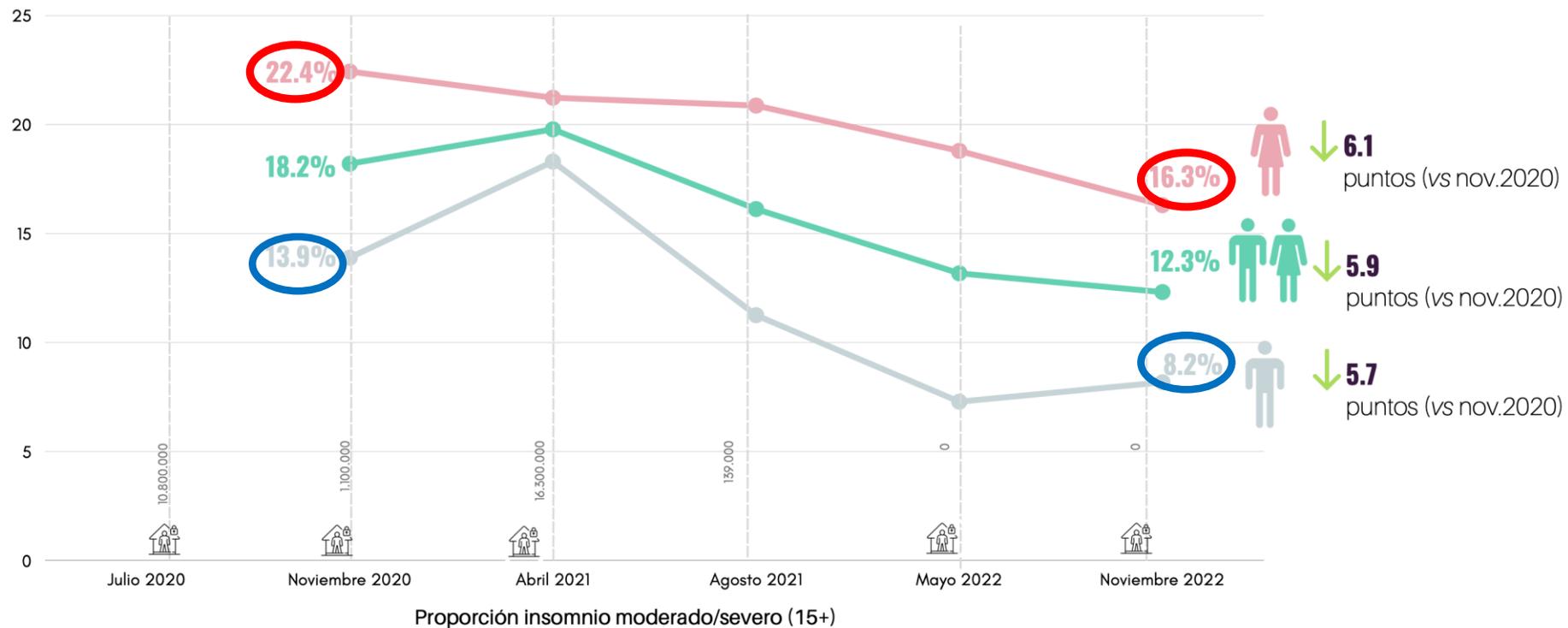
9.3% reporta consumo de riesgo de alcohol (vs 11.6% en agosto de 2021).
En el mismo periodo la proporción de hombres con consumo de riesgo cae en 3 puntos porcentuales.

