



Salud Mental

**CDMX**  
CIUDAD DE MÉXICO

## TRASTORNOS MENTALES MÁS COMUNES ENTRE LA POBLACIÓN

### DEPRESIÓN

De acuerdo a la OMS 9.2 por ciento de la población global ha padecido un episodio de depresión, y una de cada cinco personas sufrirá por lo menos un episodio antes de llegar a los 75 años.

La depresión es uno de los padecimientos más frecuentes entre la población y está relacionada con otras conductas como adicciones, suicidio y violencia.

Todo el mundo atraviesa periodos de tristeza, de soledad o de infelicidad. Los acontecimientos cotidianos y nuestras reacciones ante ellos, afectan a veces a nuestra paz interior. Pero cuando los sentimientos duran semanas o incluso meses, impidiendo que volvamos a adoptar una visión sana de la realidad, es posible que nos hallemos ante una depresión.

El trastorno depresivo es una enfermedad que afecta al organismo, el ánimo, la manera de pensar y actuar. La falta de autoestima, el maltrato infantil y pensamientos negativos sobre sí mismo y los demás, son factores psicológicos de riesgo que favorecen la aparición de la depresión. Un trastorno depresivo no es lo mismo que un estado pasajero de tristeza. Tampoco indican debilidad personal ni es una condición de la cual uno pueda liberarse a voluntad.

La depresión se caracteriza por:

- Poca energía, fatiga, alteraciones en el sueño o apetito.
- Estado de ánimo triste o ansioso de forma persistente, irritabilidad.
- Falta de interés o pérdida de placer en actividades que comúnmente causaban cierta satisfacción.
- Dificultades para llevar a cabo sus actividades cotidianas, problemas de concentración, dificultad en las actividades sociales o escolares.

Este trastorno es una enfermedad del cerebro ya que se ha detectado una disminución en la producción de serotonina y dopamina, sustancias relacionadas con los estados de ánimo lo que se corrige con los medicamentos antidepresivos.

\*\*





Salud Mental

CDMX  
CIUDAD DE MÉXICO

## AUTISMO

El autismo se caracteriza por una deficiencia en la interacción y comunicación social y aparece alrededor antes de los tres años de edad.

Algunas de las manifestaciones son:

- Incapacidad para desarrollar relaciones con compañeros de su edad.
- No mostrar o señalar objetos de interés.
- Retraso o ausencia del lenguaje oral, en cambio gestos o mímica.
- En niños con habla adecuada, incapacidad para mantener una conversación con otros.
- Movimientos motores repetitivos como sacudir o girar las manos o dedos.

Si detecta alguno de estos comportamientos en su hijo, acuda a su Centro de Salud más cercano.

\*\*

## TRASTORNOS DE ANSIEDAD

La ansiedad es una emoción que sirve para la adaptación, pues prepara al individuo para la acción, contribuyendo así a la supervivencia. Pero la ansiedad se torna dañina cuando su intensidad es persistente. Se identifica por la presencia de estados de intranquilidad, desesperación, temor y preocupaciones excesivas.

Las personas que padecen un trastorno de ansiedad ven afectado su entorno social. Se ha demostrado que genera mayor discapacidad que otras enfermedades crónicas, tales como la artritis, diabetes e hipertensión; e igual que las enfermedades cardiovasculares.

### Estrés

Es la respuesta del organismo para responder a la demanda física o psicológica fuera de lo habitual, que provoca un estado de tensión. Ocurre ante la adaptación de nuevas circunstancias, una vez que el organismo responde y logra el equilibrio, se regresa al estado previo. El estrés se vuelve un problema cuando la persona, está expuesta por un tiempo considerable a factores que generan dicho trastorno, provocando tensión muscular, dolor de cabeza o síntomas gastrointestinales, entre otros.





Salud Mental

CDMX  
CIUDAD DE MÉXICO

### Crisis de angustia

Se caracteriza por la aparición súbita de miedo, pavor o terror, aparecen síntomas como falta de aliento, palpitaciones, opresión o malestar en el pecho, sensación de atragantamiento o asfixia y miedo a perder el control.

### Agorafobia

Se caracteriza por la aparición de ansiedad o comportamiento de evitación en lugares o situaciones donde escapar pueda resultar difícil.

