

Ayudar a un ser querido a recuperarse de una condición de salud mental

El suicidio es un fenómeno global que afecta a personas de 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 suelen estar relacionados con los pensamientos o intentos suicidas de una persona. A nivel mundial, la Organización Mundial de la Salud (World Health Organization, WHO) 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, así como el riesgo de suicidio, aumentaron más del 25% solo en el primer año de la pandemia.⁴

Sin embargo, aunque casi mil millones de personas en todo el mundo tienen alguna condición de salud mental, buscar y recibir atención muchas veces supone un obstáculo importante.⁵ A nivel mundial, muy pocas personas tienen acceso a servicios de salud mental de calidad. Algunos de los obstáculos que presentan son los siguientes:

- La brecha de cobertura para el tratamiento de la depresión es amplia en todos los países. Incluso en los países de ingresos altos, solo un tercio de las personas con depresión reciben atención médica formal de salud mental. Por otra parte, se estima que el porcentaje de personas que reciben un tratamiento mínimamente adecuado para la depresión es del 23% en países de ingresos altos, y del 3% en países de ingresos bajos e ingresos medios bajos.⁶
- De todas las personas diagnosticadas con psicosis en 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 o por consumo de sustancias no reciben tratamiento para su enfermedad.⁸

El estigma es otra barrera importante. De hecho, el estigma, la discriminación y la violación de los derechos humanos contra las personas con condiciones de salud mental son generalizados en las comunidades y los sistemas de salud de todo el mundo; en 20 países, todavía se penaliza el intento de suicidio.⁹

Sin embargo, hay esperanza. Ciertas organizaciones internacionales, como la WHO y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (United Nations Children's Fund, UNICEF), y muchas organizaciones a nivel nacional llevan a cabo iniciativas de concientización sobre la salud y el bienestar mental, y trabajan para la implementación de más recursos. Se están logrando avances.

De todas formas, con un plan de atención médica adecuado y su debido cumplimiento, la mayoría de las personas que tienen un diagnóstico de enfermedad mental pueden desempeñarse y vivir plenamente a pesar de su condición. Un factor importante que contribuye a tener una vida plena es contar con la comprensión y el apoyo de quienes se preocupan por ellas.

A continuación, compartimos algunas maneras en que podemos ayudar a nuestros seres queridos con una condición de salud mental a transitar el proceso de recuperación:



Contemple el panorama general

Tenga en cuenta que las condiciones de salud mental pueden ser situacionales (es decir, que ocurren durante un momento de incertidumbre, una crisis o un evento que altera la vida) o crónicas (es decir, se trata de un trastorno que perdura durante tres meses o más). Algunas personas tienen enfermedades mentales crónicas durante toda la vida. Además, si no se trata, una condición de salud mental situacional puede convertirse en una enfermedad mental crónica.

En ambos casos, la salud mental afecta el bienestar emocional, psicológico y social de una persona, e influye en su forma de pensar, sentir y actuar. También afecta la forma en que una persona se desenvuelve en su día a día, lidia con el estrés, se relaciona con los demás y toma decisiones.¹⁰ Por ende, su ser querido puede actuar o reaccionar de una manera que, para usted, sea difícil de entender o manejar. Si su ser querido aún no está recibiendo atención médica, anímelo a buscar ayuda.

Si es posible, puede hacer una consulta con un proveedor médico o un profesional de salud mental para que lo ayude con el tratamiento. Además, puede comunicarse con alguna organización de defensa o grupo de apoyo para que lo pongan en contacto con los recursos o servicios disponibles.



Tenga paciencia con la recuperación

Definir el diagnóstico correcto y un plan de tratamiento adecuado para cubrir las necesidades únicas de una persona lleva tiempo; no existe un tratamiento “universal”, ni siquiera para las personas con la misma enfermedad. Es importante que un proveedor de salud mental calificado realice una evaluación completa de la persona, ya que hay muchas enfermedades que pueden presentar signos o síntomas similares. Además, es fundamental que la persona se someta a una evaluación médica completa por parte de un proveedor de atención médica para garantizar que los síntomas no estén relacionados con otra enfermedad.