ALCOHOL



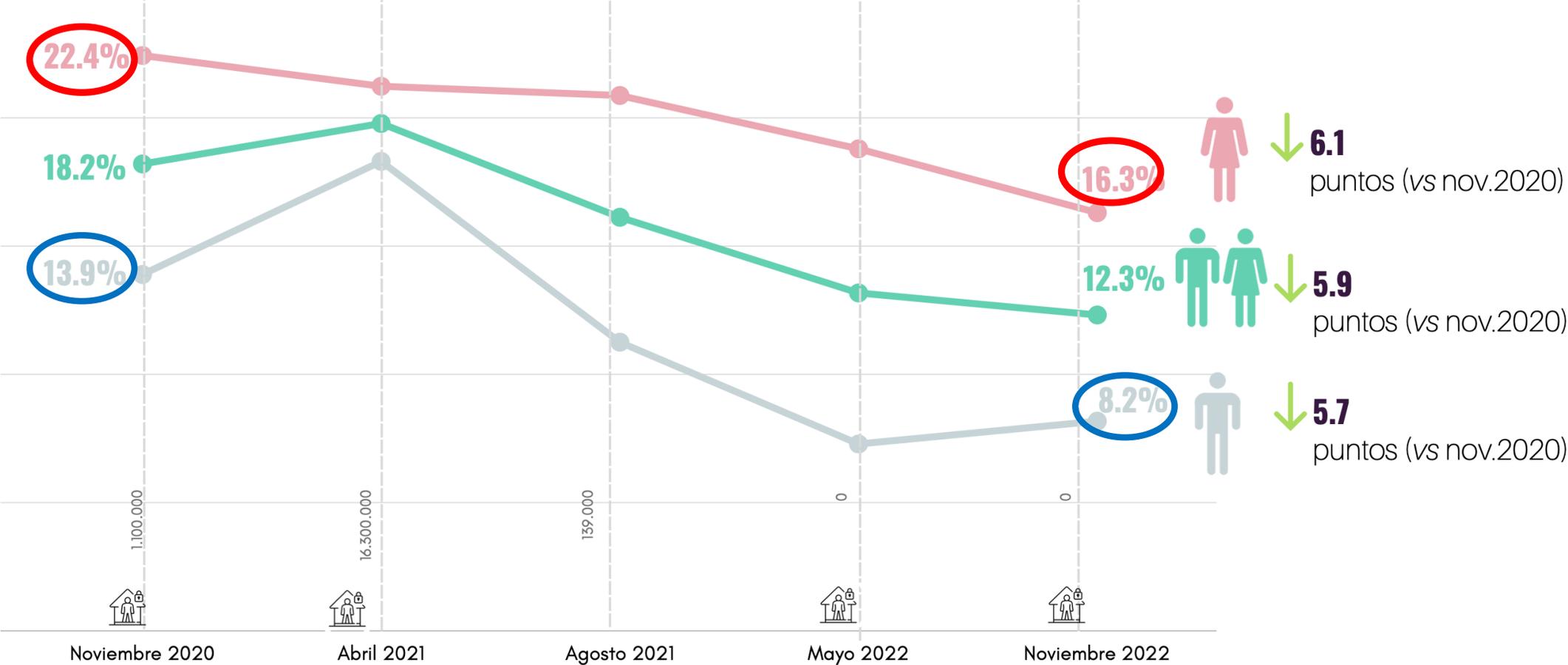
INSOMNIO

Índice de Severidad del Insomnio (ISI)



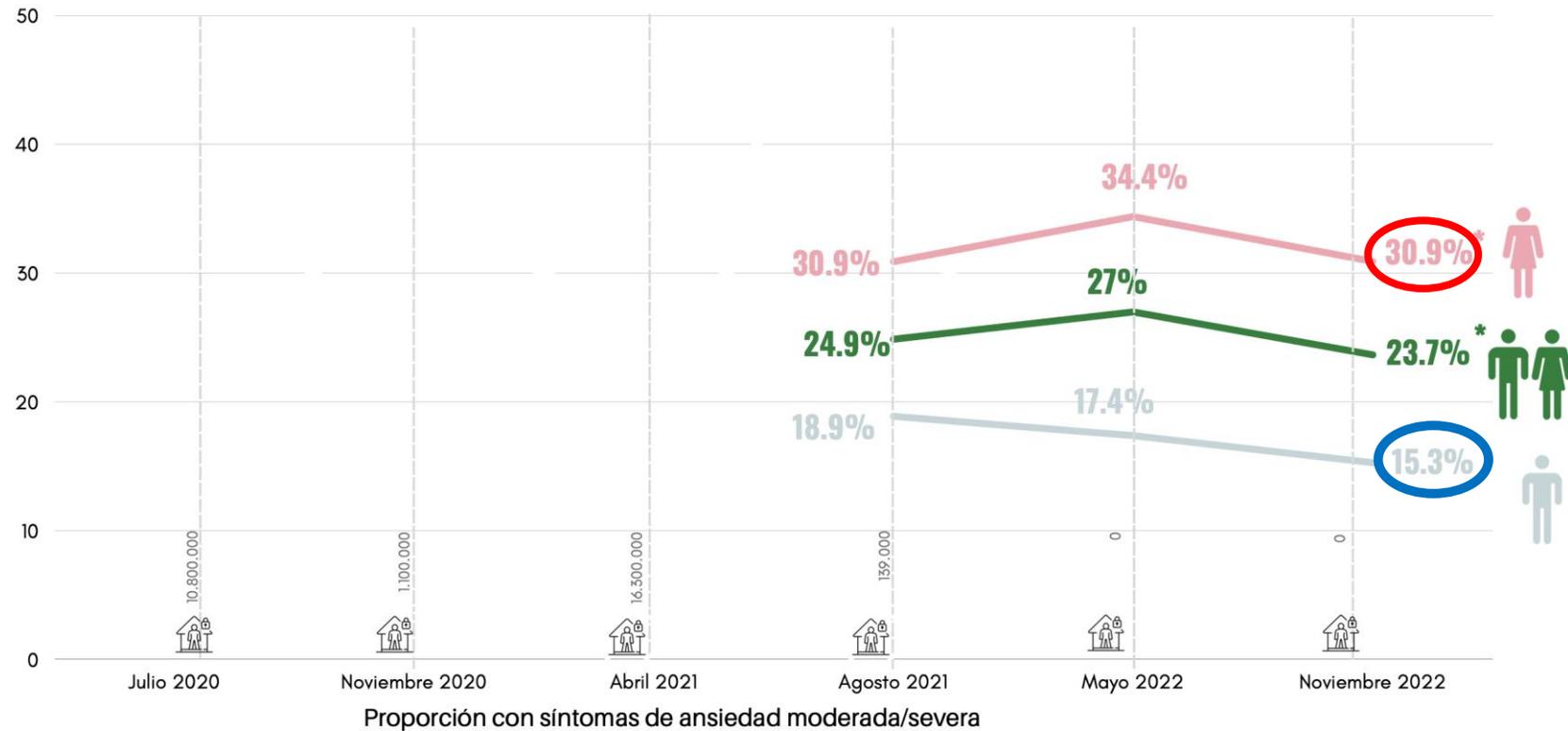
12.3% presenta problemas de insomnio moderado o severo.
 Se aprecia una ↓ en los problemas de sueño de casi 6 puntos en comparación con noviembre de 2020 y de 7.5 puntos en relación con abril de 2021.

