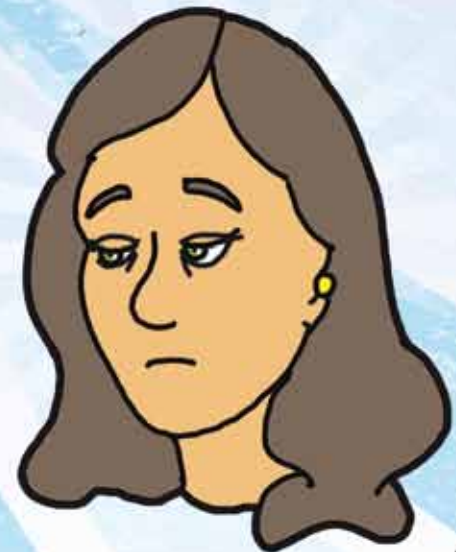


Enfermedades mentales



Cualquier persona puede llegar a sentirse preocupada, triste o estresada en algún momento de su vida, pero en el caso de una enfermedad mental, estos sentimientos no desaparecen y son lo suficientemente severos para interferir con sus actividades cotidianas o simplemente disfrutar de la vida. Por fortuna, existe tratamiento para la mayoría de estas afecciones, siendo el primer paso hacia la recuperación el aceptar que se tiene un problema.

Atentamente
Comité Editorial



Paul 010

La salud mental

Es como se le conoce, en términos generales, al estado de equilibrio entre una persona y su entorno. La salud mental afecta la forma en cómo pensamos, sentimos y actuamos cuando lidiamos con la vida. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con otras personas y tomamos decisiones.



Aunque la Organización Mundial de la Salud establece que no existe una definición oficial para este concepto, un punto de común acuerdo en el cual coinciden los expertos, es que tanto la salud mental, como las enfermedades mentales, no son dos términos opuestos, ya que la ausencia de un desorden psicológico no indica necesariamente que se tenga salud mental y al revés, sufrir un determinado trastorno no constituye un impedimento para disfrutar de una salud mental razonablemente buena.

La observación del comportamiento de una persona en su vida diaria es el principal modo de conocer el estado de su salud mental, en aspectos como el manejo de sus temores y capacidades; sus competencias y responsabilidades; la manutención de sus propias necesidades, la forma en que afronta sus tensiones, sus relaciones interpersonales y la manera en que dirige una vida independiente.

Además, el comportamiento que tiene una persona frente a situaciones difíciles y la superación de momentos traumáticos, permiten conocer su nivel de salud mental.

Al igual que otras formas de salud, es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia, hasta la edad adulta. Su déficit contribuye a muchas enfermedades somáticas y afectivas como la depresión o la ansiedad.

Las enfermedades mentales son comunes, tales como la depresión y las fobias, aunque otras son menos frecuentes, como el trastorno bipolar y la esquizofrenia. No obstante, contrario a lo que se piensa comúnmente, son padecimientos reales que no desaparecen por sí solos, aunque afortunadamente la mayor parte suelen ser tratables.

El cuerpo responde a la manera cómo pensamos, sentimos y actuamos. Cuando una persona está estresada, ansiosa o enojada, su organismo trata de decirle que algo no anda bien. Por ejemplo, una presión arterial elevada o una úlcera estomacal podría desarrollarse después de un evento particularmente estresante, como la muerte de un ser querido.

Los siguientes síntomas pueden ser evidencia de que la salud emocional se encuentra desequilibrada:

- Dolor de cabeza, espalda o pecho.
- Presión arterial elevada o palpitaciones.
- Tensión en el cuello.
- Cansancio excesivo.
- Dificultad para dormir.
- Cambios en el apetito, así como subir o bajar de peso.
- Malestar estomacal, estreñimiento o diarrea.

- Problemas sexuales.
- Resequedad en la boca.
- Sensación de "falta de aire".

Asimismo, una mala salud mental puede debilitar el sistema inmunológico, provocando que una persona sufra más resfriados u otras infecciones durante épocas emocionalmente difíciles.

Por otra parte, por lo general, cuando alguien se siente estresado, ansioso o perturbado, no cuida de su salud como debiera. De este modo, podría perder los deseos de hacer ejercicio, de alimentarse sanamente o tomar los medicamentos recetados por el médico. Además, el abuso del alcohol, el tabaco u otras drogas también pueden ser una señal de una mala salud mental.



El tema de la salud mental no concierne únicamente a los aspectos de atención posterior al surgimiento de desórdenes mentales evidentes, sino además al terreno de la prevención de los mismos a través de la promoción de un ambiente sociocultural determinado por aspectos como una buena autoestima, las relaciones interpersonales sanas y otros elementos que deben desarrollarse desde la infancia.

Familia Yakult

COMITÉ EDITORIAL: Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Alma Cecilia Montes Avila, Rosalba Peregrina Gómez y María de Lourdes Rodríguez García.

Diseño gráfico: Gerardo Daniel Cervantes Toscano. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1020 9567. **Impresión:** Zafiro Publicaciones. Calle Cartero No. 42 Col. Moderna, Guadalajara, Jal. Tel: 3619-3641. **Familia Yakult** es una publicación mensual de Distribución Gratuita Editada por Distribuidora Yakult Guadalajara, S.A. de C.V., Periférico Poniente Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300. Por Cesión del Certificado de Reserva de Derechos de Autor al uso exclusivo del Título No. 003657, Según Anotación Marginal Por Cambio de Titular de Fecha 17 de Mayo de 2002; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. **Distribución gratuita por Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V.,** Periférico Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300 Certificado de Reserva de Derechos al uso exclusivo del Título No. 003657; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. **Tiro:** 115,000 ejemplares. Teléfonos Sucursales: **Ameca:** 01375-758-1213, **Chapala:** 01376-765-5152, **Cd. Guzmán:** 01341-413-8376, **Colima:** 01312-313-7597, **Lagos de Moreno:** 0147-474-11011, **Tepatitlán:** 0137-878-16160, **Ocotlán:** 01392-9254130, **Puerto Vallarta:** 013-22-29-91-594, **Autlán:** 013-17-38-13-403, **E-mail:** revista_familia@yakult.com.mx

La depresión

Todos podemos sentirnos tristes o melancólicos en algún momento de nuestras vidas, aunque por lo general estos sentimientos son pasajeros y desaparecen al cabo de unos días. Sin embargo, cuando una persona sufre de depresión, dicho trastorno interfiere con la vida diaria y el desempeño normal de un individuo, causando dolor emocional tanto para quien lo padece, como para quienes se preocupan por él. Es importante señalar que la depresión es una enfermedad común, pero grave y la mayor parte de quienes la padecen necesitan tratamiento para recuperarse.



