

Salud Mental

- Existen muchos problemas comunes de la salud mental. También se denominan enfermedades mentales.
- Los síntomas difieren según la persona y dependen de factores como la edad, el sexo, el estilo de vida y los antecedentes familiares.
- Las enfermedades mentales son condiciones médicas. Alteran el pensamiento, las sensaciones, el humor de las personas, la capacidad de relacionarse con los demás y las actividades diarias. Pueden ser bastante graves, pero existen muchos tratamientos que pueden ayudar.

Depresión

La depresión puede ser leve o grave. Si siente cualquiera de los síntomas durante más de dos semanas, llame al proveedor de salud.

- Sensación constante de tristeza, nerviosismo o “vacío”.
- Sentirse inútil o despreciable.
- Sentirse irritable o inquieto.
- Desinterés en las actividades normales, incluidas las relaciones sexuales.
- Falta de energía.
- Problemas para concentrarse, recordar detalles, y tomar decisiones.
- No poder dormir o dormir demasiado.
- Comer de más o no tener suficiente apetito como para comer.
- Pensamientos suicidas.

Ansiedad

Todos nos preocupamos por cosas como la salud, el dinero o los problemas familiares. Pero las personas con ansiedad se preocupan excesivamente por estas y muchas otras cosas, incluso cuando hay pocas o ninguna razón para hacerlo. Algunos signos de ansiedad:

- incapacidad para relajarse
- dificultad para concentrarse en las actividades
- alarmarse con facilidad
- dificultad para conciliar el sueño o mantenerse dormido
- sensación de cansancio constante

Trastorno Bipolar

Esta enfermedad causa cambios notables de humor, energía y niveles de actividad. Hace difícil realizar las tareas cotidianas. Los síntomas son más extremos que los altibajos normales de la vida. Las personas con trastorno bipolar enfrentan dificultades con las relaciones, el trabajo, la escuela e ideas de suicidio. Sin embargo, hay buenos tratamientos. Algunos síntomas:

- oscilaciones marcadas del humor
- intranquilidad
- hablar muy rápido
- dormir muy poco
- depresión



Para obtener más información, llame a Servicio al Cliente al **(415) 615-4555**.
O visite **www.healthysanfrancisco.org**

Trastornos Alimenticios

Las personas con un trastorno alimenticio no comen lo suficiente o comen demasiado. Los trastornos alimenticios pueden causar problemas de salud graves. Trastornos alimenticios comunes:

- **Anorexia:** las personas creen que tienen sobrepeso, cuando en realidad no es así. Se pesan constantemente y comen muy poco.
- **Bulimia:** esta enfermedad involucra ciclos de "atracones" y "purga". Los atracones implican comer una gran cantidad de comida de una sola vez. La purga significa vomitar, tomar laxantes o no comer.
- **Trastorno por atracones:** las personas con esta enfermedad tienden a comer grandes cantidades de comida de una sola vez. A menudo tienen sobrepeso o son obesas.

Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH)

El TDAH es común. Generalmente comienza en la juventud, pero puede continuar en la adultez. Los síntomas incluyen:

- imposibilidad para mantener la concentración y prestar atención
- gran dificultad para controlar el comportamiento
- hiperactividad (actividad excesiva)

Ninguna prueba aislada puede determinar si un niño padece TDAH. Si una familia cree que el niño puede padecer TDAH, deben consultar al pediatra del niño. Los tratamientos incluyen medicamentos, terapia y educación.

Dónde Buscar Ayuda

Si le preocupa un problema de salud mental, busque ayuda. Hable con alguien de confianza, como un médico, un enfermero, un asistente social o un consejero espiritual. Ante una crisis, la atención de emergencia puede ofrecer ayuda para un problema de salud mental. Como siempre, si sufre una crisis, llame al 911.

Recursos locales:

NAMI San Francisco (información educativa y de apoyo)
www.namif.org, (415) 905-6264

- Información para casos de crisis:
 - Si sufre una crisis, llame al 911.
 - Servicios psiquiátricos de emergencia del Hospital General de San Francisco:
 - **(415) 206-8125**
 - Equipo móvil para crisis: **(415) 970-4000**

Fuentes:

Instituto Nacional de Salud Mental
www.nimh.nih.gov

Alianza Nacional sobre las Enfermedades Mentales
www.nami.org