

SALUD MENTAL

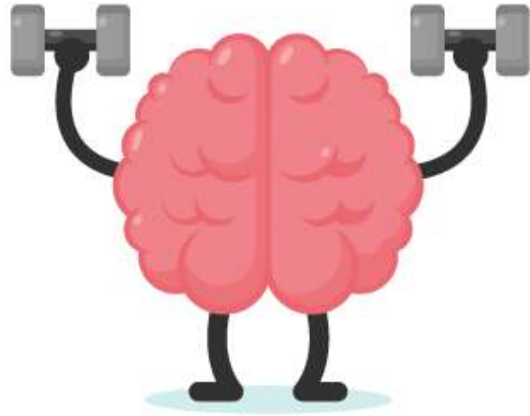
¿EN QUE ESTAMOS?

Jaime Valderrama del Olmo
Psicólogo



Las 3 grandes problemas de Salud Mental del Siglo XXI





La **SALUD MENTAL**
es tan *importante*
como la **SALUD FÍSICA**

Si la fiebre
te impide hacer cosas

Los problemas de Salud Mental
también

Tipos de ansiedad

1

Trastorno por estrés
postraumático

2

Trastorno obsesivo
compulsivo

3

Mutismo
selectivo

4

Fobias
específicas

5

Fobia
social

6

Trastorno de
pánico

7

Trastorno de ansiedad
generalizada

8

Trastorno de ansiedad
por separación



Tipos de depresión

Episodio Depresivo

Síntomas continuos durante al menos dos semanas

Trastorno Depresivo Recurrente

Recurrencia del episodio depresivo

Trastorno Bipolar

Saltos de humor extremos que pueden causar serios problemas

Depresión Psicótica

Ideas y pensamientos falsos e incluso alucinaciones

Distimia

Síntomas menos severos pero se alargan más en el tiempo

Depresión Postparto

Puede afectar a las mujeres durante el embarazo y un año después del parto

Trastorno Afectivo Estacional

Surgen con el cambio de estación

3 tipos de estrés



✓ **Estrés agudo**

✓ **Estrés agudo episódico**

✓ **Estrés crónico**

DEPRESIÓN: exceso de pasado

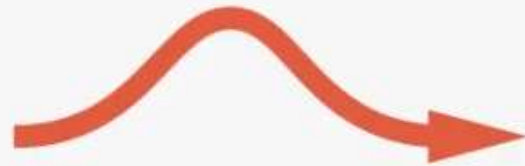
ANSIEDAD: exceso de futuro

Vivir en presente es estar en PAZ



DIFERENCIA ENTRE EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

ESTRÉS



corto plazo

**en respuesta
a una amenaza
reconocida**

LAPSO

ANSIEDAD



**puede
permanecer**

**es posible que no tenga
un desencadenante
identificable**

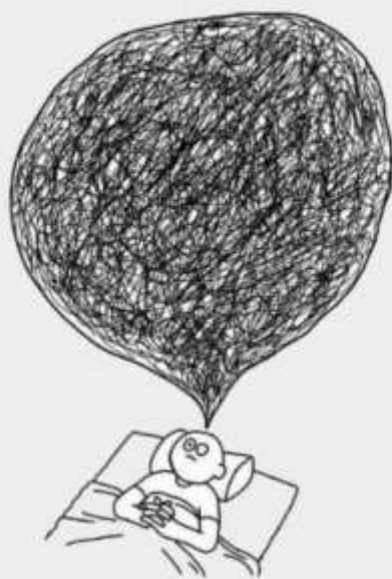
CAUSA /
ORIGEN

Lo peor de tener ansiedad,

es que tu vida en vez de vivirla,
comienzas a pensarla.



Los pensamientos abruman
se vive preocupado por cosas
que temes que pasen,
pero que ni siquiera han pasado.



Así se siente despertar con
ANSIEDAD:

No me digas que:
Me calme



La palabra "cálmate"
NO CALMA

Si quieres que alguien se calme
ayúdale a recuperar el equilibrio
(respirar lento)

Hacerle sentir que no está solo
en esto.

La Ansiedad

No es un CUENTO



El cuerpo se prepara ante la alerta de peligro o amenaza

Es difícil vivir diariamente con la sensación de sentirte en peligro o amenazado.

Esa es la diferencia de
SENTIR ANSIEDAD o
TRASTORNO DE ANSIEDAD

DISEÑO LONGITUDINAL

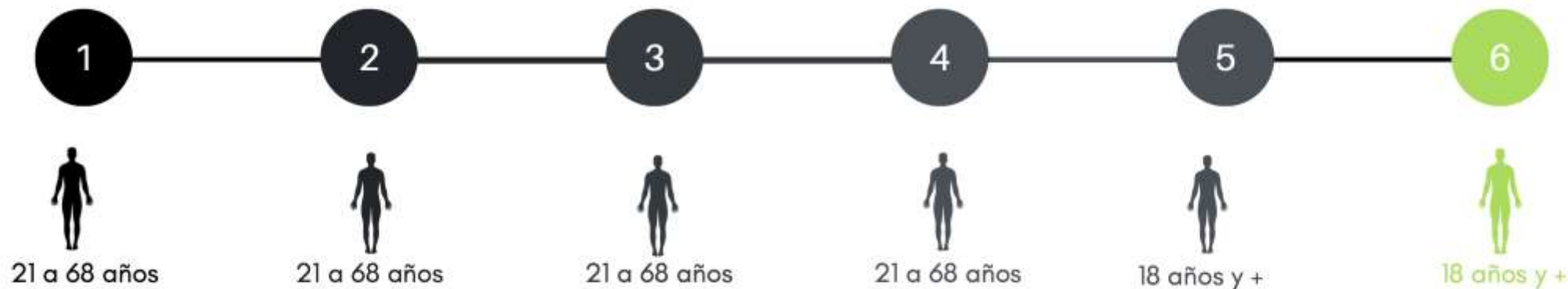
Seguimiento de mismos individuos en el tiempo





Termometro de la Salud
Mental (Ronda 6)