¿Cuántas clases de depresión existen?

Trastorno depresivo grave. También llamado depresión grave, se caracteriza por una combinación de síntomas que interfieren con la capacidad para trabajar, dormir, estudiar, comer y disfrutar de las actividades que antes resultaban placenteras. Un episodio de este tipo puede ocurrir una sola vez en la vida de una persona, pero comúnmente ocurre varias veces.

Trastorno distímico o distimia. Se caracteriza por sus síntomas de larga duración (dos años o más), aunque menos graves que en el caso anterior y tal vez no incapaciten a la persona, pero sí le impiden desarrollar una vida normal. Los enfermos con este padecimiento también pueden sufrir uno o más episodios de depresión grave a lo largo de sus vidas.

Depresión psicótica. Ocurre cuando el trastorno depresivo grave está acompañado por alguna forma de psicosis, como ruptura de la realidad, alucinaciones y delirios.

Depresión posparto. Ésta se diagnostica cuando una mujer que ha dado a luz recientemente sufre un episodio de depresión grave dentro del primer mes de vida del bebé. Se estima que entre 10 y 15% de las madres la padecen.

Trastorno afectivo estacional. Se caracteriza por la aparición de una enfermedad depresiva durante los meses del invierno, cuando disminuyen las horas de luz solar, sin embargo desaparece generalmente durante la primavera y el verano.

¿Cuáles son los síntomas?

No todas las personas que sufren de depresión padecen los mismos síntomas, ya que la gravedad, frecuencia y duración de los signos pueden variar, sin embargo se reconocen con mayor frecuencia los siguientes:

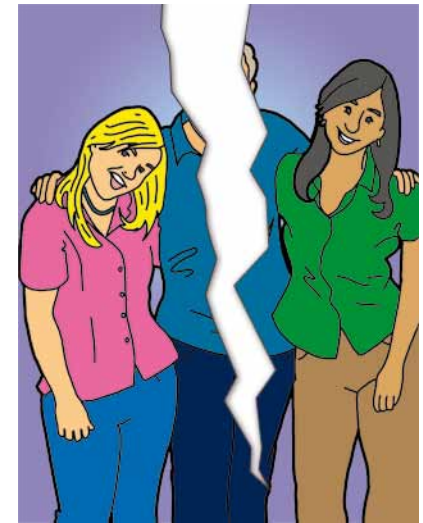
- Sentimientos persistentes de tristeza, ansiedad, vacío, desesperanza, pesimismo, culpa, inutilidad e impotencia.
- Irritabilidad.
- Pérdida del interés en las actividades o pasatiempos que antes disfrutaba, incluso las relaciones sexuales.
- Fatiga o falta de energía.
- Dificultad para concentrarse, recordar detalles y tomar decisiones.
- Insomnio, despertarse muy temprano o dormir demasiado.
- Comer excesivamente o perder el apetito.
- Pensamientos suicidas o intentos de quitarse la vida.
- Dolores y malestares persistentes, cólicos o problemas digestivos que no se alivian incluso con tratamiento.

¿Cuál es la causa?

No existe una causa única de la depresión, sino que más bien parece ser el resultado de una combinación de factores genéticos, bioquímicos y psicológicos. Las tecnologías usadas para obtener imágenes del cerebro, tales como la resonancia magnética, han demostrado que dicho órgano de un paciente con depresión luce diferente al de una persona que no la padece.

Al parecer, las áreas del cerebro responsables de la regulación del ánimo, pensamiento, apetito y comportamiento, no funcionan con normalidad. Además, los neurotransmisores, sustancias químicas que las neuronas utilizan para comunicarse, no se encuentran en equilibrio. Sin embargo, estas imágenes no son capaces de revelar el origen de la depresión.

Algunos tipos de depresión tienden a transmitirse de generación en generación, lo que sugiere una relación genética. Sin embargo, también puede presentarse en personas sin antecedentes familiares de dicho trastorno. Las investigaciones genéticas indican que el riesgo de desarrollar depresión es consecuencia de la influencia de múltiples genes que actúan junto con factores ambientales. Además, los traumas, la pérdida de un ser querido, una relación difícil o cualquier situación estresante, pueden provocar un episodio de depresión.



Afortunadamente, la depresión, aún en los casos más graves, es un trastorno altamente tratable. No obstante, al igual como sucede con muchas otras enfermedades, mientras más pronto pueda comenzar el tratamiento, más efectivo será y las probabilidades de prevenir una repetición son mayores. El primer paso para aliviarse es visitar a un especialista de la salud mental. Una vez diagnosticada la enfermedad puede ser tratada con varios métodos. Los tratamientos más comunes son la medicación y la psicoterapia.

Trastornos de la ansiedad

Todo el mundo puede experimentar un poco de ansiedad de vez en cuando, misma que se puede describir como un sentimiento de inquietud, nerviosismo, preocupación, temor o pánico por lo que está a punto de ocurrir o que puede suceder. Estas sensaciones pueden ser leves o intensas, dependiendo de cada persona y la situación. Es natural que se produzca ante situaciones nuevas, desconocidas o que suponen un desafío.

No obstante, cuando se tiene demasiada ansiedad ésta puede impedir que la persona dé lo mejor de ella, al sentirse abrumada, cohibida e incapaz. Los trastornos de ansiedad son problemas de salud mental que se relacionan con experimentar en exceso temor, nerviosismo, preocupación y hasta terror.



