



Apoyo a un ser querido en su recuperación de una condición de salud mental



El suicidio es un fenómeno global que afecta a personas en todas las regiones del mundo. De hecho, es una de las principales causas de muerte en todo el mundo y representa aproximadamente una de cada 100 muertes.¹ Además, por cada suicidio, hay más de 20 intentos de suicidio.²

Los trastornos de salud mental a menudo están relacionados con los pensamientos suicidas o intentos de suicidio de una persona. A nivel mundial, la Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que 280 millones de personas de todas las edades tienen depresión, la cual es la principal causa de discapacidad en todo el mundo y un trastorno que puede conducir al suicidio.³ La depresión y la ansiedad (también un riesgo de suicidio) aumentaron en más del 25% solo en el primer año de la pandemia.⁴

Sin embargo, a pesar de que casi mil millones de personas en todo el mundo tienen una afección de salud mental, a menudo el hecho de buscar y recibir atención representa un obstáculo importante.⁵ A nivel mundial, relativamente pocas personas tienen acceso a servicios de salud mental de calidad, por ejemplo:

- Las brechas en la cobertura de servicios para la depresión son amplias en todos los países. Incluso en los países de ingresos altos, solo un tercio de las personas con depresión reciben atención de salud mental formal, y se estima que el tratamiento mínimamente adecuado para la depresión oscila entre el 23% en los países de ingresos altos y el 3% en los países de ingresos bajos y medio-bajos.⁶
- De las personas con psicosis en todo el mundo, el 71% no recibe servicios de salud mental.⁷
- En los países de ingresos bajos y medianos, más del 75% de las personas con trastornos mentales y por consumo de sustancias no reciben tratamiento para su afección.⁸

El estigma es otra barrera importante. De hecho, el estigma, la discriminación y las violaciones de los derechos humanos de las personas con problemas de salud mental están muy extendidos en las comunidades y los sistemas de atención de todo el mundo; 20 países todavía penalizan el intento de suicidio.⁹

Sin embargo, hay esperanza. A nivel mundial, organizaciones internacionales como la OMS y la UNICEF, además de muchas organizaciones a nivel nacional, están creando conciencia sobre la salud mental y el bienestar y trabajando para generar más recursos. Se está avanzando en esta área.

En cualquier caso, con el plan de atención adecuado y la adherencia al mismo, la mayoría de las personas diagnosticadas con una enfermedad mental pueden funcionar y vivir con éxito con su condición. Un factor importante que contribuye a su éxito es contar con la comprensión y el apoyo de personas que se preocupan por ellos.

Aquí hay algunas formas en que puede poner su granito de arena para ayudar a las personas que le importan con problemas de salud mental en su viaje hacia la recuperación:



Mantenga la perspectiva del "panorama general"

Reconozca que las condiciones de salud mental pueden ser situacionales (es decir, que ocurren durante un momento de incertidumbre, crisis o evento que altera la vida) o crónicas (es decir, un trastorno que persiste durante tres meses o más). Algunas personas viven con una enfermedad mental crónica

a lo largo de toda su vida. Una condición de salud mental circunstancial no tratada también puede convertirse en una enfermedad mental crónica.

En cualquier caso, la salud mental afecta el bienestar emocional, psicológico y social de una persona y afecta cómo piensa, siente y actúa. También afecta la forma en que una persona funciona día a día, maneja el estrés, se relaciona con los demás y toma decisiones.¹⁰ En este sentido, su ser querido puede actuar y/o reaccionar de maneras que le resulten a usted difíciles de entender o manejar. Si aún no está bajo cuidado, anime a esa persona a buscar ayuda.

Si está disponible, puede consultar con un profesional de salud mental y/o proveedor médico que pueda ayudarlo con tratamiento. También puede comunicarse con una organización de grupo de defensa o de apoyo que pueda ayudarlo a conectarse con los recursos o servicios disponibles.



Sea paciente con la recuperación

Determinar el diagnóstico y el plan de tratamiento correctos para satisfacer las necesidades únicas de una persona lleva tiempo: no existe un “solución única”, incluso para las personas con la misma afección. Es importante someterse a una evaluación completa realizada por un proveedor de atención de la salud mental calificado, ya que muchas condiciones diferentes pueden mostrar signos o síntomas similares. Además, es importante que la persona reciba una evaluación médica completa por parte de un proveedor de atención médica para garantizar que los síntomas no estén relacionados con una afección médica.

Según la afección de salud mental y la gravedad de la afección, el plan de tratamiento generalmente incluirá autoayuda, psicoterapia, medicamentos o una combinación de remedios. Para obtener una mejor comprensión fundamental de la condición y saber qué esperar, considere realizar una investigación de antecedentes utilizando fuentes y recursos clínicos confiables.