RECOLECCIÓN DE DATOS



2 Noviembre  27 Noviembre 2022

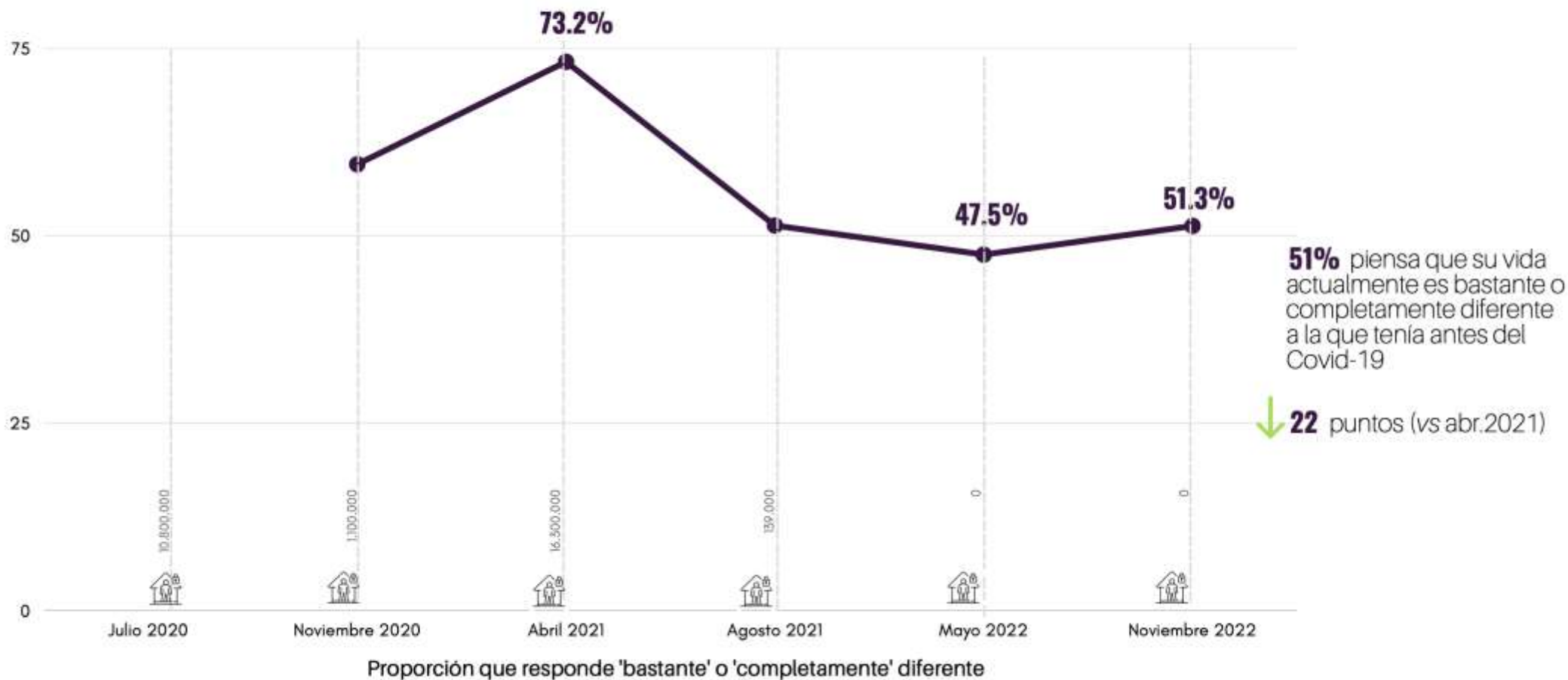
Encuesta telefónica (tasa de respuesta 70%)

Diseño muestral y levantamiento hecho por la
Universidad Católica

Muestra de hogares encuestada de manera
presencial y con teléfonos recolectados antes
de la pandemia

DIFERENCIA PRE-COVID

¿Cuán diferente fue su vida la semana pasada en comparación con su vida antes del Covid-19?



VARIABLES DE ESTUDIO



Trabajo



Diferencia pre-
COVID



Estresores



Soledad



Apoyo social



Alcohol



Insomnio



Sedentarismo



Problemas salud
mental



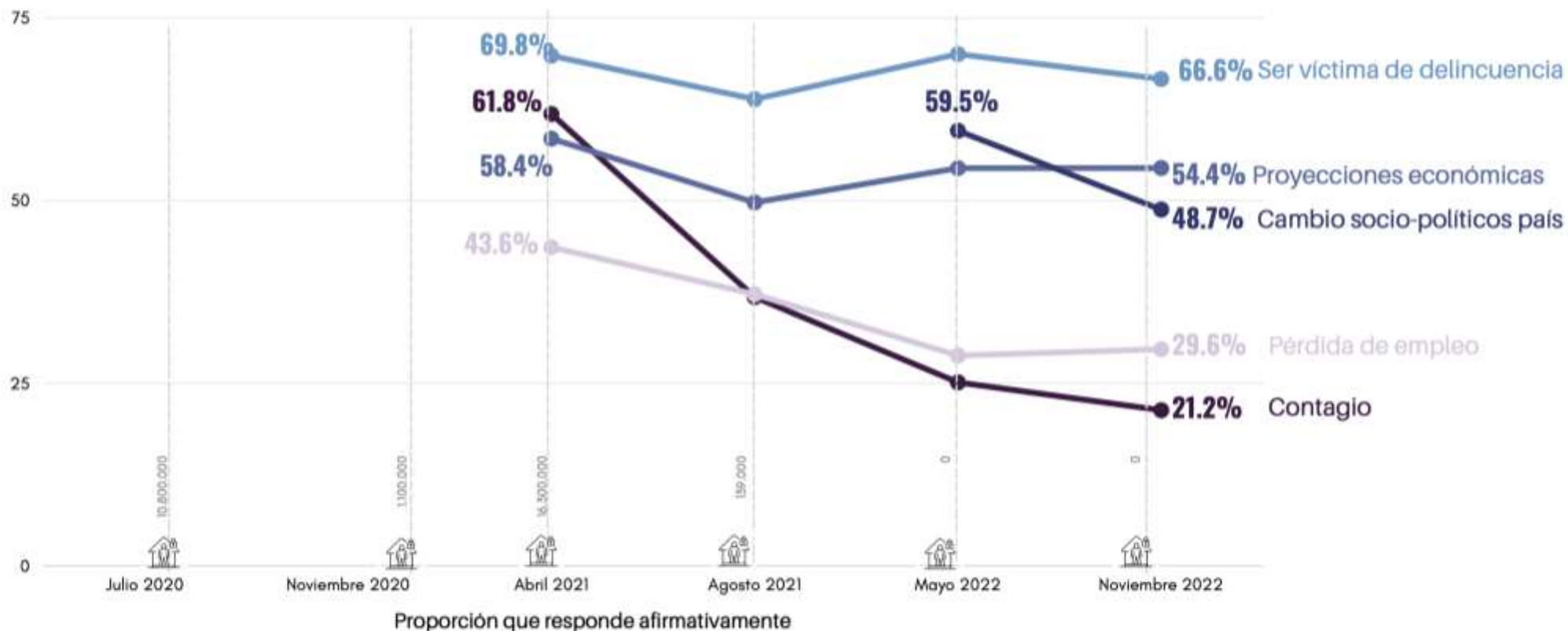
Depresión



Ansiedad

ESTRESORES

En los últimos 7 días ¿se ha sentido altamente estresado(a) al pensar en...?



La **delincuencia** es el mayor factor estresor.

Caen en importancia los **cambios político-sociales** sucediendo en el país respecto de mayo 2022 en 11 puntos porcentuales.

La **situación económica esperada** para los próximos meses se mantiene en un 54%.