Los trastornos de la ansiedad se encuentran entre los problemas de salud mental más comunes. Afectan a personas de todas las edades, incluidos los niños. Existen diferentes tipos, con síntomas distintos, sin embargo todos tienen una cosa en común: La ansiedad que se presenta con demasiada frecuencia, intensa y de manera desproporcionada con respecto a la situación del momento. Los síntomas pueden presentarse de repente o aumentar gradualmente y persistir hasta que el afectado comience a darse cuenta de que tiene un problema.

Los diferentes trastornos de ansiedad se denominan con nombres que reflejan sus síntomas específicos.

Las personas con **trastorno de ansiedad generalizada** pasan el día llenas de preocupaciones y tensiones exageradas, incluso cuando hay poco o nada que las provoque. Tales individuos esperan desastres y están demasiado preocupados por asuntos de salud, dinero, problemas familiares o dificultades laborales. En ocasiones, el simple pensamiento de cómo pasar el día les produce ansiedad.

Este trastorno se diagnostica cuando una persona se preocupa excesivamente acerca de diversos problemas durante por lo menos seis meses. A pesar de que usualmente son conscientes de que su ansiedad es más intensa de lo que amerita la situación, no se pueden relajar, se asustan con facilidad y tienen dificultades para concentrarse.

Comúnmente, tienen problemas para dormir. Los síntomas físicos que con frecuencia se acompañan incluyen fatiga, dolor de cabeza, tensión muscular, temblores, tics nerviosos, irritabilidad, transpiración, náuseas, mareos, necesidad de ir al baño con frecuencia, sensación de falta de aire y repentinos acaloramientos.

El **trastorno de estrés postraumático** se desarrolla después de una experiencia aterrizante que involucra daño físico o amenaza en su propia persona o alguien muy cercano a quien le sucedieron los hechos, aunque también se presenta a veces en personas que fueron testigos de un evento traumático. Los afectados por este problema suelen asustarse con facilidad, paralizarse a nivel emocional, perder interés en las cosas que acostumbraban disfrutar, tener problemas para mostrarse afectuosas, ponerse irritables, más agresivas o incluso violentas.

Asimismo, evitan situaciones que les recuerdan el incidente original y los aniversarios de éste son con frecuencia un momento muy difícil para ellos. La mayoría, reviven múltiples veces el trauma en sus pensamientos durante el día y en pesadillas al dormir. Esta experiencia se llama escena retrospectiva.

Las escenas retrospectivas pueden consistir en imágenes, sonidos, olores o sensaciones y con frecuencia son situaciones rutinarias que las provocan, tales como un portazo o una explosión del escape de un automóvil en la calle.

Una **fobia específica** es un miedo intenso e irracional hacia algo que en realidad constituye una amenaza mínima o incluso nula. Algunos ejemplos de las más comunes son a las alturas, escaleras mecánicas, túneles, conducir en carreteras, espacios cerrados, agua, volar, perros, arañas, ratones y heridas con presencia de sangre.

Las personas con fobias específicas pueden ser capaces de esquiar con facilidad en las montañas más altas del mundo, pero incapaces de subir más allá del quinto piso de un edificio. Hasta la fecha, no se sabe a ciencia cierta el origen de estos trastornos, pero hay evidencia de que la tendencia a desarrollarlas puede ser hereditaria.

Las personas con **trastorno obsesivo-compulsivo** se caracterizan por tener pensamientos persistentes y perturbadores (obsesiones), además de usar los rituales (compulsiones) para controlar la ansiedad producida por estas ideas. La mayoría de las veces, dichas costumbres terminan controlando a estos individuos.

Por ejemplo, si las personas están obsesionadas con los gérmenes o la suciedad, pueden desarrollar una compulsión a lavarse las manos una y otra vez. Si desarrollan una obsesión con respecto a los intrusos, pueden trancar y volver a trancar las puertas muchas veces antes de irse a dormir. Por otra parte, a veces el temor a la vergüenza social puede causar que las personas con dicho trastorno se peinen el cabello compulsivamente, viéndose en ocasiones "atrapadas" ante el espejo y no pueden separarse de él.

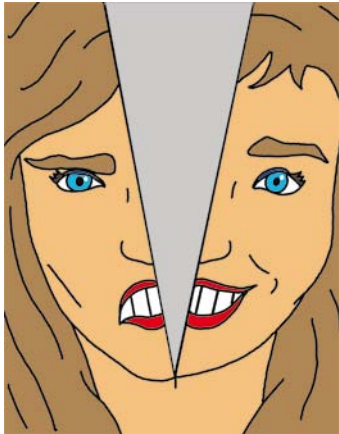


Para ellos no es agradable realizar tales rituales, en el mejor de los casos les produce un alivio temporal de la ansiedad generada por los pensamientos obsesivos. Sin embargo, usualmente el paciente responde bien al tratamiento con ciertos medicamentos o psicoterapia basada en exposición, en la cual la persona enfrenta situaciones que le causan ansiedad y se vuelve menos sensible a éstas.

Para el tratamiento de los trastornos de ansiedad se debe acudir a profesionales de la salud mental, quienes a menudo utilizan una clase de psicoterapia que se conoce como terapia cognitivo-conductual, en la cual el paciente aprende nuevas formas de pensar y actuar ante situaciones que les provocan ansiedad, además de cómo manejar y enfrentarse al estrés, técnicas de relajación y ejercicios de respiración. Algunas veces se utiliza también medicación como parte del tratamiento.

Trastorno bipolar

El trastorno bipolar, también llamado maníaco-depresivo, consiste en una alteración de los mecanismos que regulan el estado de ánimo, de tal forma que los cambios habituales que experimenta cualquier persona en su tono vital se acentúan hasta un punto que puede llegar a requerir de hospitalización.



Las personas que sufren este problema presentan, durante días, semanas o meses, períodos de pérdida de interés en sus actividades habituales, falta de concentración, intensa apatía, así como alteraciones del sueño y el apetito.

Estos síntomas son comunes a las diversas formas de depresión. Sin embargo, estos pacientes sufren también episodios inversos en los que se sienten capaces de cualquier cosa, se embarcan en numerosos proyectos, hablan en exceso, gastan mucho dinero y se molestan fácilmente cuando se les lleva la contraria.