INSOMNIO

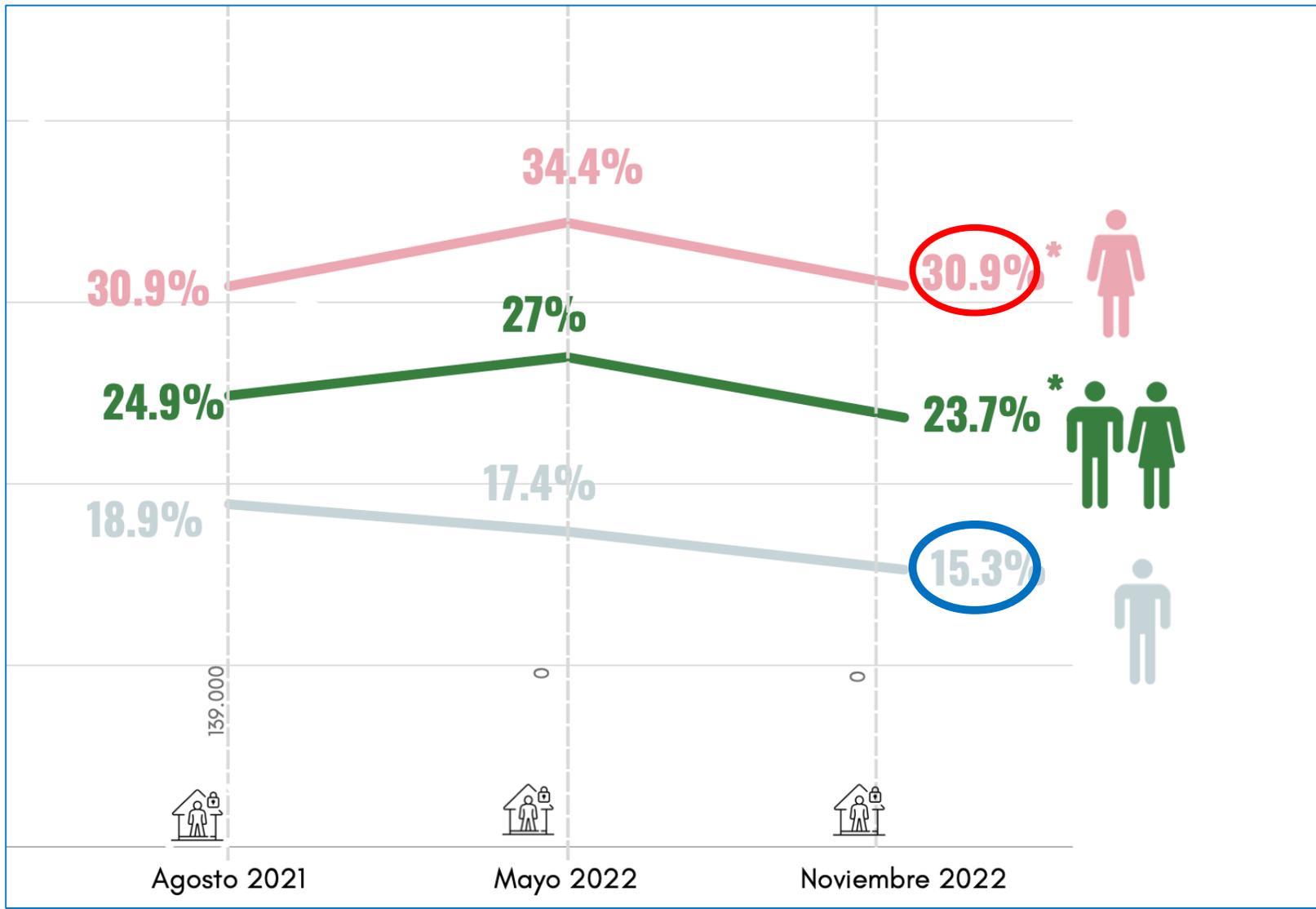


SINTOMAS DE ANSIEDAD GENERALIZADA

General Anxiety Disorder (GAD-7)



23.7% exhibió síntomas moderados o severos de ansiedad. Esto representa una caída estadísticamente significativa de 3.3 puntos respecto de lo encontrado