### Claustrofobia

Consiste en un miedo a los lugares cerrados como elevadores, túneles, etc, por las posibles consecuencias de estar en ese lugar, como quedarse encerrado o a la asfixia, provocando ansiedad, malestar o mareo.

### Fobia Social

Se caracteriza por la presencia de ansiedad de forma intensa en respuesta a situaciones sociales o participaciones en público, y el miedo hace que la persona se paralice y prefiera evitar a toda costa estas situaciones. (Fiestas, hablar a un público, exponer frente a un grupo)

\*\*

## TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

Las alteraciones de la conducta alimentaria como la **anorexia** y la **bulimia**, se caracterizan por la inconformidad del aspecto, miedo intenso a ganar peso y una alteración significativa de la percepción en forma y tamaño del cuerpo.

Ambos trastornos inician en la adolescencia y las mujeres los presentan en una prevalencia de dos por ciento, mientras que en hombres es de un 0.8 por ciento.

En el caso de la anorexia, las personas inician con la disminución en el consumo de alimentos, excluyen de su dieta toda la comida con alto contenido calórico y finalmente la dieta se torna limitada.





Salud Mental

CDMX  
CIUDAD DE MÉXICO

Aunque empiecen a perder peso, el miedo y la percepción de su aspecto físico no desaparece, por el contrario va en aumento. Las personas con anorexia presentan un peso corporal por debajo del nivel mínimo para su edad y altura.

Las personas con bulimia presentan episodios de atracones de comida y realizan métodos compensatorios para evitar el aumento de peso. Los atracones de comida son acompañados de una sensación de falta de control y pueden durar hasta que ya no pueda más, incluso hasta llegar a sentir dolor.

Después del atracón, realiza métodos compensatorios para evitar el aumento de peso, entre los más comunes se identifican la provocación del vómito, el uso excesivo de laxantes, enemas y diuréticos. Los individuos con este trastorno pueden estar sin comer uno o más días, o bien realizar ejercicio físico intenso, en un intento por compensar el alimento ingerido durante los atracones.

***¡Identifícalos!***

### **Anorexia nerviosa**

- Ausencia de hambre, sed, fatiga o sueño.
- Miedo excesivo a aumentar de peso.
- Restricción voluntaria de alimentos con la intención de bajar peso.
- Disminución o ingesta excesiva de agua o líquidos.
- Al comer, la persona corta los alimentos en trozos exageradamente pequeños.
- Aumento de la actividad física, en ocasiones compulsivamente.
- Disminución drástica del peso y masa corporal.
- Ausencia de menstruación en las mujeres.

### **Bulimia nerviosa**

- Percepción persistente de hambre.
- Sentimientos de culpa al ingerir algún alimento.
- Atracones y almacenamiento de comida en privado.
- Restricción de comidas con otras personas y rechazo de comidas sociales.
- Aumento del ejercicio para un mayor gasto de energía.
- Sed constante y aumento de la necesidad de orinar.

\*\*





Salud Mental

CDMX  
CIUDAD DE MÉXICO

## TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD (TDAH)

La inatención, la hiperactividad y la impulsividad son los comportamientos clave del TDAH.

Es normal que los niños a veces no presten atención o sean hiperactivos o impulsivos, pero en el TDAH, estas conductas son más severas y ocurren con mayor frecuencia. Para recibir un diagnóstico de este trastorno, un niño debe tener síntomas durante seis meses o más y en un grado mayor del que presentan otros niños de la misma edad.

Los niños que tienen síntomas de **inatención** pueden:

- Distraerse fácilmente, no percibir detalles, olvidarse de las cosas y con frecuencia cambiar de una actividad a otra.
- Dificultad para concentrarse en una sola cosa o aprender algo nuevo.
- Aburrirse con una tarea a tan sólo unos minutos de haberla iniciado, excepto que estén realizando una actividad placentera.
- Parece que no escuchar cuando se les habla.
- Dificultad para procesar información de forma rápida y precisa como los demás.
- Dificultad para seguir instrucciones.

Los niños que tienen síntomas de **hiperactividad** pueden:

- Estar inquietos.
- Hablar sin parar.
- Ir de un lado a otro, tocando y jugando con todo lo que está a la vista.

Los niños con síntomas de **impulsividad** pueden:

- Ser muy impacientes.
- Mostrar sus emociones sin reparos.
- Tienen dificultad para esperar por cosas que quieren, por ejemplo como esperar su turno en los juegos.

\*\*\*