Estas fases reciben el nombre de manía o hipomanía, según su intensidad. Algunos pacientes finalmente presentan fases mixtas, en las que se entremezclan síntomas de depresión con los de euforia.

La fase maníaca

La mayoría de las veces, el primer síntoma de la manía es una disminución de la necesidad de dormir, en donde el afectado duerme pocas horas y se levanta a primera hora de la madrugada con la cabeza llena de ideas y pletórico de energía.

Durante el día, desarrolla una actividad inusual, se embarca en nuevos proyectos, implicándose excesivamente en asuntos que, hasta entonces, no le

habían llamado la atención, gasta el dinero en regalos y se muestra extremadamente alegre, sociable y hablador, aunque frecuentemente acaba resultando indiscreto y avasallador.

Poco a poco estos síntomas, que ni el propio afectado, ni quienes le rodean identifican como tales, se acompañan de una creciente impaciencia e irritabilidad y el paciente puede llegar a mostrarse agresivo si es contrariado o considera que una situación es injusta.

En casos graves, la extraordinaria elevación del tono vital puede conducir a una sobrevaloración tal de sus propias capacidades que le lleva a perder la noción de la realidad, creyéndose dotado de poderes sobrenaturales o asediado por múltiples enemigos.

Afortunadamente, con un tratamiento apropiado estos síntomas remiten rápidamente y la persona recupera la normalidad, aunque es frecuente que tras un episodio maníaco suceda a continuación una fase depresiva. La manía implica graves consecuencias para el afectado, como separaciones sentimentales, pérdida del trabajo, endeudamiento y deterioro de su imagen ante la sociedad.

Puede resultar difícil de imaginar que una persona que ha llegado a tener una conducta tan alterada se recupere hasta el punto de no presentar ni rastro de estos síntomas, pero estas dificultades son fruto de los prejuicios populares hacia las enfermedades mentales, asociadas a la cronicidad, irreversibilidad y peligrosidad.

La fase depresiva

La fase depresiva del trastorno bipolar es similar a los demás tipos de depresión, especialmente aquellos en los que no hay una causa clara que la desencadene. La persona afectada se encuentra cansada, sin ilusiones, apática y desmotivada. Cualquier acto sencillo o rutinario les cuesta un enorme esfuerzo y los problemas no parecen tener una salida.

Se ven alterados el sueño, el apetito y la conducta sexual. Nada parece tener sentido, ni siquiera seguir las normas higiénicas más elementales. Algunos pacientes pueden notar ansiedad o ideas repetitivas de tipo negativo, como deseos de morir. Uno de los principales problemas de la fase depresiva es que el afectado no es consciente de que su estado es transitorio y que con un tratamiento apropiado

todo lo que en aquel momento le parece gris y sin sentido recuperará su razón de ser. Sin embargo, para la persona deprimida, nada ni nadie puede cambiar el infierno en el que se ha convertido su vida y en algunos casos el suicidio se ve como la única solución posible, sin comprender que con un tratamiento oportuno se puede recuperar la ilusión de vivir en pocas semanas.

Tratamiento

Cuando la enfermedad es bien tratada acostumbra a tener un pronóstico bueno. Aunque todavía no es curable en el sentido estricto del término, sí es posible mantenerla completamente asintomática en un gran porcentaje de los casos. En otros, el tratamiento la mitiga lo suficiente como para llevar una vida prácticamente normal, aunque con algunas recaídas de vez en cuando.



Sin embargo, algunos pacientes sufren una forma grave de la enfermedad que les impide seguir una vida normal y les incapacita para el trabajo. Asimismo, cuando el paciente no sigue correctamente el tratamiento, consume drogas o rechaza la existencia de su enfermedad, el pronóstico es mucho peor.

Algunas personas han aprendido a sacar provecho de esta enfermedad desarrollando los matices de creatividad y liderazgo que implica el trastorno bipolar. Es conocido que numerosos artistas, poetas, escritores y músicos han padecido este problema, tales como Vincent Van Gogh, Virginia Woolf, Ernest Hemingway y Tchaikovski, entre otros. Es posible que la inestabilidad afectiva comporte una mayor sensibilidad y vivencias más ricas, que en personas con talento podría traducirse en mayor creación artística.

Por una mejor salud mental

Los problemas y los cambios de la vida diaria nos someten a grandes tensiones que ponen en riesgo nuestra salud física y emocional. Por esta razón, todos debemos desarrollar ciertas destrezas para afrontar de mejor forma los retos.

El no hacerlo puede provocar ansiedad y dolencias físicas, además de problemas familiares, laborales, sentimentales y con los amigos, los cuales pueden desencadenar en trastornos mentales. Por ello, la forma en que se interpreten y manejen estas tensiones va a contribuir de manera directa en una mejor calidad de vida.



El desarrollo de una buena salud mental genera resultados positivos que se reflejan en el cuerpo, la mente y la conducta. Las personas mentalmente saludables son buenos ciudadanos, padres, hijos, amigos, compañeros y trabajadores.

Aunque nadie es perfecto, las personas que gozan de una aceptable salud mental tienen las siguientes características:

- Tienen amor propio.
- No se dejan dominar por sus emociones.
- Se sienten capaces de enfrentar las dificultades que se les presenten.
- Se encuentran satisfechos.
- Aceptan sus defectos.

- Son tolerantes y capaces de reírse de sí mismos.
- Hacen planes con anticipación y aprovechan sus habilidades.
- Tienen aspiraciones y metas reales.
- Establecen relaciones satisfactorias y duraderas.
- Respetan la manera de ser, sentir y pensar de los demás.
- Pueden dar cariño y son considerados con los demás.
- Sienten agrado por las demás personas y confían en ellas.
- Aceptan sus responsabilidades.
- Tienen criterio propio y toman sus propias decisiones.
- Hacen siempre lo mejor que pueden.

Consejos para mejorar la salud mental y disminuir el estrés

En el trabajo:

- Haga una lista de tareas por prioridades.
- Sonría a menudo, sea amable y ofrezca su ayuda a los demás.
- Establezca relaciones positivas con sus compañeros.
- Sea asertivo y exprese gratitud.
- Hable siempre con optimismo.