en mayo de 2022. Se puede apreciar que esta alza se explica por una caída de 3.5 puntos en el índice de ansiedad para mujeres y una caída de 2.1 puntos porcentuales en hombres.



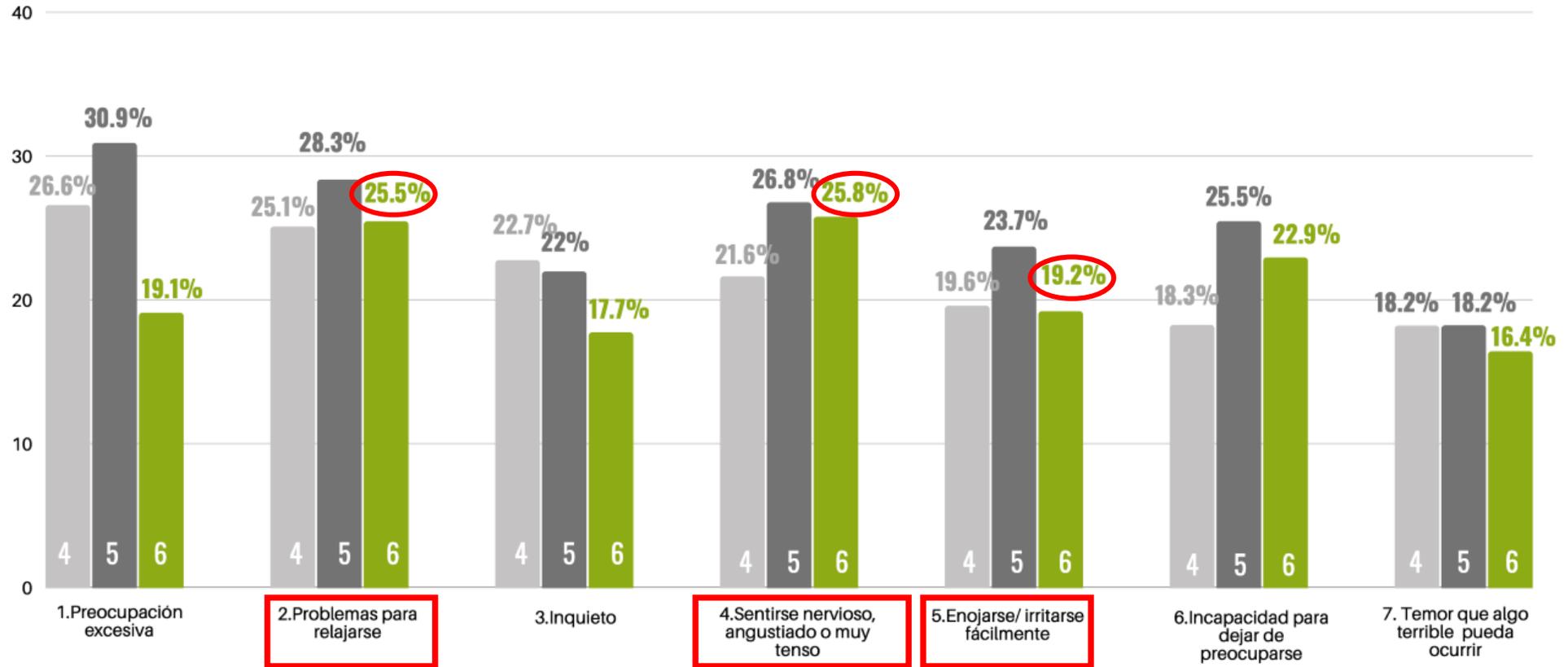


ACHS

Termómetro de la Salud Mental (Ronda 6)