Por su parte, haga todo lo posible para animar a su ser querido a seguir el plan de tratamiento. Comprenda que el viaje hacia la recuperación es un proceso continuo con mejoras y contratiempos. La implementación del plan de tratamiento tomará algún tiempo, ya que la persona pasa por la terapia para aprender a sobrellevar y manejar su condición, se acostumbra a su nueva forma de ser y también se adapta a cualquier medicamento que se use. Todo lo que puede hacer es dar su mejor esfuerzo para su ser querido y para usted mismo. Tenga por seguro que su apoyo hace la diferencia.



Mantenga el interés y sea respetuoso

A menudo, cuando alguien se entera de que tiene una enfermedad mental, ya sea situacional o crónica, su autoestima se daña y necesita ser alimentada. Comuníquese con la persona y pregúntele cómo le va. Esto le ayudará a saber que usted se preocupa. Si no quiere hablar de eso, hágale saber que está bien y que usted está allí para ayudar cuando la persona esté lista.

Si la persona comparte sus sentimientos, escuche sin juzgar. Prepárese para que le resulte difícil comprender por lo que la persona está pasando. Es posible

que esta tome decisiones sobre su tratamiento y proceso de recuperación diferentes de las que usted cree que tomaría en su situación. En otras palabras, evite intervenir con consejos no solicitados o excederse tratando de redirigir sus decisiones o resolver sus problemas.

Trate de recordar que está allí para ayudar a la persona a superar esto, pero no para dictar sus elecciones. Tenga en cuenta que, para obtener los mejores resultados del tratamiento, es importante que la persona se sienta involucrada y en control (lo más posible) de sus propias decisiones y su proceso de recuperación.



Enfóquese en la persona

Dependiendo de la condición y su gravedad, es posible que la persona que le importa no comprenda completamente cómo usted está tratando de ayudarla o por lo que usted está pasando. Aún así, haga todo lo posible para separar la condición de la persona. Si bien su ser querido está aprendiendo a sobrellevar una enfermedad mental, ellos mismos no son la enfermedad mental. Haga su mejor esfuerzo por estar presente y nutrir su sentido de sí mismo y de su personalidad. Busque formas de estar presente y brindar apoyo sin centrarse en la afección, como invitar a la persona a dar un paseo o compartir una comida o algo que ambos puedan disfrutar mientras pasan tiempo juntos. Además, permítale a la persona sentir su sentido de personalidad y camaradería. Hable sobre las cosas que suceden en su vida, tal como lo harías con cualquier otro amigo o persona que le importe.



Cúidese

Si usted es el cuidador principal o se depende mucho de usted para participar en el proceso de recuperación de la persona, asegúrese de cuidarse a sí mismo también. Dependiendo de su rol, esto puede significar tomarse tiempo para sí mismo, dormir bien por la noche, comer alimentos nutritivos y estar físicamente activo. Si usted es el cuidador principal de la persona, piense en formas en las que puede ayudarla a ser más autosuficiente, como programar un recordatorio en el calendario o una alarma para su próxima cita de terapia o para tomar su medicación. Además, si es posible y cuando sea posible, comparta la responsabilidad con otros miembros de la familia o personas de la red de apoyo.



Encuentre y guarde razones para mantener la esperanza

Las condiciones de salud mental a veces pueden sentirse desalentadoras o abrumadoras, mantener la esperanza es una parte fundamental del proceso de recuperación. Para usted y su ser querido, puede ser útil unirse a un grupo de apoyo y escuchar las historias de recuperación de otros. Hacer esto puede ayudarlos a comprender qué esperar y cómo otros han enfrentado experiencias similares durante sus viajes hacia la recuperación.

A lo largo de este viaje hacia la recuperación, tenga la seguridad de que hay esperanza. Con el plan de atención adecuado y la adherencia al mismo, la mayoría de las personas diagnosticadas con una enfermedad mental pueden aprender a vivir con éxito con su condición.



Fuentes:

1. World Health Organization. WHO highlights urgent need to transform mental health and mental health care.

[who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care](https://www.who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care)

Se abre en una ventana nueva. Última actualización el 17 de junio de 2022.
Consultado el 19 de julio de 2022.

2. World Health Organization. Suicide Prevention.

[who.int/health-topics/suicide](https://www.who.int/health-topics/suicide)

Se abre en una ventana nueva. Consultado el 21 de julio de 2022.

3. World Health Organization. Depression.

[who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression)

Se abre en una ventana nueva. Última actualización el 13 de septiembre de 2021.
Consultado el 21 de julio de 2022.

4. World Health Organization. WHO highlights urgent need to transform mental health and mental health care.

[who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care](https://www.who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care)

Se abre en una ventana nueva. Última actualización el 17 de junio de 2022.
Consultado el 19 de julio de 2022.