Fuerte ↓ de la **posibilidad de contagio** como un estresor desde 61,7% en abril de 2021 a 21%.

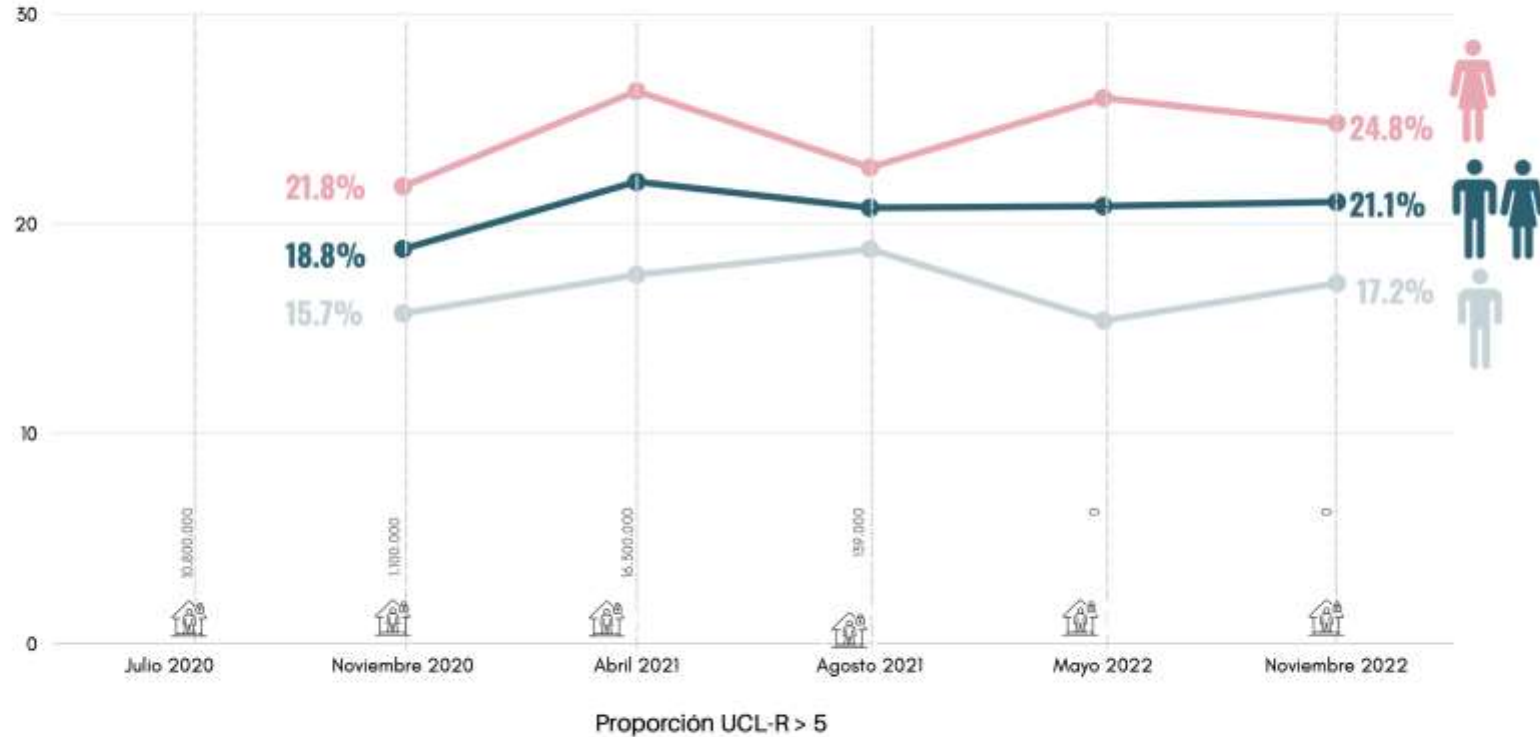
También ↓ en menor proporción en el mismo periodo de la **pérdida de empleo** como estresor, desde 43,6 a 29,6% en noviembre 2022.



Termómetro de la Salud Mental (Ronda 6)

SOLEDAD

Escala de Soledad abreviada de 3 ítems UCLA (UCLA-R)