SINTOMAS DE ANSIEDAD GENERALIZADA

General Anxiety Disorder (GAD-7)



Proporción que reporta más de la mitad/ casi todos los días en últimas 2 semanas

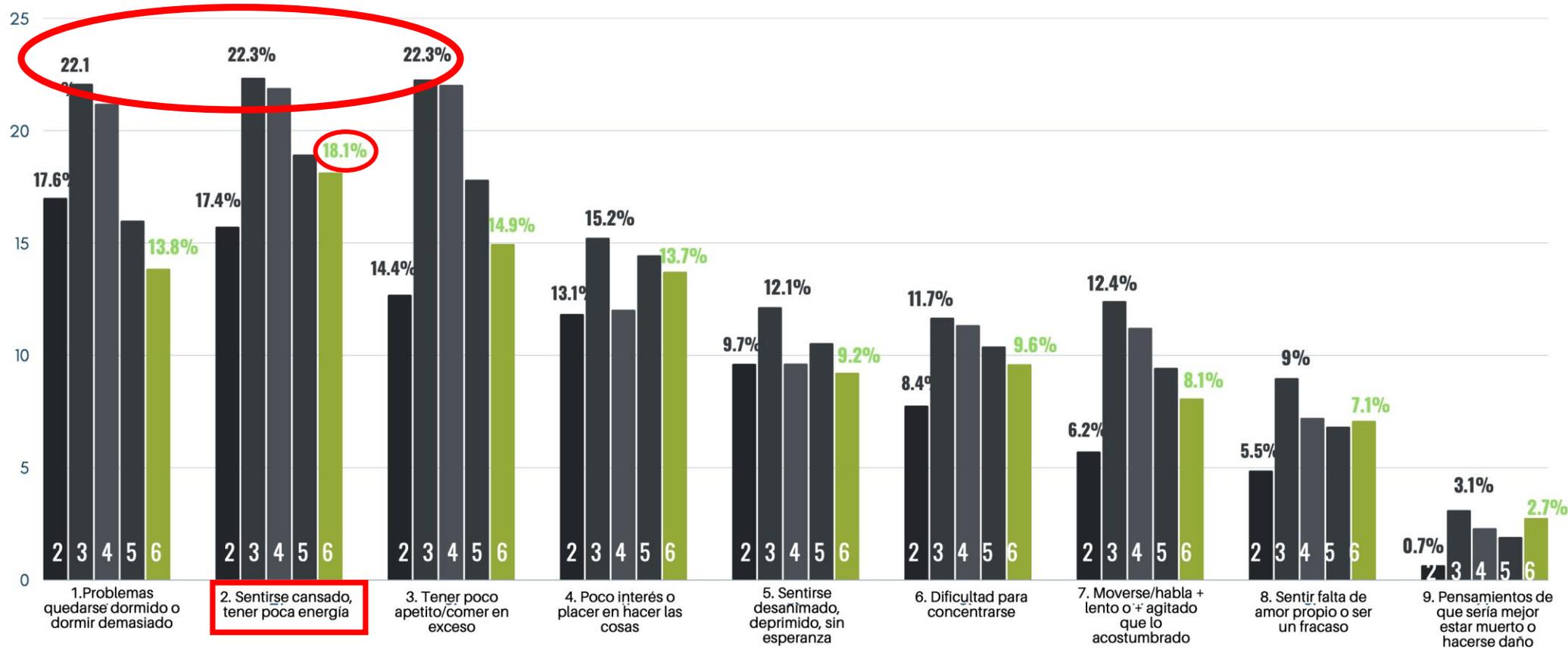


ACHS

Termómetro de la Salud Mental (Ronda 6)

SINTOMAS DE DEPRESIÓN

Patient Health Questionnaire (PHQ-9)

