



# La Salud

# Mental

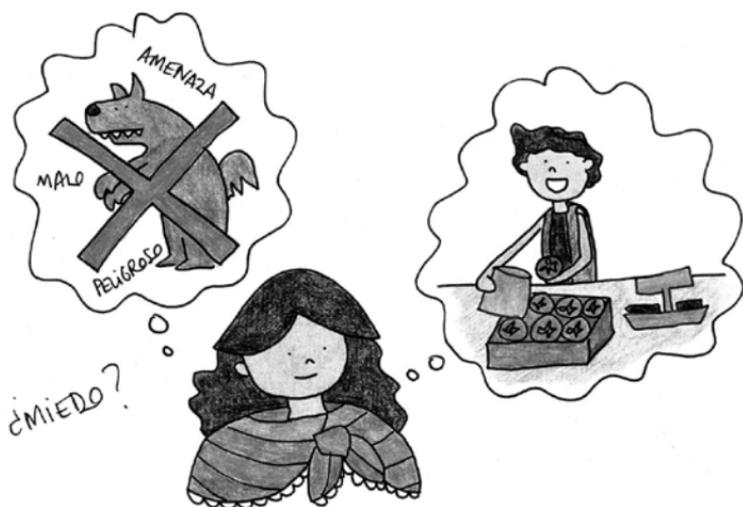
 es responsabilidad  
de todas las personas

Juntas podemos conseguir  
una Comunidad Libre de Discriminación,

Porque todas las personas  
tenemos los mismos derechos

## ¿Qué es el estigma?

- Discriminación
- Vergüenza
- Marcas
- Miedo
- Etiquetas
- Inseguridad
- Rechazo
- Malestar
- Aislamiento





## La salud mental es:

- Sentir que nuestra vida está **plena**.
- Tener **bienestar** físico, psicológico y social.
- Poder hacer las cosas que **queremos**.
- Tener **autoestima**.
- Sentir que se nos **respeta**.
- Poder decidir sobre nuestra **vida**.
- Sentir que se nos integra en la **familia** y en la **Comunidad**.



# ¿De dónde

vienen los problemas de salud mental?

## Carga Hereditaria

Que en nuestra familia existan otros casos de Salud Mental, puede influir en que nosotros tengamos un problema de Salud Mental.

**Factores  
sociales**



# Factores psicológicos

**N**uestra manera de afrontar las situaciones. Si hemos sufrido algún trauma, nos puede resultar más difícil afrontar algunas situaciones.

La guerra

Drogas

Ambiente de violencia

Lugar donde vivimos

Desastres naturales

¿Cómo vivimos?



## Realidades sobre las personas con Trastorno Mental

**NO** son más violentas que las personas sin trastorno mental.

**Se** sienten mejor y se recuperan mejor en su comunidad. No en el manicomio.

**Sienten** miedo e inseguridad por lo que les está pasando.

**Pueden** elegir su propia vida. Casarse, trabajar y tener hijos.

**Tienen** los mismos derechos que el resto de personas de la comunidad.

**No** han elegido estar así. Tienen dificultades y necesitan nuestro apoyo para sentirse mejor.



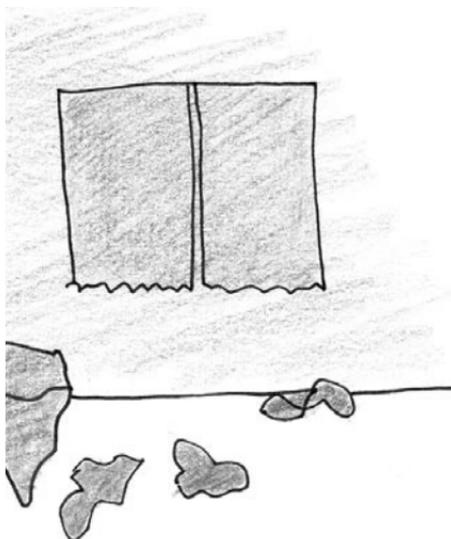
## Realidades sobre los Trastornos Mentales

**Son** frecuentes  
y pueden afectar a  
personas de todas las  
edades y clases sociales.

**NO** son  
contagiosos.



## ¿De qué hablamos cuando decimos Trastorno Mental Grave?



Cuando hablamos de personas con Trastorno Mental Grave nos referimos a diferentes problemas de Salud Mental que:

- Duran mucho tiempo (meses o incluso años).
- Dificulta a las personas hacer las actividades que hacían antes.
- Suponen un cambio en la persona muy importante y muy visible.
- Implica sufrimiento para quien lo padece y sus allegados.