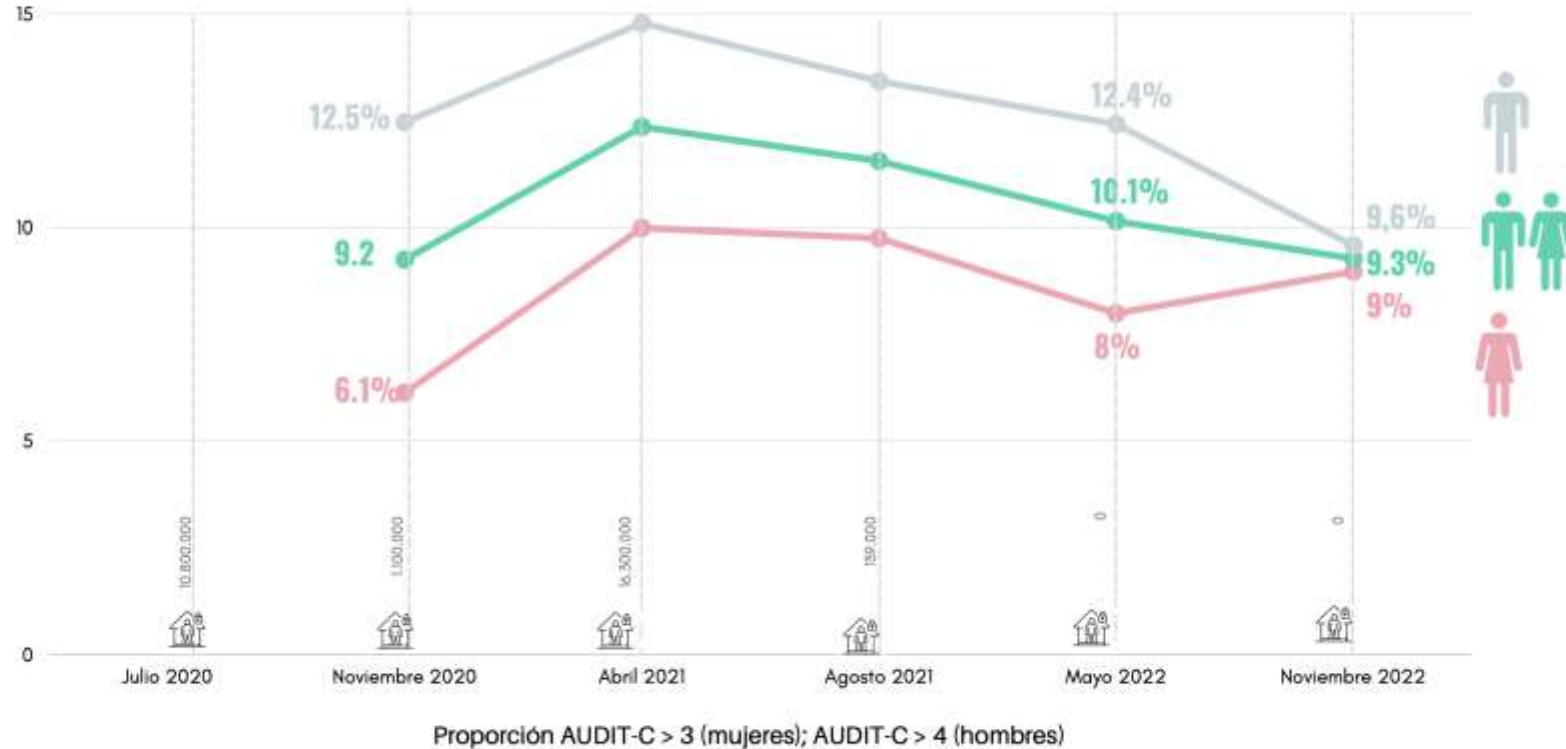


21% reporta altos niveles de soledad (frecuentemente se siente aislado/excluido por los demás o que le falta compañía), similar a lo encontrado en las rondas anteriores.

Tanto a nivel total como para hombres y mujeres la variación en el indicador de soledad a lo largo de las últimas cinco rondas no ha sido estadísticamente significativa. Pero sostenidamente los niveles de soledad en mujeres son superiores a los de los hombres.

ALCOHOL: CONSUMO DE RIESGO

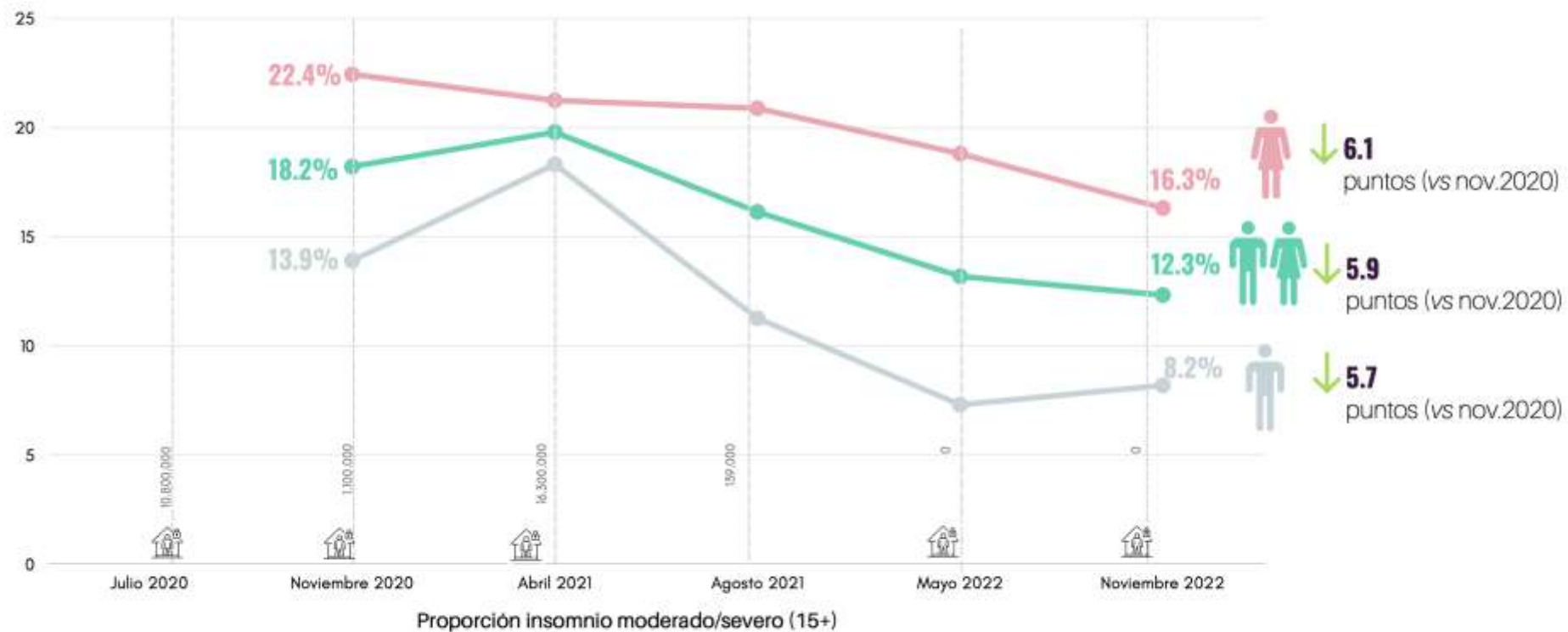
Alcohol Use Disorder Identification Test abreviado (AUDIT-C)



9.3% reporta consumo de riesgo de alcohol (vs 11.6% en agosto de 2021).
En el mismo periodo la proporción de hombres con consumo de riesgo cae en 3 puntos porcentuales.

INSOMNIO

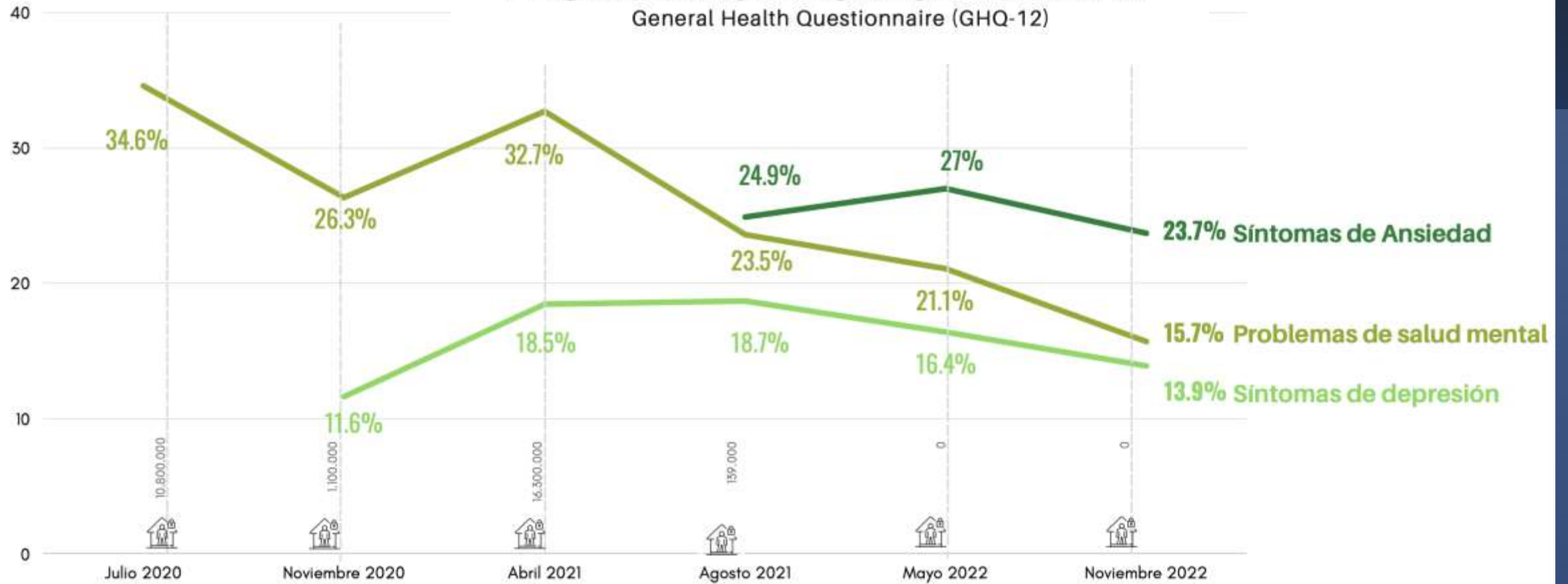
Índice de Severidad del Insomnio (ISI)



