

# 10 October



## Para entender las enfermedades mentales

### Understanding Mental Illness

La enfermedad mental es un término general para un grupo de enfermedades que afectan a la mente o el cerebro. Estas enfermedades, que incluyen: trastorno bipolar, depresión, esquizofrenia, ansiedad y trastornos de la personalidad, afectan la manera como una persona piensa, siente y actúa.

#### Causas de las enfermedades mentales

La causa precisa de la enfermedad mental es desconocida. Lo que sí se sabe es que la enfermedad mental no significa que la persona tiene un defecto en su carácter, o debilidad o algo intrínsecamente "malo" en su personalidad. Es una enfermedad como cualquier otra. Algunos de los factores que se creen que contribuyen a la enfermedad mental son:

- Cambios en la estructura y/o química del cerebro. Éstos afectan la función del cerebro y por lo tanto los sentimientos, los pensamientos y el comportamiento de un individuo.
- Factores del medio ambiente. Se cree que el medio ambiente de una persona, sus relaciones personales, su vida familiar, trauma, abuso y otras experiencias estresantes de la vida, contribuyen a, o desencadenan una enfermedad mental.
- Factores biológicos Una enfermedad mental puede ser parte o totalmente heredada; y por lo tanto ser parte de la constitución genética de una persona. Sin embargo una persona puede heredar un gen, y no sufrir de una enfermedad mental.
- El abuso de estupefacientes y drogas puede alterar la constitución química del cerebro haciendo que una persona sea vulnerable a algún tipo de enfermedad mental.
- Hábitos de pensamientos negativos. Si un individuo es vulnerable a una enfermedad mental, los hábitos constantes de pensamientos negativos pueden empeorar la situación.

#### ¿Quién es susceptible a las enfermedades mentales?

Las enfermedades mentales afectan a un 20% de los australianos en alguna etapa de sus vidas, y puede variar de leve o temporal a severa y prolongada. Es aún más común entre los adultos jóvenes, afectando al 25% del grupo de esta edad. La migración pone un gran estrés en las personas y los refugiados y aquellos que huyen persecución generalmente sufren más estrés y son susceptibles a desarrollar una enfermedad mental.

#### Indicios tempranos de advertencia

Éstos varían de persona a persona, pero algunos indicios comunes son cuando el comportamiento de una persona cambia ya sea en forma repentina o gradual. Estos cambios de comportamiento a veces pueden ser una reacción a acontecimientos de la vida, especialmente para los adolescentes, pero si usted está en duda, consulte a un médico y/o profesional de salud mental.

#### Síntomas

Hay dos categorías de enfermedades mentales y los síntomas varían, dependiendo del tipo de enfermedad mental:

- Psicosis: donde una persona pierde contacto con la realidad.
- Trastornos del humor: cuando una persona sufre sentimientos de tristeza abrumantes, ansiedad, temor, incapacidad para dormir, pérdida de interés en las cosas que antes disfrutaba, cambios en el apetito, etc.

Estos cambios, los cuales pueden acontecer rápidamente o pueden ser graduales y sutiles, hacen que a la persona le sea difícil sobrellevar el trabajo, el estudio, las relaciones personales y otras demandas.

Continúa en la próxima página

## Tratamiento y recuperación

Se puede tratar o disminuir la severidad de casi todas las enfermedades mentales con medicamentos para reparar el desequilibrio químico y alguna forma de psicoterapia y/u orientación psicológica.

Entre las cosas más importantes que ayudan a la recuperación se encuentran la compasión y la comprensión. Un individuo con una enfermedad mental enfrenta aislamiento y discriminación debido a que las personas pueden reaccionar con vergüenza, rechazo y abuso si es que ellos no entienden su comportamiento inusual.

La cultura influye en muchos aspectos de la salud mental y es importante que los antecedentes culturales sean considerados cuando se busquen opciones de tratamiento.

Es importante recordar que uno de cada cinco adultos sufre una enfermedad mental por lo menos una vez en su vida; las enfermedades mentales pueden ser tratadas y la compasión y la comprensión pueden ayudar a la persona en su recuperación.

## Información adicional

El programa Salud Mental Multicultural Australia (su sigla en inglés MMHA) es un programa nacional fundado por el Gobierno australiano quien trabaja cercanamente con especialistas de salud mental, consumidores y cuidadores, grupos defensores e instituciones universitarias para promover la salud mental y la prevención del suicidio en ciudadanos de diversos grupos culturales y lingüísticos (llamados CALD su sigla en inglés) a través de campañas específicas, recursos y hojas informativas.

Llame a MMHA al teléfono: 02 9840 3333,

Facsimile: 02 9840 3388,

Correo electrónico: [admin@mmha.org.au](mailto:admin@mmha.org.au),

Web: [www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