En casa:

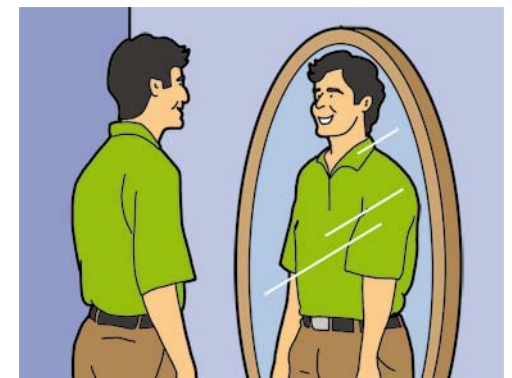
- Sea amable y cortés con su familia.
- Alabe las buenas cualidades de los otros miembros.
- Sea tolerante y flexible.
- Practique la comunicación efectiva.
- Dedique tiempo al mantenimiento y limpieza del hogar.

Autocuidado:

- Dedique tiempo para usted.
- Practique la relajación.
- Pase tiempo con sus amigos.
- Dedique tiempo para la lectura, manualidades u otros pasatiempos.
- Establezca tiempos para el descanso, pero también para la diversión.

Controle su cuerpo:

- Siga una dieta balanceada.
- Haga el ejercicio con regularidad.
- Tome abundante agua.
- Evite el consumo de alcohol, tabaco y medicamentos que no hayan sido recetados por el médico.



Estar sano no significa únicamente cuidar de los aspectos físicos del cuerpo, sino que también es igual de importante el bienestar mental. Quien posee una salud psicológica apropiada es capaz de desarrollar su potencial y afrontar de forma positiva las situaciones estresantes que se presentan en la vida. El primer paso para hacerlo es valorarse y aceptarse a sí mismo tal como es.

El tratamiento

Las enfermedades mentales son condiciones médicas que interrumpen el pensamiento, los sentimientos, el humor, las habilidades para relacionarse con los demás y el funcionamiento diario de una persona.



Así como la diabetes es un desorden del páncreas, las enfermedades mentales son trastornos que a veces disminuyen la capacidad que tienen las personas para afrontar las demandas ordinarias de la vida.

Las enfermedades mentales pueden afectar a cualquier persona, sin importar la edad, raza, religión o clase social. Dichos trastornos no son el resultado de alguna debilidad personal, falta de carácter o indisciplina. Lo importante es saber que son tratables. Por ello, la mayoría de las personas que padecen una enfermedad mental pueden experimentar una gran mejoría si participan activamente en un plan de tratamiento individual.

El tratamiento depende del trastorno mental en particular, la gravedad y la situación específica de vida del paciente. Se suele realizar un enfoque de equipo para asegurarse que se cumplen todas las necesidades psiquiátricas, médicas y sociales del paciente. El equipo involucrado puede incluir a los siguientes miembros:

- Médico de la familia o de atención primaria.
- Psiquiatra, es decir, el médico que diagnostica y trata las enfermedades mentales.
- Psicoterapeuta.
- Farmacéutico.
- Trabajador social.
- Miembros de la familia.

El tratamiento que se requiere depende del tipo de enfermedad mental y la severidad de los síntomas, además de lo que el paciente y el médico juzguen que funciona mejor.

La **psicoterapia**, es un término general para el proceso de tratamiento de las enfermedades mentales. Durante ésta el paciente aprende sobre su condición y estado de ánimo, sentimientos, pensamientos y comportamiento. El uso de las ideas y conocimientos que adquiere pueden ayudar a aprender habilidades de afrontamiento y manejo del estrés.

La psicoterapia suele completarse con éxito en unos pocos meses, pero en algunos casos puede ser útil el tratamiento a largo plazo. Las sesiones pueden ser individuales, en grupo o familiares. Las terapias psicológicas pueden tener objetivos diferentes y métodos diversos, pero en todos los casos la herramienta de trabajo es la palabra.

Los psiquiatras no son los únicos profesionales de la salud preparados para practicar la psicoterapia. También puede incluirse a psicólogos clínicos, trabajadores sociales y enfermeras. Sin embargo, los primeros son los únicos autorizados para recetar medicamentos.

Los **tratamientos de estimulación cerebral** se utilizan a veces para la depresión y otros trastornos mentales. Por lo general, se reservan para situaciones en las que los medicamentos y la psicoterapia no han funcionado.

Entre los tratamientos de estimulación cerebral se encuentra la terapia electroconvulsiva, procedimiento que consiste en aplicar una pequeña corriente eléctrica a través del cerebro, cuyo objetivo es provocar una pequeña convulsión que modifique del nivel de neurotransmisores. Es un tratamiento rápido, seguro y con pocos efectos secundarios, eficaz para las depresiones graves y con síntomas psicóticos, especialmente cuando hay intolerancia al tratamiento farmacológico.

A veces, la enfermedad mental se vuelve tan grave que requiere **hospitalización** psiquiátrica. Ésta se recomienda cuando el paciente no es capaz de cuidarse a sí mismo o está en peligro inminente de hacerse daño o a otras personas. Las opciones incluyen la atención hospitalaria de veinticuatro horas, de día o residencial, la cual ofrece un lugar propicio para vivir.

Es importante señalar que el paciente debe ser un participante activo en su tratamiento. Trabajando junto con el especialista de salud mental puede decidir qué opciones pueden ser mejores para su situación, dependiendo de los síntomas, la gravedad, las preferencias personales, los efectos secundarios y otros factores.

En algunos casos, una enfermedad mental puede ser tan grave que un médico, un ser querido o un tutor, pueden ser necesarios para orientar el cuidado del paciente hasta que esté lo suficientemente bien como para participar en la toma de decisiones.

A veces, principalmente en los problemas menos graves, se puede realizar un sólo tipo de tratamiento que puede ser suficiente para desplegar los recursos del propio paciente y hacer ceder aquello que lo perturbaba. Sin embargo, otras veces, es necesario recurrir a más de una modalidad de tratamiento y en ocasiones a más de un lugar.



