

Atención complementaria en Salud Mental



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas

Objetivos

- Reflexionar respecto a la problemática de salud mental en sobrevivientes de VCM



Premisas

*Existen datos que demuestran que las intervenciones que promueven la sensibilización y emancipación de la mujer, **la prestación de orientación psicológica** y las visitas domiciliarias podrían favorecer la prevención o la reducción de la violencia de pareja contra la mujer.*



Apoyo psicosocial básico

Fortalecimiento de las técnicas de afrontamiento positivo de la mujer

Recursos de apoyo social disponibles

Técnicas para ayudar a reducir el estrés

Atención para los problemas de salud mental graves

Evaluación del estado mental

Trastorno depresivo

Trastorno por estrés postraumático



Aspecto y comportamiento de la mujer	¿Cuida de su aspecto personal? ¿Tiene la ropa y el pelo ordenados? ¿Está distraída o agitada? ¿Está inquieta o está tranquila? ¿Presenta signos de embriaguez o de consumo de drogas?
Estado de ánimo, tanto el que usted observa como el que ella refiere	¿Está tranquila? ¿Llora? ¿Está enojada, ansiosa, muy triste, sin expresión?
Discurso	¿Está callada? ¿Cómo habla (con claridad o con dificultad)? ¿Habla demasiado rápido o demasiado lento? ¿Está desorientada?
Pensamientos	¿Tiene pensamientos de autolesión? ¿La acosan reiteradamente los pensamientos o recuerdos negativos? ¿Revive los hechos traumáticos continuamente en su memoria?

Atención para los problemas de salud mental graves

Síntomas típicos de un trastorno depresivo

- Poca energía, cansancio, trastornos del sueño.
- Síntomas físicos sin causa aparente (p. ej., dolores y molestias físicas).
- Tristeza o estado de ánimo depresivo persistentes; ansiedad.
- Pérdida del interés y de la capacidad de disfrutar.

Riesgo inminente de suicidio y autolesión

Algunos prestadores de servicios de salud temen que hablar a la mujer sobre el suicidio la impulse a suicidarse. Sin embargo, por el contrario, hablar del suicidio suele mitigar la ansiedad relacionada con los pensamientos suicidas y ayuda a la mujer a sentirse comprendida.

Si la mujer:

- tiene actualmente pensamientos suicidas o de autolesión o ha hecho planes para suicidarse o autolesionarse,
-
- ha tenido en el último mes pensamientos o planes para autolesionarse, o se ha autolesionado en el último año y en este momento está muy nerviosa, violenta, con estrés grave o poco comunicativa,

existe riesgo inmediato de que la mujer se autolesione o se suicide y no se la debe dejar sola.

En estos casos remita a la mujer de inmediato a un especialista o al servicio de urgencias.

Atención para los problemas de salud mental graves

a. Evaluación del trastorno depresivo moderado a grave

1. ¿Padece la mujer un trastorno depresivo moderado a grave?

Evalúe lo siguiente:

- A. *La mujer ha tenido alguno de los siguientes síntomas centrales de un trastorno depresivo durante al menos dos semanas:*
- persistencia del estado de ánimo depresivo (en el caso de las niñas y adolescentes: irritabilidad o estado de ánimo depresivo);
 - marcada disminución del interés o de la capacidad de disfrutar las actividades, incluidas las que antes disfrutaba.
- B. *La mujer ha tenido en un grado alto varios de los siguientes síntomas adicionales de un trastorno depresivo, o ha tenido muchos de ellos en menor grado, durante al menos dos semanas:*
- trastornos del sueño o demasiado sueño;
 - alteración significativa del apetito o del peso (pérdida o aumento);
 - sentimientos de desvalorización o de culpa excesiva;
 - fatiga o pérdida de energía;
 - disminución de la capacidad de mantener la atención o de concentrarse;
 - indecisión;
 - agitación evidente o intranquilidad física;
 - lentitud anormal al hablar o al moverse;
 - desesperanza con respecto al futuro;
 - pensamientos o actos suicidas.

Atención para los problemas de salud mental graves

- C. *La mujer tiene dificultades significativas para desenvolverse en la esfera personal, familiar, social o laboral, o en otros ámbitos importantes de su vida.*

Pregúntele por los diferentes aspectos de su vida cotidiana, como el trabajo, el estudio y las actividades domésticas o sociales.

Si están presentes A, B y C (los tres a la vez) durante al menos dos semanas, es probable que la mujer padezca un trastorno depresivo moderado a grave.

2. *¿Hay otras posibles explicaciones para los síntomas (que no sean el trastorno depresivo moderado a grave)?*

A. Descarte cualquier trastorno físico que pueda asemejarse al trastorno depresivo.

- Descarte o trate los cuadros de anemia, desnutrición o hipotiroidismo, los accidentes cerebrovasculares y los efectos secundarios de medicamentos (p. ej., las fluctuaciones del estado de ánimo asociadas con los corticosteroides).

B. Descarte que haya algún antecedente de episodios maníacos. Averigüe si ha habido algún momento en el pasado en el que la mujer haya presentado al mismo tiempo varios de los síntomas siguientes:

- disminución de la necesidad de dormir;
- euforia (sensación exagerada de bienestar), humor expansivo o irritabilidad;
- pensamientos descontrolados, se distrae fácilmente;
- incremento de la actividad física, sensación de aumento de la energía o gran rapidez al hablar;
- comportamientos impulsivos o precipitados como apostar o gastar excesivamente, o tomar decisiones importantes sin reflexionarlas bien;
- aumento injustificado de la autoestima.



"Por un mundo donde seamos socialmente iguales,
humanamente diferentes y totalmente libres"

Rosa Luxemburgo



"Al otro lado del teléfono de emergencias
no solo está el fin de los malos tratos.
Está la vida que has dejado de vivir"

Anónimo



"Ponle fin para tener un principio"

Anónimo