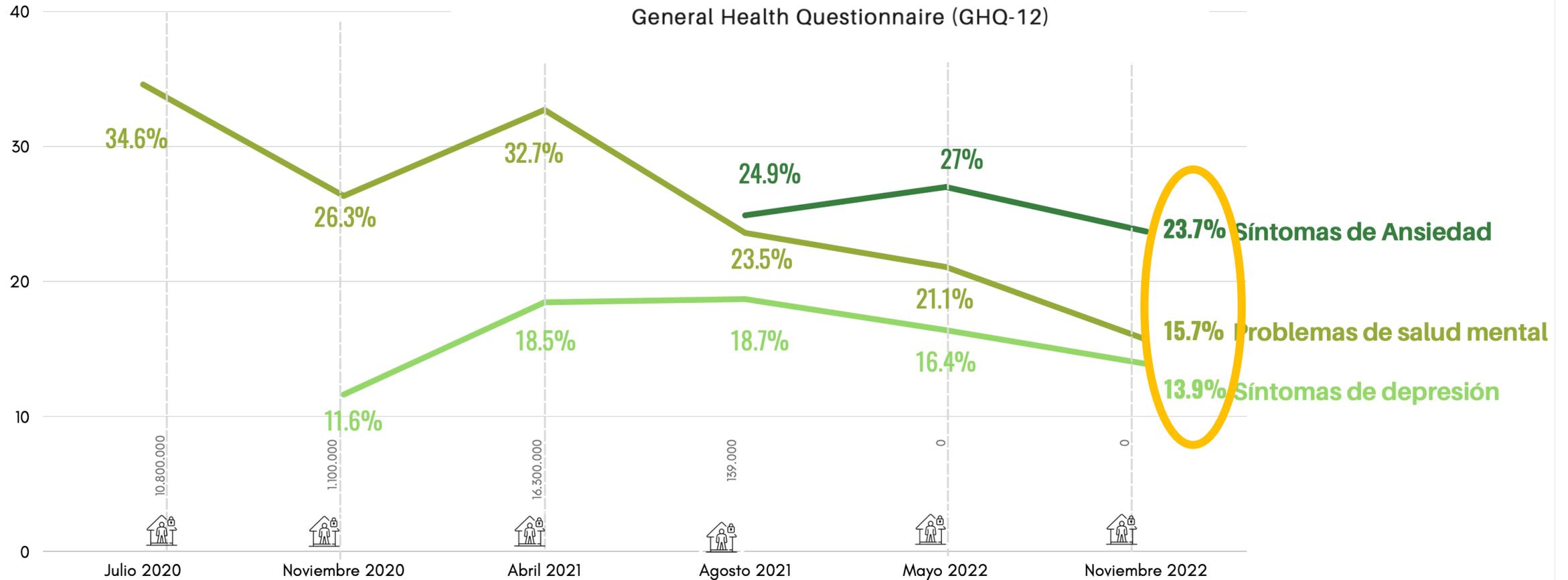


Proporción que reporta más de la mitad/ casi todos los días en últimas 2 semanas

- [2] Ronda 2: Noviembre 2020
- [3] Ronda 3: Abril 2021
- [4] Ronda 4: Agosto 2021
- [5] Ronda 5: Mayo 2022
- [6] Ronda 6: Noviembre 2022

PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

General Health Questionnaire (GHQ-12)