# Aquí

## hablamos de 5 tipos de problemas de Salud Mental



Estos problemas, van surgiendo poco a poco en la persona.

1. Problemas del estado de ánimo y tristeza
2. Comportamientos y pensamientos extraños
3. Adicción al alcohol y las drogas
4. Suicidio
5. Epilepsia



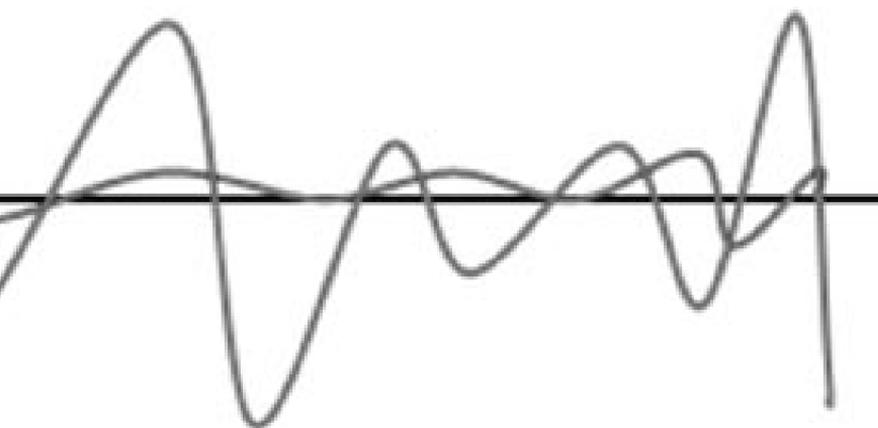


## **1. Problemas del estado de ánimo y tristeza**

Todas las personas hay días que nos sentimos más contentas y otros más tristes. Esto es normal y lo llamamos variaciones en el estado de ánimo.

Cuando alguien está demasiado triste o demasiado alegre y esto le dura mucho tiempo (meses) o no le deja vivir como antes, esta persona puede estar sufriendo un problema de Salud Mental.





Debemos prestar atención si alguna persona de nuestra comunidad:

- Se siente muy triste, muy irritable.
- Tiene falta de energía, cansancio, problemas de sueño y apetito.
- No quiere hacer lo que antes le gustaba. Se mantiene en la cama o no sale de la casa.
- Tiene dificultades para asumir sus responsabilidades habituales (escuela, trabajo, hogar...)
- Está extrañamente contenta, habla mucho, le agarra andadera...



**2. Personas  
que tras un  
cambio, tienen  
pensamientos  
y comportamientos  
extraños**

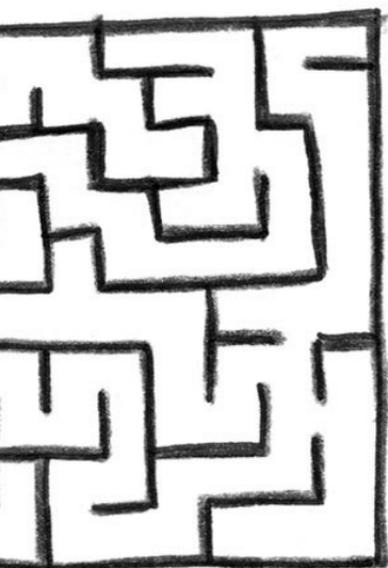


Esos comportamientos  
pueden ser:

OIR o VER cosas  
que no están ahí.

Tener falsas  
creencias  
o interpretaciones  
erróneas  
de la realidad.

Tener un  
comportamiento  
extraño y poco  
común.



(Falta de aseo, ropa extraña, relacionarse  
de manera diferente, sentir que tiene miedo  
de la gente, mantenerse sin salir  
mostrando temor...).



### **3. Adicción al alcohol y las drogas (Alcohol, Marihuana, floripón, pega...)**



Debemos de prestar atención a las personas de nuestra comunidad que por tomar alcohol o consumir alguna droga.

- No trabajan, no estudian o no hacen las tareas de la casa como antes.
- Tienen mal o peor humor y empiezan a tener problemas en casa y con la comunidad.
- Tienen vómitos y temblores al despertarse.
- Dejaron de cuidarse y asearse.



## 4. Suicidio

Debemos prestar atención a las personas que:

- Tienen o han tenido pensamientos o planes de quitarse la vida.
- Han intentado suicidarse.
- Nos hacen comentarios de que han perdido la esperanza de vivir.