12.3% presenta problemas de insomnio moderado o severo.
 Se aprecia una ↓ en los problemas de sueño de casi 6 puntos en comparación con noviembre de 2020 y de 7.5 puntos en relación con abril de 2021.

PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

General Health Questionnaire (GHQ-12)



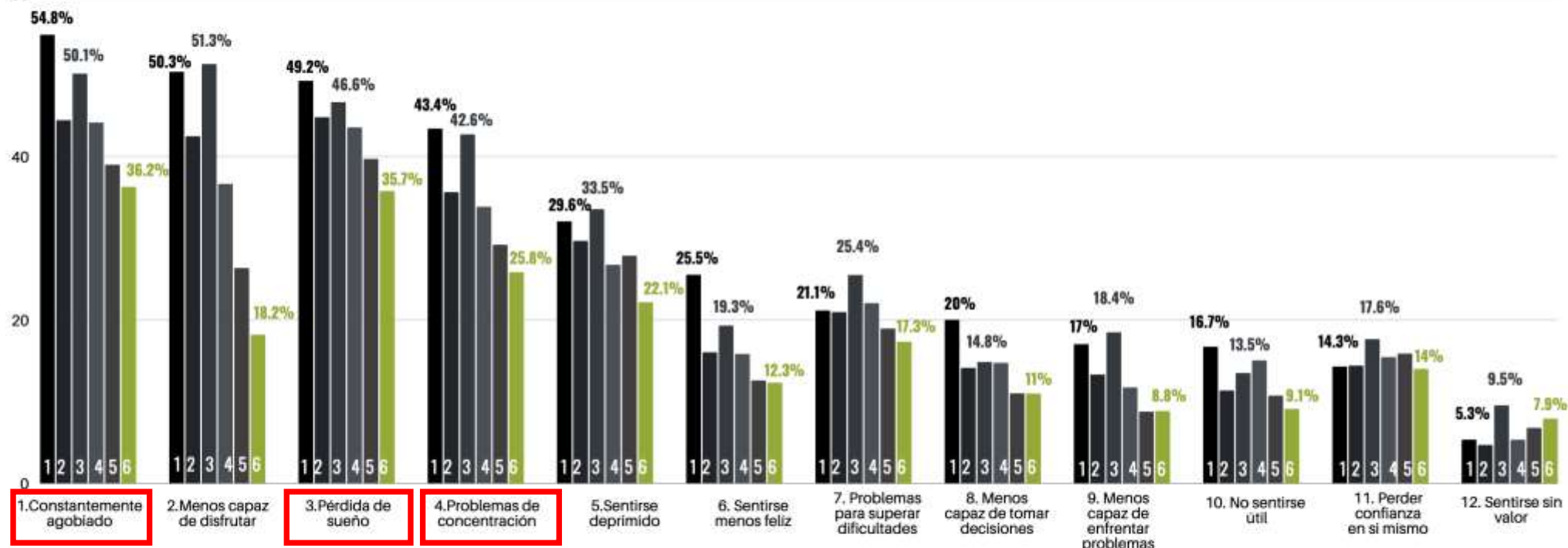
A lo largo de las 6 rondas ha disminuido el reporte de problemas de salud mental (vs julio 2020). Se aprecian diferencias estadísticamente significativas en los niveles de sintomatología depresiva entre noviembre 2020 y mayo 2022 así como también en los niveles de sintomatología ansiosa entre mayo y noviembre 2022.



Termómetro de la Salud Mental (Ronda 6) 60

PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

General Health Questionnaire (GHQ-12)



Proporción que reporta más o mucho más que lo habitual en las últimas semanas

- [1] Ronda 1: Julio 2020
- [2] Ronda 2: Noviembre 2020
- [3] Ronda 3: Abril 2021
- [4] Ronda 4: Agosto 2021
- [5] Ronda 5: Mayo 2022
- [6] Ronda 6: Noviembre 2022

SÍNTOMAS DE DEPRESIÓN

Patient Health Questionnaire (PHQ-9)



Proporción con síntomas de depresión moderada/severa (10+ puntos) en últimas 2 semanas

13.9% exhibió síntomas moderados o severos de depresión

↑ 2 puntos (vs nov 2020)

↓ 4.8 puntos (vs agosto 2021)