Por ello, junto al procedimiento médico y los tratamientos psicosociales, como la terapia del comportamiento e interpersonal, los grupos de apoyo y otros servicios de la comunidad, pueden ser parte del tratamiento y facilitar la recuperación. Además, una dieta equilibrada, el ejercicio físico, el descanso adecuado, las relaciones interpersonales y las actividades remuneradas o voluntarias, contribuyen a la salud y bienestar, incluyendo la recuperación de las enfermedades mentales.

Alimentación y depresión

La alimentación cuenta con una relación importante sobre el estado de ánimo por el cual atravesamos en algún momento de nuestras vidas. Diversos institutos de salud han demostrado que la obesidad genera un efecto desfavorable en relación a la enorme carga psicológica, en términos de sufrimiento, dado por las consecuencias psicosociales que implica, así como por el seguimiento de dietas y ciclos de pérdida-recuperación de peso, que podrían conllevar a consecuencias psicopatológicas.



Se ha observado un aumento de la prevalencia de la depresión a mayor grado de obesidad, sobre todo en personas consideradas con obesidad severa (índice de masa corporal ≥ 40).

Las personas con sobrepeso u obesidad se refieren a los alimentos no solamente como "sabrosos", sino como algo que no pueden dejar, una "protección", un proveedor de bienestar emocional, un castigo o una fuente de culpa. Debemos estar conscientes que los estados de ansiedad y desnutrición pueden provocar una ingesta excesiva e inadecuada de alimentos, lo que puede causar comorbilidades peligrosas para la salud, una de éstas es la aparición de diabetes mellitus tipo 2.

Algunos consejos para calmar la ansiedad de comer son:

- Tenga a la mano verduras frescas de fácil consumo, como pepino, jícama o ensalada verde, esto podría calmar la necesidad de comer, aportando al cuerpo nutrientes buenos para la salud.
- Haga ejercicio. Numerosos estudios han corroborado que la actividad física puede mejorar el estado de ánimo. Propóngase metas pequeñas, pero alcanzables. Puede empezar por caminar por quince minutos.
- En la población general, se ha observado que pacientes afectados por episodios de depresión mayor poseen niveles disminuidos de ácidos grasos omega.

La ingesta de suplementos de omega 3 ha logrado mejoras significativas de los síntomas depresivos. Entre las fuentes donde podemos encontrarlo se encuentran la chía, linaza, quinoa, aceite de canola, sardinas, salmón, yema de huevo, nueces, avena, espinacas y aguacate, entre otros. Los pescados son la mayor fuente de este compuesto.

Al momento de establecer un estado de obesidad, es importante recibir ayuda terapéutica, tanto nutricional como psicológica.



Los criterios de éxito terapéutico deben contemplar no sólo la reducción de peso como objetivo, sino como un proceso continuo con resultados positivos en la calidad y el estilo de vida menos sedentario, integrando activamente el ejercicio, una mayor aceptación de la imagen corporal y un cambio de hábitos de alimentación, junto con una conciencia de enfermedad que conduzca a evitar las recaídas tan frecuentes en este proceso, pero que no significan un fracaso absoluto del tratamiento.

**Julieta Estefanía García de Alba Verduzco.
Judith Edith García de Alba Verduzco.
Universidad Autónoma de San Luis Potosí.**



Pastel de chocolate

(10 porciones)

Ingredientes

- 220 g Harina.
- 200 g Mantequilla.
- 180 g Azúcar glass.
- 50 g Chocolate oscuro.
- 40 g Cocoa en polvo.
- 30 g Miel.
- 4 Huevos.
- 1 Naranja.
- 2 Cucharaditas de polvo para hornear.
- 1 Pizca de sal.

Procedimiento

1. Coloque en un tazón la harina, la cocoa, el polvo para hornear y la sal, habiendo cernido previamente todos los ingredientes. Reserve.
2. Bata la mantequilla a temperatura ambiente junto con el azúcar glass. Agregue el chocolate oscuro fundido a baño María, la ralladura de la naranja y la miel.
3. Añada los huevos uno por uno, sin dejar de batir, alternando con los ingredientes secos del primer paso.
4. Engrase y forre un molde para pastel con papel encerado y vierta en éste la preparación.
5. Lleve a horno precalentado y cocine a 180°C hasta que el pastel esté listo, es decir, cuando pueda sacar un palillo o un cuchillo completamente seco de la masa.
6. Decore a su gusto.

Depresión y enfermedad crónica

Las enfermedades crónicas, de acuerdo a su naturaleza prolongada, presentan una paradoja en lo que se refiere a la depresión, ya que en muchos casos no se puede determinar si dicho trastorno, en sus diferentes grados, se venía desarrollando anteriormente o fue a partir del padecimiento crónico que se estableció posteriormente.

De cualquier manera, lo que se conoce es que las personas con un padecimiento crónico, como la diabetes, tienen dos o más veces riesgo de padecer depresión que un individuo que no padezca la enfermedad, circunstancia que a su vez puede provocar una serie de problemas secundarios, como el descontrol de sus niveles de glucosa y la disminución de la calidad de vida.

Estudios realizados en la ciudad de Guadalajara, ponen de manifiesto que la salud mental del paciente crónico, además de sobrellevar el peso biológico de su enfermedad, su problemática psicológica es muy importante.

Por ejemplo, se evidencia que entre las personas con diabetes mellitus tipo 2:

- 59% tienen un nivel autoestima entre moderado y bajo.
- 37% manifiestan algún nivel de ansiedad (50% en las mujeres y 30% en los varones).
- 26% presentan ansiedad.

Esta situación debe reconsiderarse tanto por el equipo de salud, como por el paciente y sus familiares, para que sean tratados de manera integral y multidisciplinaria, con un enfoque comprensivo:

Por lo tanto:

- Cada miembro del equipo de salud debe intervenir oportuna y coordinadamente.
- Se debe ofrecer a los familiares una red de apoyo que incluya diversos aspectos, como el emocional, económico, cuidado, autocuidado e higiénico-dietético, etc.
- El propio paciente deberá esforzarse por desarrollar actitudes y prácticas para lograr el control de su padecimiento, ya que el 41% de los mismos refieren que su padecimiento es producto de "fuerzas ajenas a su voluntad".