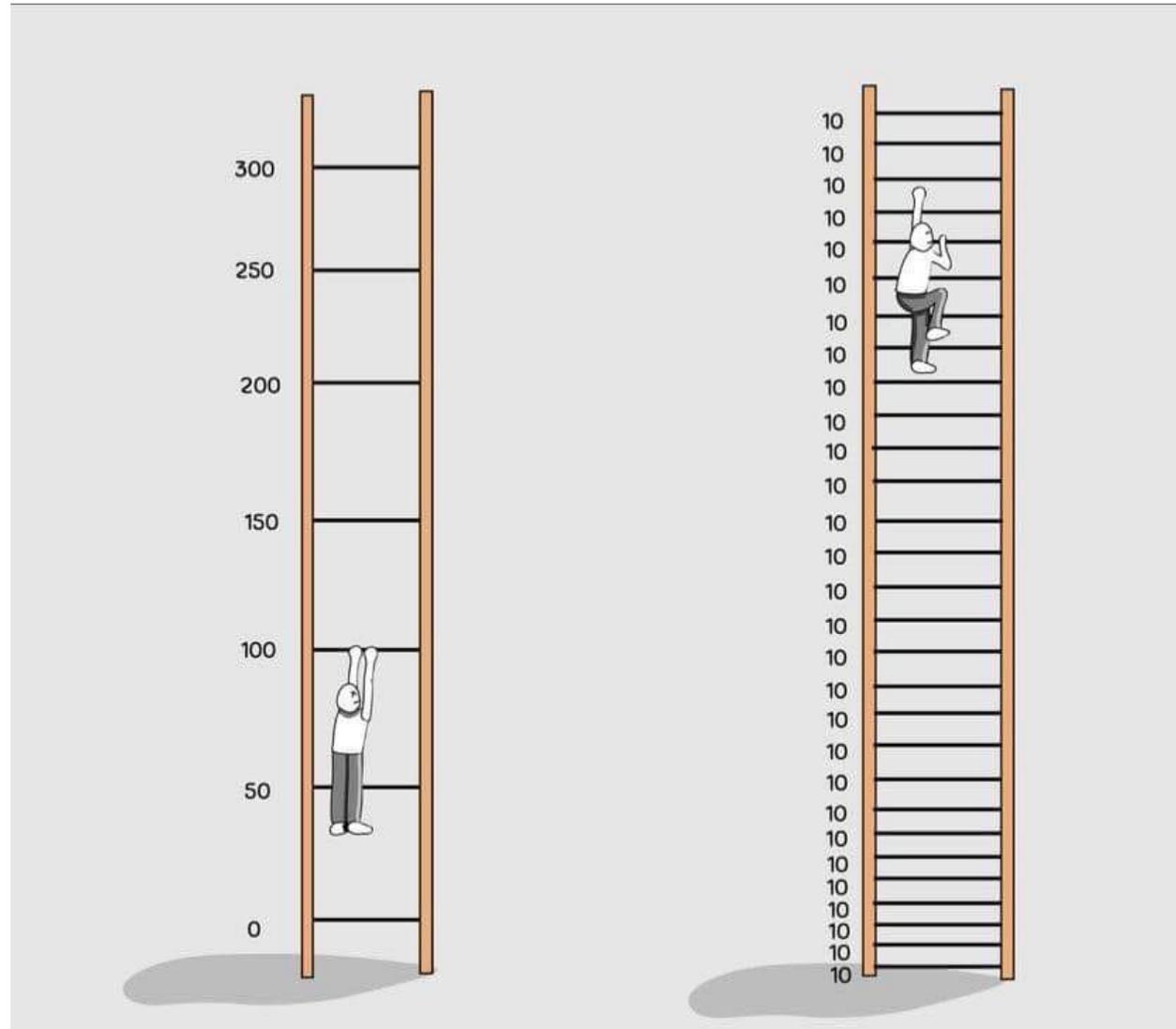


A lo largo de las 6 rondas ha disminuido el reporte de problemas de salud mental (vs julio 2020). Se aprecian diferencias estadísticamente significativas en los niveles de sintomatología depresiva entre noviembre 2020 y mayo 2022 así como también en los niveles de sintomatología ansiosa entre mayo y noviembre 2022.

3. TIPS prácticos

PARA CAMBIAR
DE HABITOS

Los pequeños
pasos conducen
a grandes logros





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

LO QUE NO DICES,
LO ACUMULAS

Y LO QUE ACUMULAS,
COMIENZA A PESAR.

SOMATIZAR el cuerpo expresa a través de molestias físicas
la angustia emocional no liberada

Si cambias la forma en que miras las cosas, las cosas que miras cambian

-Wayne Dyer

EL BUEN HUMOR
es síntoma de
buena Salud
Mental



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.



BENEFICIOS DE LA RISA PARA LA SALUD

- EJERCITA LOS MÚSCULOS Y LA RESPIRACIÓN.
- ESTIMULA LA CIRCULACIÓN.
- REDUCE EL ESTRÉS, LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN.
- AUMENTA EL UMBRAL DE DOLOR.
- MEJORA EL SISTEMA INMUNE.
- FACILITA EL ARRAIGO GRUPAL.
- MEJORA EL ÁNIMO Y LA SENSACIÓN DE BIENESTAR.



Beneficios de la Risoterapia en el Trabajo

Potencia la creatividad
y genera autoestima.

Favorecer el trabajo en
equipo. Cohesión grupal.



Cambate el estrés.

Mejora las relaciones
entre colaboradores.

Más productividad
laboral.



¿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 is centered in the middle of the image.

Como cambiar el humor
en 30 segundos



*Levanta
el ánimo.*

*Potencia
la memoria.*



*Reduce
el estrés.*



"EN ESTOS TIEMPOS
DONDE SE DISCUTE POR
TODO, LA GENTE QUE TE
HACE REIR VALE EL
DOBLE."