5. Ibidem.

6. Ibidem.

7. Ibidem.

8. World Health Organization. WHO Special Initiative for Mental Health.

[who.int/initiatives/who-special-initiative-for-mental-health](https://www.who.int/initiatives/who-special-initiative-for-mental-health)

Se abre en una ventana nueva. Consultado en julio de 2022.

9. World Health Organization. WHO highlights urgent need to transform mental health and mental health care.

[who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care](https://www.who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care)

Se abre en una ventana nueva. Última actualización el 17 de junio de 2022.
Consultado el 19 de julio de 2022.

10. Mentalhealth.gov. What is mental health?

[mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health](https://www.mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health)

Se abre en una ventana nueva. Última actualización el 28 de febrero de 2022.
Consultado el 18 de julio de 2022.

World Health Organization. Suicide.

[who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide)

Se abre en una ventana nueva. Última actualización el 17 de junio de 2021.
Consultado el 19 de julio de 2022.

World Health Organization. Depression is common.

[who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression)

Se abre en una ventana nueva. Última actualización el 13 de septiembre de 2021.
Consultado el 19 de julio de 2022.

World Health Organization. World Mental Health Day: an opportunity to kick-start a massive scale-up in investment in mental health.

[who.int/news/item/27-08-2020-world-mental-health-day-an-opportunity-to-kick-start-a-massive-scale-up-in-investment-in-mental-health](https://www.who.int/news/item/27-08-2020-world-mental-health-day-an-opportunity-to-kick-start-a-massive-scale-up-in-investment-in-mental-health)

Se abre en una ventana nueva. Última actualización el 27 de agosto de 2020.
Consultado el 18 de julio de 2022.

Rethink mental illness. Recovery.

rethink.org/advice-and-information/living-with-mental-illness/treatment-and-support/recovery/

Se abre en una ventana nueva. Consultado el 15 de julio de 2022.

NAMI. Supporting recovery.

nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers/Supporting-Recovery

Se abre en una nueva ventana. Consultado el 15 de julio de 2022.

NAMI. Treatments.

nami.org/About-Mental-Illness/Treatments

Se abre en una ventana nueva. Consultado el 15 de julio de 2022.

Mind. Mental health problems – an introduction.

mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/mental-health-problems-introduction/recovery/

Se abre en una ventana nueva. Última actualización en octubre de 2017.
Consultado el 15 de julio de 2022.



Si ha pensado en hacerse daño o hacerle daño a otros, o sabe de alguien que tenga estos pensamientos, busque ayuda de inmediato. Si usted o alguien que conoce se encuentra en peligro inminente, llame al **911** o acuda a la sala de emergencias más cercana. Para comunicarse con un consejero especializado, llame a 988 Suicide & Crisis Lifeline (anteriormente conocida como la Línea Nacional para la Prevención del Suicidio) al **988** o al **1-800-273-TALK** (1-800-273-8255). También puede enviar mensaje de texto al **988** o iniciar un chat en 988.lifeline.org. Lifeline brinda apoyo gratuito y confidencial las 24 horas, los 7 días de la semana.*

**Apoyo crítico cuando lo necesite**

Visite optumeap.com/criticalsupportcenter para obtener información y recursos adicionales de apoyo crítico.

Optum

Si ha pensado en hacerse daño o hacerle daño a otros, o sabe de alguien que tenga estos pensamientos, busque ayuda de inmediato. Si usted o alguien que conoce se encuentra en peligro inminente, llame al 911 o acuda a la sala de emergencias más cercana. Para comunicarse con un consejero especializado, llame a 988 Suicide & Crisis Lifeline (anteriormente conocida como la Línea Nacional para la Prevención del Suicidio) al 988 o al 1-800-273-TALK (1-800-273-8255). También puede enviar mensaje de texto al 988 o iniciar un chat en 988.lifeline.org. Lifeline brinda apoyo gratuito y confidencial las 24 horas, los 7 días de la semana.*

*Lifeline brinda servicios en inglés y español para situaciones de crisis en curso desde su centro telefónico y emplea a Language Line Solutions como servicio de traducción en 250 idiomas adicionales para las personas que llamen al 988.

Este programa no debe usarse para necesidades de atención de emergencias ni urgencias. En caso de emergencia, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Consulte con su terapeuta las necesidades de atención médica, los tratamientos y los medicamentos específicos. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se brindará asesoramiento jurídico sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus filiales, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama está recibiendo estos servicios de forma directa o indirecta (por ejemplo, el empleador o el plan de salud). Este programa y sus componentes pueden no estar disponibles en todos los estados o para todos los tamaños de grupo, y están sujetos a cambios. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura.

Optum® es una marca comercial registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y otras jurisdicciones. Todas las otras marcas o los nombres de productos son marcas comerciales o marcas registradas o de la propiedad de sus respectivos dueños. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2023 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF8463081 223388-092022 OHC