Por lo anterior, nuestra recomendación para prevenir y afrontar la depresión, consiste en llevar un estilo saludable que incluya una alimentación y ejercicio sanos, una actitud positiva ante las labores cotidianas, con apoyo profesional. Siguiendo el ejemplo de los pacientes con diabetes tipo 2, es importante conocer no sólo los indicadores bioquímicos y conocer el nivel de control metabólico de su enfermedad, sino también los niveles de depresión y ansiedad que conlleva su existencia como paciente crónico, porque de esta forma pueden solicitar ayuda profesional y afrontar debidamente su problemática con conductas que han demostrado tener éxito.

Un instrumento realizado en México para determinar el nivel de depresión y ansiedad, es el practicado por el Dr. Guillermo Calderón Narváez, el cual consta de veinte reactivos, los cuales corresponden a los síntomas más frecuentes de la depresión en nuestro medio y que se pueden contestar de manera afirmativa o negativa:

Sí No

- ¿Se siente triste o afligido?
- ¿Llora o tiene ganas de hacerlo?
- ¿Duerme mal de noche o en exceso?
- ¿Por la mañana se siente peor?
- ¿Le cuesta trabajo concentrarse?
- ¿Ha disminuido o aumentado su apetito?
- ¿Se siente obsesivo o repetitivo?
- ¿Ha disminuido su interés sexual? No sólo la actividad sexual, sino por ejemplo tener novio o asistir a reuniones con personas del sexo opuesto.
- ¿Considera que su rendimiento en el trabajo es menor?
- ¿Siente presión en el pecho?
- ¿Se siente nervioso, angustiado o ansioso?
- ¿Se siente cansado o decaído?
- ¿Se siente pesimista o piensa que las cosas le van a salir mal?

- ¿Le duele la cabeza con frecuencia?
- ¿Está más irritable o enojón que antes?
- ¿Se siente inseguro, con falta de confianza en usted mismo?
- ¿Siente que le es menos útil a su familia?
- ¿Siente miedo de algunas cosas?
- ¿Siente deseos de morir?
- ¿Se siente apático, sin interés en las cosas?

Si contestó más de once preguntas afirmativamente, usted puede padecer una severa depresión, por lo que requiere apoyo profesional.

También es posible calificarse de otro modo. Sólo tiene que darle a cada síntoma la escala del 1 para "nunca" al 4 para "siempre", según su intensidad, pudiéndose obtener un puntaje mínimo de 20 y máximo de 80.

Los resultados se valoran de la siguiente manera:

- De 20 a 35 puntos corresponden a personas normales.
- De 36 a 45 puntos pueden concernir a un estado de ansiedad, que puede ser originado por la misma aplicación de la prueba.
- De 46 a 65 puntos implican un cuadro depresivo de mediana intensidad.
- De 66 a 80 puntos corresponden a un estado depresivo severo.

Judith E. García de Alba Verduzco.
Julieta E. García de Alba Verduzco.
 Universidad Autónoma de San Luis Potosí.

Javier E. García de Alba García.
Ana L. Salcedo Rocha.
 Unidad de Investigación Social, Epidemiológica y en Servicios de Salud.
 Instituto Mexicano del Seguro Social.



Centro de Atención a Clientes

Yakult

Eventos Gratuitos

Octubre

Nutrición celular

Jueves 17 de octubre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Curso "Cómo lograr una vida de excelencia"

6 sesiones quincenales.

Inicia jueves 17 de octubre. De 3:00 a 5:00 p.m.

Curso de primeros auxilios (2 sesiones)

Viernes 18 de octubre. De 10:00 a.m. a 1:00 p.m.

Viernes 25 de octubre. De 10:00 a.m. a 1:00 p.m.

Tus acciones revelan quién eres

Lunes 21 de octubre. De 3:00 a 5:00 p.m.

Constelaciones familiares

Miércoles 23 de octubre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Diferencias entre complemento, suplemento y alimento

Jueves 24 de octubre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Emociones dolorosas

Jueves 24 de octubre. De 3:00 a 5:00 p.m.

Apego sano y amor

Lunes 28 de octubre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Noviembre

Buen trato: Identidad y reconocimiento

Viernes 1 de noviembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Pautas para una vida mejor

Lunes 4 de noviembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Alimentación saludable y ejercicio

Lunes 4 de noviembre. De 3:00 a 5:00 p.m.

Risoterapia

Miércoles 6 de noviembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Autoestima en la tercera edad

Jueves 7 de noviembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

¿Conoces los beneficios de las frutas y verduras?

Jueves 7 de noviembre. De 3:00 a 5:00 p.m.

¿Cuántos carbohidratos debemos consumir?

Lunes 11 de noviembre. De 3:00 a 5:00 p.m.

Disciplina con amor

Miércoles 13 de noviembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Constelaciones familiares

Miércoles 13 de noviembre. De 1:00 a 2:30 p.m.

Clases permanentes

Todos los miércoles

Yoga. De 4:00 a 5:00 p.m.

Todos los sábados

Chi kung. De 8:30 a 9:30 a.m.

Yoga para adultos. De 9:45 a 10:45 a.m.

Yoga para niños. De 10:00 a 10:45 a.m.

Karate para niños. De 11:00 a 11:45 a.m.



Reserva tu lugar llamando al
3827-1330 y 3827-1306
CUPO LIMITADO

Av. Chapultepec No. 451, Esquina Montenegro, Colonia Obrera.

Testimonios de salud

La Sra. Margarita Sánchez López consume desde hace aproximadamente diez años los productos de la marca **Yakult**, mismos que le han ayudado a sentirse mejor, ya que padece gastritis y colitis, pero el *Lactobacillus casei* Shirota ha contribuido a que no sienta ardor en su estómago.

Anteriormente, se los daba a sus hijos cuando estaban pequeños, sin embargo ahora se los da a sus nietos, a quienes les gusta mucho su sabor, pero además lo hace porque desea que ellos también sientan los beneficios de los productos **Yakult** y sobre todo que prevengan enfermedades.