-ANÓNIMO

@PALABRAS
CON CAFÉ



MANDAR A LA MIERDA
NO ES UN INSULTO
ES UNA BUENA MANERA
DE AYUDAR
A CIERTA GENTE
A ENCONTRAR
SU CAMINO JUSTO



*La sonrisa
es el idioma de las
personas inteligentes*

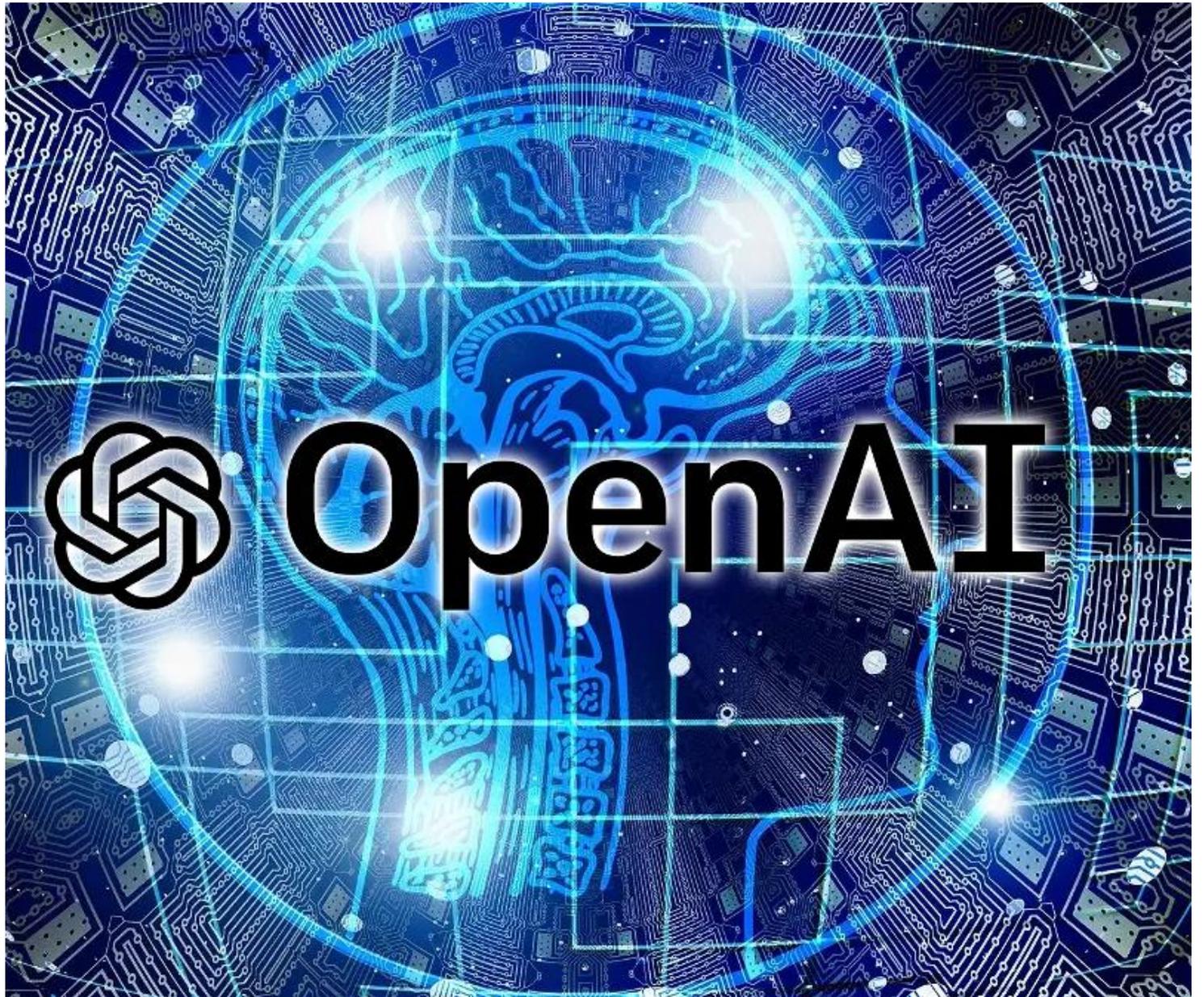
4. Preguntamos a la Inteligencia Artificial sobre los Cesfam

Preguntamos a ChatGPT

¿Qué pueden hacer los
Cesfam en Salud Mental?



Esto
respondo
ChatGPT



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

Los CESFAM pueden
trabajar con pacientes
para diagnosticar y
realizar evaluaciones
de salud mental

**2. Proporcionar
TRATAMIENTOS Y
TERAPIAS**

Ofrecer tratamientos en
los problemas de Salud
Mental

- Terapia individual y grupal
- Medicamentación
- Envío a servicios 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 los
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





Los CESFAM desempeñan **un
PAPEL DECISIVO**

**En el tratamiento y prevención
de problemas de Salud Mental**

TEMARIO

1. Los grandes problemas de Salud Mental en el Siglo XXI
2. Estudio sobre Salud Mental en Chile
3. Tips sobre SM
4. Que dice la IA sobre los Cesfam y la Salud Mental



Gracias





**LA GENTE
POSITIVA
ES LA QUE
SE CAE,
SE LEVANTA,
SE SACUDE,
SE CURA LOS
RASPONES,
LE SONRÍE A LA
VIDA Y DICE:
¡AHÍ VOY DE NUEVO!**