Por ejemplo:

“El mundo ya no merece la pena”.

“No quiero seguir viviendo para esto”.

“Si por mí fuera, desaparecería”

### **¡RECUERDA!**

Debemos hablar del suicidio y el suicidio se puede prevenir.



## 5. Epilepsia

- La epilepsia es una enfermedad neurológica.
- Al igual que los Trastornos Mentales, **NO** es causada por brujería.
- Las personas con epilepsia, pueden salir a la calle, trabajar y llevar una vida como el **resto de las personas de la comunidad**.
- Estas personas, pueden **aprender a identificar los síntomas** que les avisan de que van a tener una crisis convulsiva.
- Esto les permite parar y sentarse en un lugar seguro donde no se vayan a golpear.
- Con el tratamiento, estas personas pueden pasar días y meses sin tener ninguna convulsión.



## Lo que se debe hacer

1. Conservar la calma.
2. Tratar de que la persona no se lesione durante la crisis epiléptica.
  - a. Quitar objetos peligrosos de alrededor (muebles, objetos punzantes, etc).
  - b. Colocar algo blando bajo su cabeza, para evitar que se golpee contra el suelo.
3. Aflojar ropas alrededor del cuello (camisa, pañuelos, etc.).
4. Colocar a la persona tumbada de lado con cuidado, para facilitar la respiración.
5. Observar la duración de la crisis epiléptica. Debería de durar 2 o 3 minutos y después ir recuperándose poco a poco.
6. Se debe esperar al lado de la persona hasta que la crisis epiléptica termine.
7. Dejar que descanse hasta que se recupere y comprobar que vuelve poco a poco a la situación normal.



## Lo que **NO** se debe hacer

- 1.** No se debe tratar de amarrar a la persona por la fuerza durante la crisis epiléptica.
- 2.** No se debe introducir ningún objeto en la boca. Puede ser peligroso. Puede tragarse o lastimar su boca.
- 3.** Nunca se debe dar agua, alimentos o pastillas por la boca durante la crisis epiléptica o poco después.



## **Necesidad de atención médica urgente ante convulsión**

La gran mayoría de las crisis epilépticas terminan de forma muy rápida y no es necesario trasladar a la persona al centro de salud.

Debe trasladarse al centro de salud en las siguientes circunstancias:

1. Si la crisis epiléptica dura más de 5 minutos.
2. Si la crisis epiléptica se repite en corto espacio de tiempo.
3. Si tarda mucho tiempo en recuperarse después de la convulsión.
4. Si se ha golpeado fuertemente en la cabeza.
5. Si la persona que ha sufrido la crisis epiléptica está embarazada.
6. Si esta persona nunca antes había tenido una convulsión.



## **El medicamento en Salud Mental**

Provocan malestar y debe ser acordado con la persona que tiene el Trastorno Mental y sus familiares. Debe tomarse como se ha acordado con el médico a diario.

Tiene efectos secundarios que son normales como:

- Dolor de cabeza
- Mareo
- Problemas para dormir
- Cansancio durante el día
- Visión borrosa
- Sequedad en la boca
- Sudoración
- Sensación de debilidad
- Corazón que late rápido
- Pérdida o aumento de apetito
- Dolor de estómago
- Náuseas o vómitos
- Dificultad al orinar
- Diarrea o estreñimiento
- Aumento de peso
- Problemas sexuales (menor interés sexual)



Puede tener efectos secundarios que si aparecen se deben referir al Centro de Salud.

- Sarpullido
- Manos temblorosas
- Músculos rígidos
- Inquietud (la persona no puede quedarse quieta o siente que tiene que moverse todo el rato)
- Fiebre
- Cuerpo muy débil, con dificultad para caminar

## **¡RECUERDA!**

Siempre debemos preguntar cómo le cae el medicamento y acordar con la persona. Si dice que le cae mal y no quiere tomárselo, debemos:

- Averiguar por qué no quiere tomarlo.
- Explicar que es normal que ese medicamento tenga esos efectos.
- Insistir que es imprescindible que siga tomando su medicamento hasta que vuelva a ver al médico.
- Avisar al equipo de Salud si aparecen síntomas.