Jornadas de Salud con Yakult

A través de este medio, queremos agradecer a todas las personas que estuvieron con nosotros en la Jornada de Salud con **Yakult** celebrada el pasado 30 de agosto en la plaza principal de Ciudad Guzmán y que contribuyeron a hacer del evento todo un éxito.

Juntos por la construcción de una sociedad más sana.



Juntos, por una
Vida Sana **Yakult**

Tema

Linfedema

Nutrición y dietas de moda

Manejo higiénico de los alimentos

Fecha

4 de octubre

11 de octubre

18 de octubre

Escúchenos a través de la estación "Radio Noticias 1070 AM", en punto de las diez de la mañana, en vivo y con la participación de reconocidos especialistas en la materia. Además, recuerde que ahora también puede escuchar nuestros programas anteriores a través de internet, en nuestro sitio:

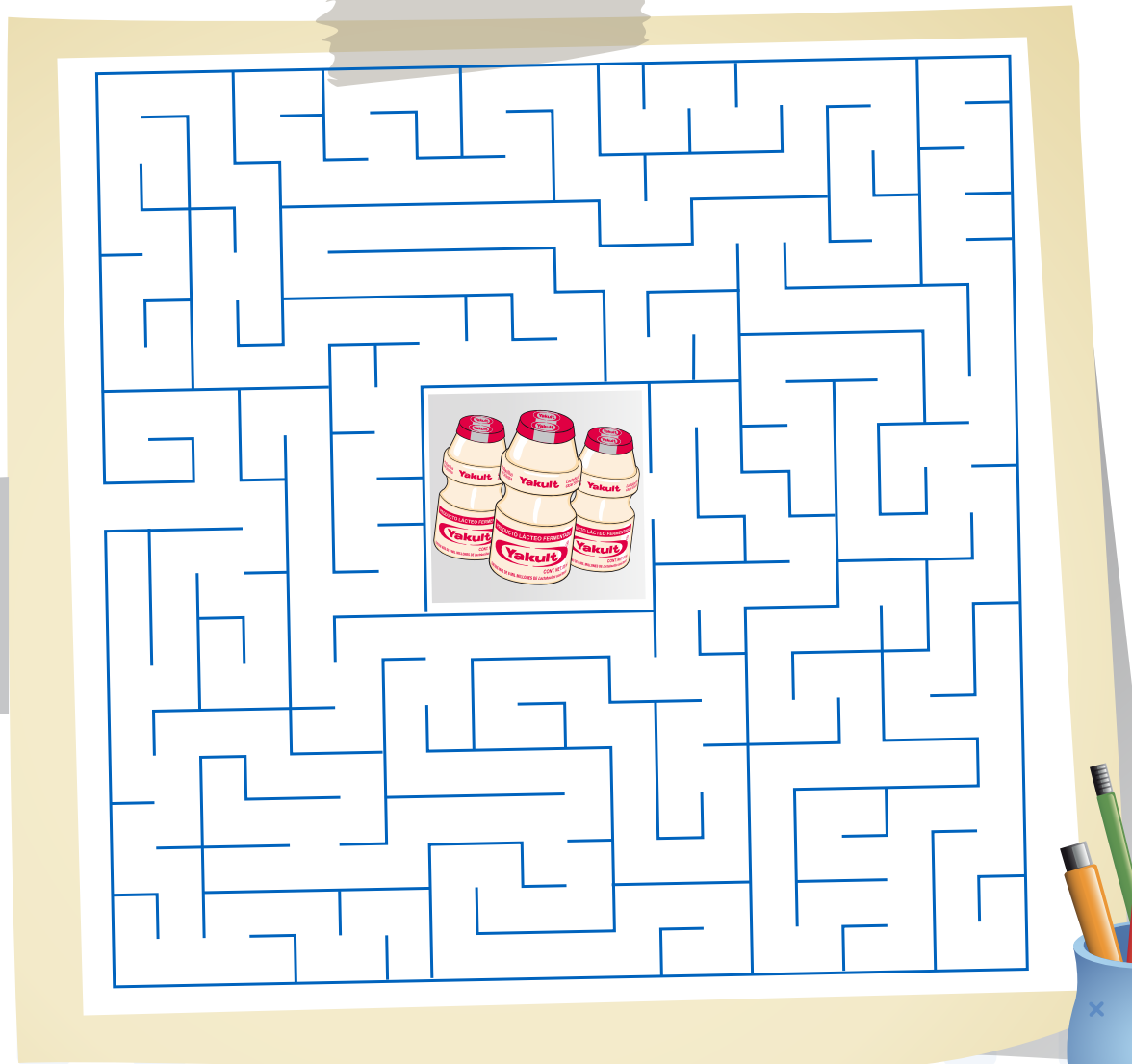
www.yakult.mx



LABERINTO



Amiguito, te invitamos a ayudar al lactobacilo a cruzar el laberinto para que pueda llegar al frasco de Yakult.





Av. La Paz 1701, Guadalajara, Jal.

Reservaciones:

3826.0094 / 3825.1880

Estamos de ANIVERSARIO
y lo celebramos así

Agradeciendo su confianza

**Promoción de aniversario
\$11,500.00 pesos
Cirugía Láser Excimer ambos ojos
(Ya Incluye IVA)**

En nuestros servicios destacan:

- Cirugía de Miopía, Astigmatismo e Hipermetropía, con LÁSER EXCIMER.
- Cirugía de Glaucoma ● Cirugía de Queratocono.
- Cirugía de Catarata; mínimamente invasiva con FACOEMULSIFICACIÓN.

Llámanos valoración sin costo
Médicos especialistas en oftalmología

6 Meses sin intereses con tarjetas participantes

Responsable: Dr. Francisco J. Guerrero Cuevas, Ced. Prof. 406722

Av. San Ignacio No.140 | Av. Río Nilo No. 2836
 Col. Jardines de San Ignacio (Chapalita) | Col. Jardines de la Paz, Guadalajara, Jalisco
 Tels: (33) 3121-1689, 3121-1705 | Tels: (33) 3639-7640, 3639-9516
 Fax: 3659-0587

seemax_laser_gdl@hotmail.com