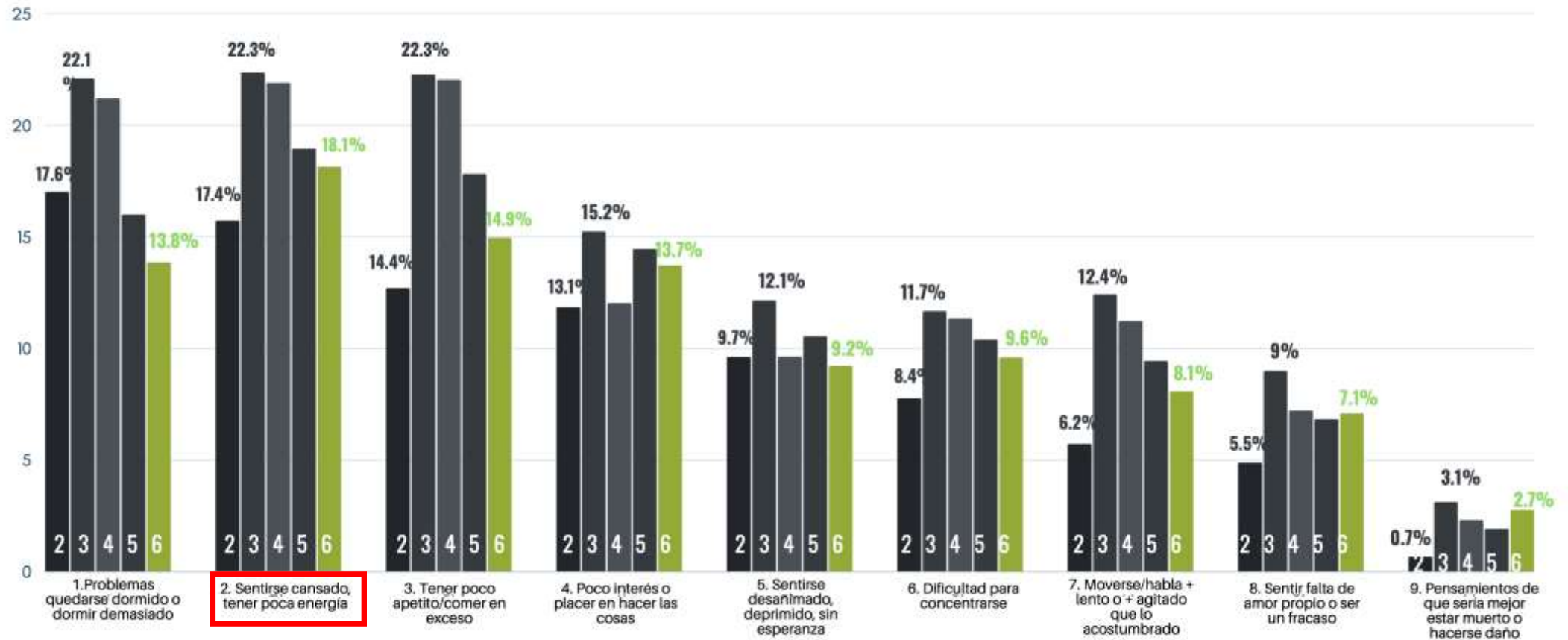


ACHS

Termómetro de la Salud Mental (Ronda 6)

SINTOMAS DE DEPRESIÓN

Patient Health Questionnaire (PHQ-9)

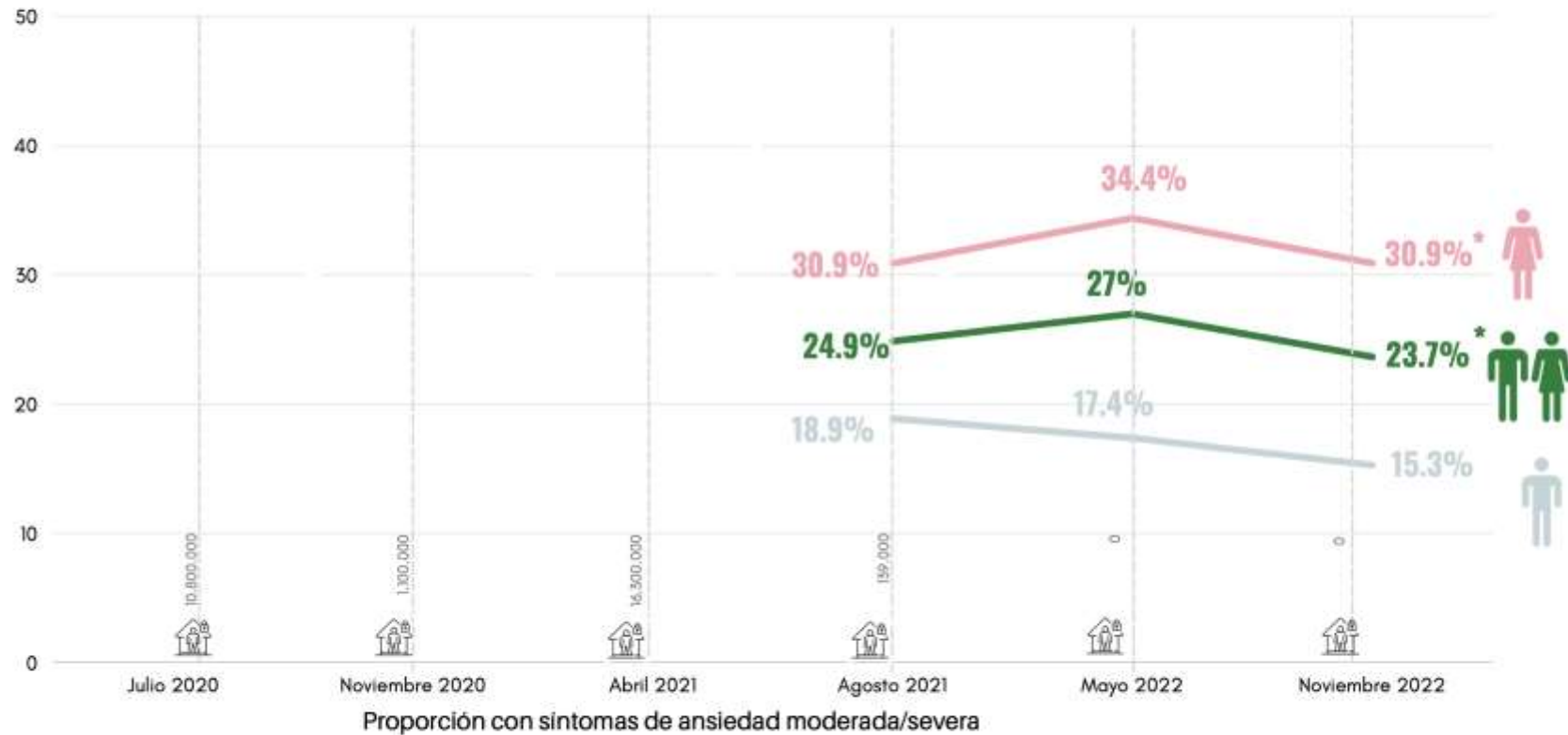


Proporción que reporta más de la mitad/ casi todos los días en últimas 2 semanas

- [2] Ronda 2: Noviembre 2020
- [3] Ronda 3: Abril 2021
- [4] Ronda 4: Agosto 2021
- [5] Ronda 5: Mayo 2022
- [6] Ronda 6: Noviembre 2022

SINTOMAS DE ANSIEDAD GENERALIZADA

General Anxiety Disorder (GAD-7)



23.7% exhibió síntomas moderados o severos de ansiedad. Esto representa una caída estadísticamente significativa de 3.3 puntos respecto de lo encontrado en mayo de 2022. Se puede apreciar que esta alza se explica por una caída de 3.5 puntos en el índice de ansiedad para mujeres y una caída de 2.1 puntos porcentuales en hombres.