***Explicarle a la persona que puede tener efectos secundarios pero no enumerarlos para no crear temor en las personas.***



## **Cosas que NO hay que hacer con las personas con problemas de Salud Mental y su familia:**

- No juzgar.
- No llamar locas.
- No insultar o menospreciar.
- No huir de ellas.
- No contar sus intimidades.
- No aislar. No discriminar.
- No tratar como inferiores. No burlarse.
- No buscar cómo dejar en el Hospital para siempre.



## **Cosas que SÍ hay que hacer con las personas con problemas de salud mental y su familia:**

- Visitar.
- Preguntar cómo se sienten.
- Tener paciencia.
- Observar si hay algún cambio.
- Integrar en las actividades de la comunidad, porque estarán mejor.
- Escuchar y Respetar.
- Interesarse por ellas y aceptarlas.





No apoyo familiar  
Pedro 26 años  
Casado 3 hijos

“Necesito a mi familia para estar mejor”

**Acción:** Acompañamiento y psicoeducación a la familia.

“Soy una persona joven con una familia”

**Acción:** Promover actividades ocupacionales de su edad.  
Trabajar su rol de padre y marido.

Brigadista

Familia

Enfermera

Médico

Educadora  
en salud





Psicóloga

Psiquiatra

Comunidad

Rechazo de la comunidad  
Caminadera  
Habla sólo  
Descuidado

“Con la comunidad en contra no  
puedo recuperarme”

**Acción:** Enseñar a la comunidad que  
pedro puede recuperarse y cómo.  
Hacer trabajo de integración.

“Escucho voces que me hablan. Por  
eso huyo y no me arreglo”

**Acción:** Referencia a centro de salud  
y psiquiatría si se requiere. Vigilar la  
toma del medicamento.





## **Papel de la persona brigadista**

El papel de la persona Brigadista es fundamental para la recuperación de las personas con problemas de Salud Mental.

La persona Brigadista trabaja en equipo con la familia, con el equipo de Salud y con los profesionales de Salud Mental.

Para cada necesidad que tenga la persona con Trastorno Mental, debemos buscar planes de Atención que le apoyen.

La persona con Problemas de Salud Mental es una persona como resto de miembros de la comunidad y la persona Brigadista puede ayudarle para que así sea.

Como Brigadistas tenemos 3 funciones:

- I. Detección y referencia.
- II. Apoyo y seguimiento.
- III. Educación y sensibilización.



## I. Detección y referencia

- Prestar atención a aquellas personas que creemos que pueden tener Problemas de Salud Mental.
- Visitar a la familia para recoger más datos.
- Avisar al equipo de Salud, para que nos digan qué podemos hacer.
- Puede ser importante acompañar a la persona y su familia al médico.



## II. Apoyo y seguimiento a la persona y a su familia

Preguntar e informar a las personas con Trastorno Mental y sus familiares en las visitas que se hacen sobre lo que hemos aprendido. Sabemos que:

- Deben tomarse el medicamento e informar al médico si no les cae bien.
- Pueden y deben trabajar.
- Tienen derecho a decidir sobre su vida.
- Debemos ayudarles para que encuentren espacios en los que se sientan bien.





- La familia debe tener sus espacios.
- La familia debe escucharles.
- Debemos dar apoyo emocional.  
(Siempre con confidencialidad).
- Estamos a su disposición para que nos cuenten cómo se sienten y confíen en nosotras para ello.



## III. Educación y sensibilización

Las personas brigadistas son un ejemplo para el cuidado y el trato a las personas con problemas de salud mental.

En las reuniones **HEMOS APRENDIDO** qué es la Salud Mental; y como brigadistas debemos transmitirlo a la comunidad.

Si en la comunidad miran que nos acercamos a personas con problemas de Salud Mental, la comunidad tendrá menos rechazo.

Si les contamos todo lo que hemos aprendido, la comunidad también podrá saber mucho sobre la Salud Mental y será más fácil la integración.



Si observa que la comunidad rechaza a alguna persona con problemas de **salud mental**:

**Comunicar**  
al centro de salud.

**Reunir**  
conjuntamente a la  
comunidad y hablen  
del problema.

**Buscar** soluciones comunitarias  
que ayuden a la persona  
con problemas de salud mental,  
a su familia y a la propia comunidad.





Gobierno de Reconciliación  
y Unidad Nacional

*El Pueblo, Presidente!*

NICARAGUA  
**2014**  
HACIENDO  
*Patria!*

# Para cualquier información, pregunte en su **Centro de Salud**

Mayo 2014  
Departamento de Estelí

Ilustraciones: Ana Ortega



**M**  
FUNDACIÓN  
**Manantial**

