



Apoyar a un ser querido en 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 Y, por cada suicidio, hay más de 20 intentos de suicidio.²

Los trastornos de salud mental a menudo están relacionados con los pensamientos o intentos suicidas 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, que 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

Pero a pesar de que casi mil millones de personas en todo el mundo tienen una afección de salud mental, buscar y recibir atención con demasiada frecuencia 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 e ingresos medios 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 medios, 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; son 20 los países todavía penalizan el intento de suicidio.⁹

Sin embargo, hay esperanza. A nivel mundial, organizaciones internacionales como la OMS y UNICEF, y muchas organizaciones a nivel nacional, están creando conciencia sobre la salud mental y el bienestar, y trabajando para poner más recursos en marcha. Se están haciendo progresos.

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 las personas que se preocupan por ellas.

Aquí hay algunas formas en que puede hacer su parte para ayudar a las personas que le importan con problemas de salud mental en su viaje de recuperación:



Mantenga la perspectiva del "panorama general"

Reconocer 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 durante toda su vida. Además, una condición de salud mental circunstancial no tratada se puede convertir en una enfermedad mental crónica.

En cualquier caso, la salud mental afecta el bienestar emocional, psicológico y social de una persona e impacta en 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 Como tal, su ser querido puede actuar y/o reaccionar de maneras que le resulten difíciles de entender o manejar. Si la persona aún no recibe atención, anímela a buscar ayuda.

Si está disponible, puede consultar con un profesional de salud mental y/o proveedor médico que pueda ayudarle con el tratamiento. También pueden comunicarse con una organización de representación o de apoyo que pueda ayudarle 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 una “solución universal”, incluso para las personas con la misma afección. Es importante que un proveedor de atención de la salud mental calificado realice una evaluación completa, ya que muchas condiciones diferentes pueden presentar 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 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 de 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. Solo resta hacer lo mejor para su ser querido y para usted mismo. Quédese tranquilo, su apoyo marca una diferencia.



Muestre interés y respeto

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

Si comparte algo, escuche sin juzgar. Prepárese porque puede resultarle difícil comprender por lo que está pasando y es posible que tome decisiones sobre su

tratamiento y proceso de recuperación diferentes de las que cree que tomaría usted 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 ayudarlos a superar esto, pero no para imponer 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 mejor que pueda) de sus propias decisiones y proceso de recuperación.



Concéntrese en la persona

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



Cuídese

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 pueda 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 mantenga motivos de 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. Si lo hace, puede ayudarlo a comprender qué esperar y cómo otros han enfrentado experiencias similares durante sus viajes de recuperación.

A lo largo de este viaje de recuperación, tenga la seguridad de que hay esperanza. Con el plan de atención adecuado y la adherencia a él, 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-urgen-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care](https://www.who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgen-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 ventana nueva Última actualización 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-urgen-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care](https://www.who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgen-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. Ibid.

6. Ibid.

7. Ibid.

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 nueva ventana 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-urgen-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care](https://www.who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgen-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 nueva ventana Última actualización 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 nueva ventana. Última actualización 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 nueva ventana 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-version-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-version-in-mental-health)

Se abre en una nueva ventana Última actualización 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/tratamiento-y-apoyo/recuperación/

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 ventana nueva Consultado el 15 de julio de 2022.

NAMI. Treatments.

nami.org/About-Mental-Illness/Tratamientos

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 nueva ventana Última actualización en octubre de 2017.

Consultado el 15 de julio de 2022.



Si tiene pensamientos de lastimarse a sí mismo o a otros, o si conoce a alguien que tenga esos pensamientos, busque ayuda de inmediato. Si usted o alguien que conoce está en peligro inminente, llame al **número de emergencia de su país** o vaya a la sala de emergencias más cercana. Para comunicarse con un terapeuta o asesor de crisis capacitado, llame a la línea 988 de asistencia ante crisis y suicidio (anteriormente conocida como línea directa nacional de prevención del suicidio) al **988** o **1-800-273-TALK** (1-800-273-8255). También puede enviar mensajes de texto al **988** o chatear en 988.lifeline.org. La línea directa brinda soporte gratuito y confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana.*

**Apoyo esencial cuando lo necesite**

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

Optum

Si tiene pensamientos de lastimarse a sí mismo o a otros, o si conoce a alguien que tenga esos pensamientos, busque ayuda de inmediato. Si usted o alguien que conoce está en peligro inminente, llame al número de emergencia de su país o vaya a la sala de emergencias más cercana. Para comunicarse con un terapeuta o asesor de crisis capacitado, llame a la línea 988 de asistencia ante crisis y suicidio (anteriormente conocida como línea directa nacional de prevención del suicidio) al 988 o 1-800-273-TALK (1-800-273-8255). También puede enviar mensajes de texto al 988 o chatear en 988.lifeline.org. La línea directa brinda soporte gratuito y confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana.*

*La línea directa brinda servicios telefónicos mediante el centro de crisis en vivo en inglés y español, y utiliza Language Line Solutions para brindar servicios de traducción en más de 250 idiomas adicionales para las personas que llaman al 988.

Este programa no debe usarse para casos de emergencia o de atención urgente. En caso de emergencia, llame al número de emergencia de su país o vaya a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Consulte sus necesidades específicas de atención de la salud, tratamiento o medicamentos con su profesional clínico. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionarán consultas legales sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliadas, ni contra ninguna entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (p. ej., a través de la empresa para la cual trabaja o de un plan de salud). Este programa y sus componentes tal vez no estén 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 registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y en otras jurisdicciones. Todas las demás marcas o nombres de productos son marcas comerciales o registradas propiedad de sus respectivos titulares. Optum es una empresa que promueve la igualdad de oportunidades.

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