ACHS

Termómetro de la Salud Mental (Ronda 6)

SINTOMAS DE ANSIEDAD GENERALIZADA

General Anxiety Disorder (GAD-7)



Proporción que reporta más de la mitad/ casi todos los días en últimas 2 semanas

Video muy
práctico

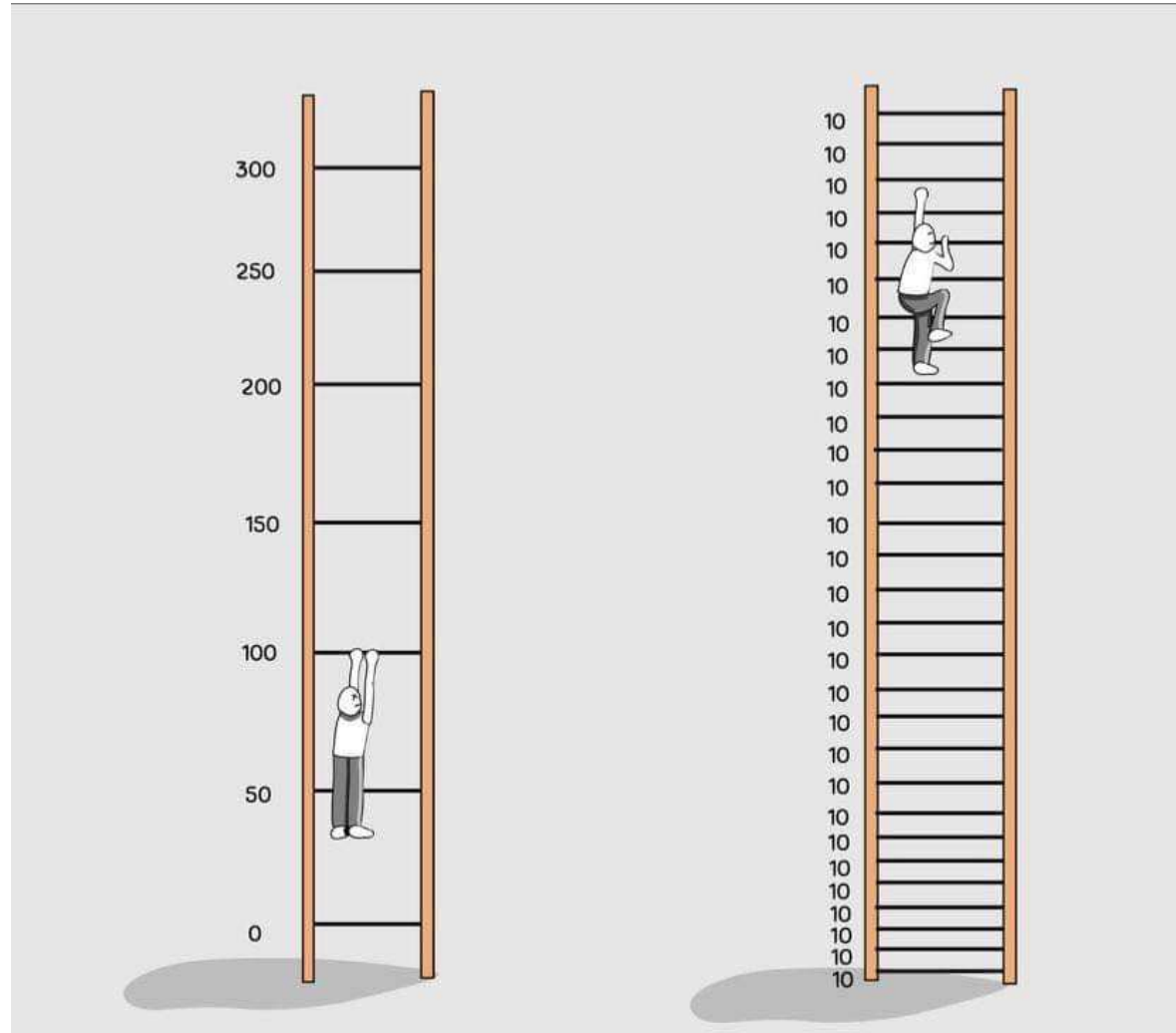


The image features a large white circle centered on an orange background. The background is decorated with several blue brushstroke-like marks. The text inside the white circle is in a bold, red, serif font. The quote is: "Lo que no resuelves en tu mente, tu cuerpo lo manifiesta."

**Lo que no
resuelves
en tu
mente, tu
cuerpo lo
manifiesta.**

“Se trata de
cambiar hábitos”

Pequeños pasos
conducen a
grandes logros





La calidad
de tu vida
está determinada
por la calidad de
tus pensamientos.

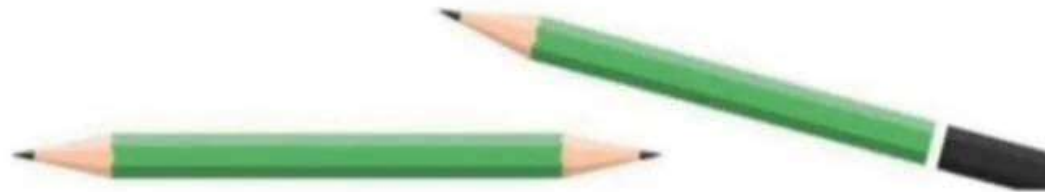
A veces en la vida todo va bien.

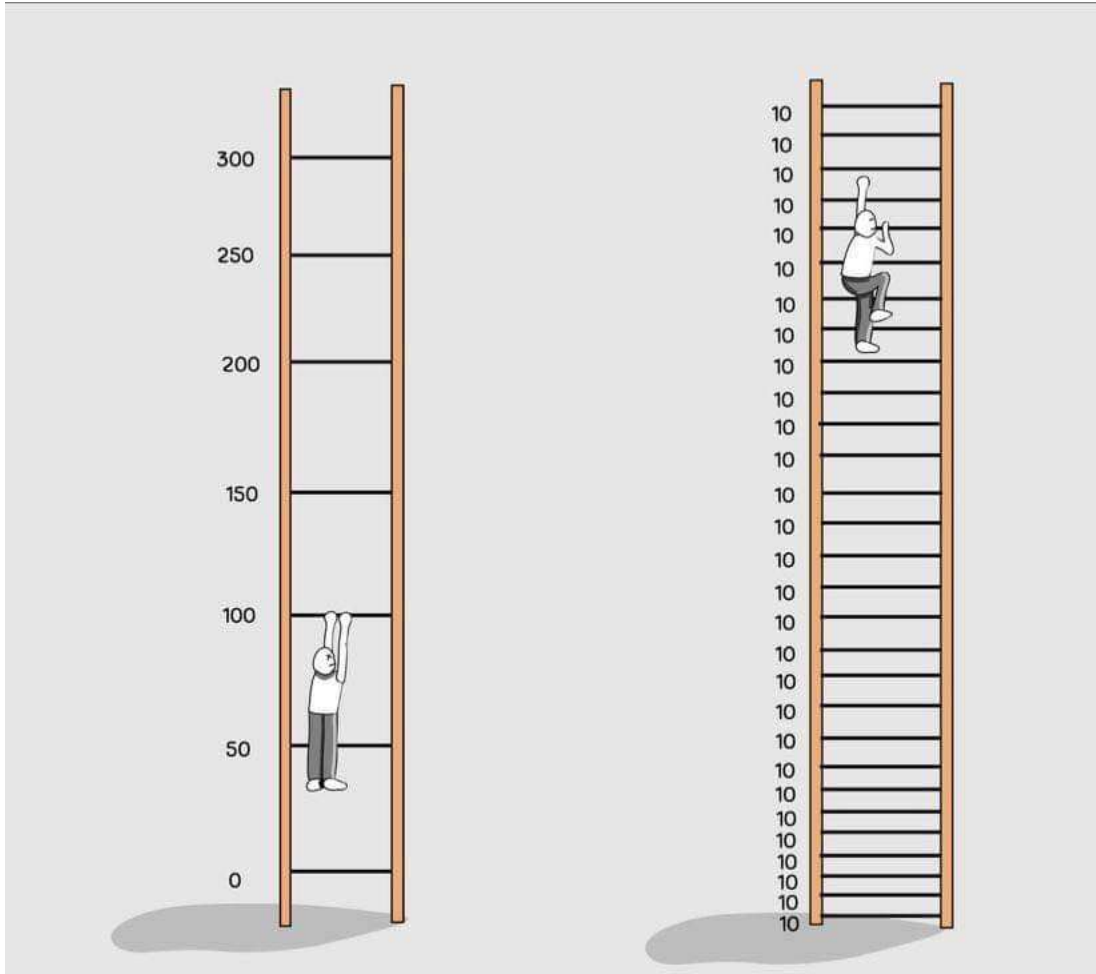


Y a veces sucede algo inesperado.



Lo más importante es saber como transformar los
problemas en oportunidades.





“Se trata del hábito”
Pequeños pasos conducen a
grandes logros

El buen humor
es síntoma de buena
Salud Mental





MANDAR A LA MIERDA
NO ES UN INSULTO
ES UNA BUENA MANERA
DE AYUDAR
A CIERTA GENTE
A ENCONTRAR
SU CAMINO JUSTO

SALUD MENTAL

¿EN QUE ESTAMOS?

Jaime Valderrama del Olmo
Psicólogo

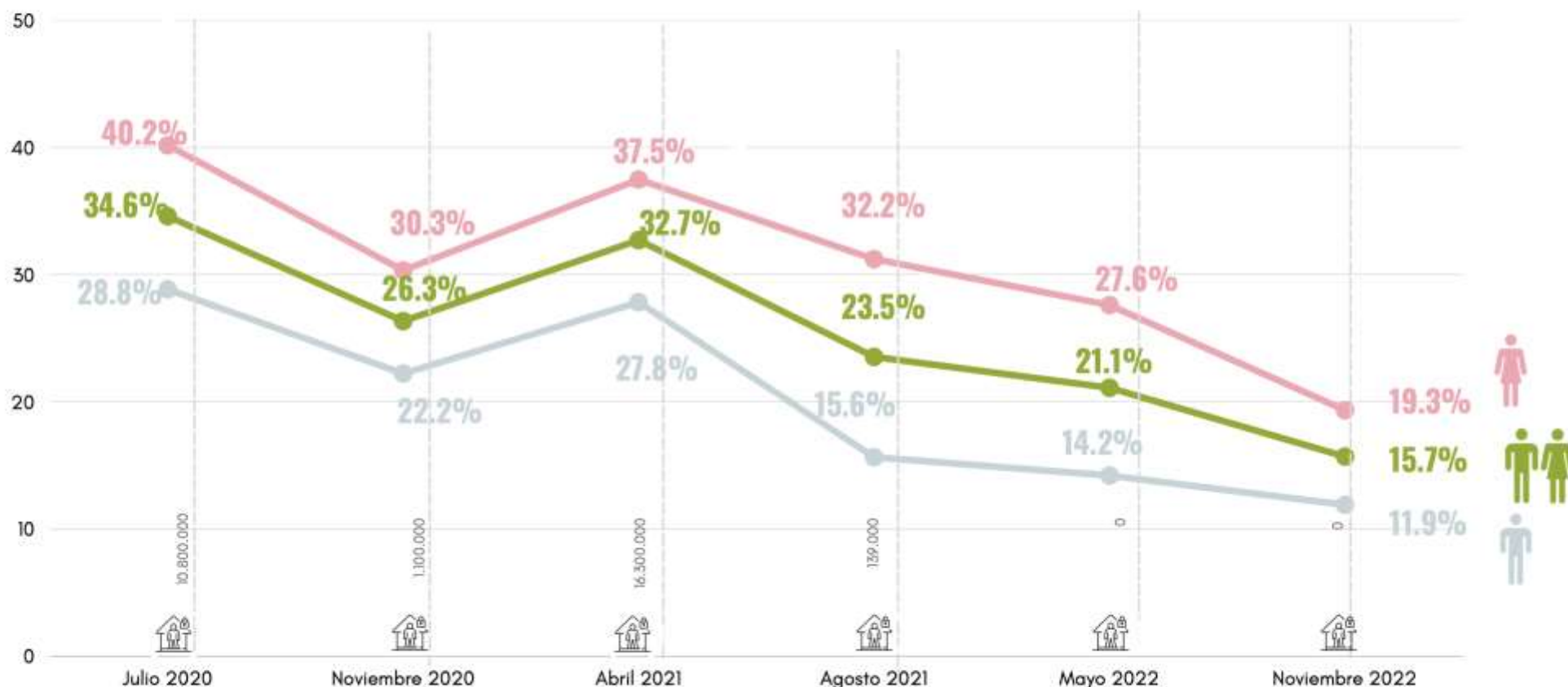


Gracias



PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

General Health Questionnaire (GHQ-12)



Proporción con sospecha de problema/presencia de problemas de salud mental (GHQ-2: 5+) en las últimas semanas

15.7% exhibió sospecha o presencia de problemas de salud mental

↓ 17 puntos (vs abr 2021)

Huir del conflicto NO es inteligencia emocional

PARA TENER
RELACIONES
SANAS



HAY QUE TENER
CONVERSACIONES
• INCÓMODAS •

LO QUE NO DICES,
LO ACUMULAS

Y LO QUE ACUMULAS,
COMIENZA A PESAR.

SOMATIZAR implica que el cuerpo expresa
a través de molestias físicas
una angustia emocional no liberada



Las distorsiones cognitivas

Son las maneras erróneas que tenemos de procesar la información.

Interpretaciones erradas de lo que ocurre, generando consecuencias negativas.

Las personas con ansiedad, stress, depresión tienen una visión de la realidad en la que las distorsiones cognitivas juegan un papel principal.



El descanso no es una recompensa
No tienes que ganarte el descanso

Simplemente necesitas descansar porque
eres un ser vivo
Nunca te sientas culpable por tomarte un
tiempo para descansar



La ansiedad se considera patológica cuando se presenta de manera excesiva y su duración es prolongada