Dependiendo de la condición de salud mental y de su gravedad, el plan de tratamiento suele incluir estrategias de autoayuda, psicoterapia, medicamentos o una combinación de varios tratamientos. Para entender mejor la condición de salud mental y saber qué esperar, es recomendable estudiar la enfermedad utilizando fuentes y recursos clínicos confiables.

Por su parte, haga todo lo posible para animar a su ser querido a cumplir con el plan de tratamiento. Es importante entender que la recuperación es un proceso continuo, con avances y retrocesos. Implementar un plan de tratamiento lleva tiempo, a medida que la persona asiste a terapia para aprender a afrontar y controlar su enfermedad, empieza a acostumbrarse a su nueva forma de ser y se adapta a los medicamentos que está tomando. Lo único que puede hacer por su ser querido y por usted mismo es dar lo mejor de sí. Tenga la seguridad de que su apoyo hace la diferencia.



Muestre interés y sea respetuoso

A menudo, cuando una persona se entera de que tiene una enfermedad mental, ya sea situacional o crónica, su autoestima se daña y es necesario nutrirla. Acérquese a la persona y pregúntele cómo se siente. Así, sabrá que usted se preocupa por su bienestar. Si no quiere hablar, dígame que está bien y que usted está ahí para escucharla cuando quiera compartir cómo se siente.

Si se anima a hablar, escúchela sin juzgar. Tenga en cuenta que podría resultar difícil comprender por lo que está pasando su ser querido, y que es posible que esta persona tome decisiones sobre su tratamiento y proceso de recuperación con las que usted no esté de acuerdo. En otras palabras, evite intervenir con consejos no solicitados ni se extralimite al intentar cambiar las decisiones que tomó el otro o resolver sus problemas.

Recuerde que está acompañando a su ser querido para ayudarlo a superar sus problemas, y no para tomar decisiones por él. Tenga en cuenta que, para que el tratamiento tenga el mejor resultado posible, es importante que la persona, en la medida de sus posibilidades, se sienta involucrada y en control de sus propias decisiones y del proceso de recuperación.



Enfóquese en la persona

Dependiendo de la condición de salud mental y su gravedad, es posible que su ser querido no entienda bien de qué manera usted está intentando ayudar ni por lo que está pasando. Aun así, haga todo lo posible por separar la enfermedad de la persona. Si bien está aprendiendo a afrontar su enfermedad mental, su ser querido no es la enfermedad mental. Haga todo lo posible por estar presente y por nutrir su sentido de identidad y calidad de persona. Busque formas de estar presente y brindar apoyo sin centrar toda la atención en la enfermedad. Por ejemplo, invítelo a pasear, a compartir una comida o a hacer cualquier otra actividad que ambos puedan disfrutar mientras pasan tiempo juntos. Permítale sentir su don de persona y su espíritu de camaradería. Háblele de su vida, tal como lo haría con cualquier otro amigo o ser querido.



Cúidese

Si usted es el cuidador principal o alguien que participa activamente del proceso de recuperación de la persona afectada, asegúrese de cuidarse a sí mismo también. Dependiendo del rol que tenga, cuidarse puede significar tomarse un tiempo para usted, descansar bien por la noche, alimentarse de manera saludable y hacer ejercicio físico. Si usted es el cuidador principal de la persona, piense en cómo enseñarle a ser más autosuficiente, por ejemplo, ayúdelo a programar una alarma o un recordatorio en el calendario para asistir a la próxima sesión de terapia o para tomar los medicamentos. Además, siempre que sea posible, comparta la responsabilidad con otros miembros de la familia o personas de la red de apoyo.



Cultive la esperanza

A veces, las condiciones de salud mental pueden ser desalentadoras o abrumadoras; y mantener la esperanza es un aspecto fundamental del proceso de recuperación. Participar en un grupo de apoyo y escuchar las historias de recuperación de otras personas podría ser un recurso útil tanto para usted como para su ser querido. Puede ayudarlo a saber qué esperar de la enfermedad y cómo otros han afrontado experiencias similares durante su proceso de recuperación.

Tengan la seguridad de que, a lo largo de este camino de recuperación, hay esperanza. Con un plan de atención médica adecuado y su debido cumplimiento, la mayoría de las personas que tienen un diagnóstico de enfermedad mental pueden aprender a vivir plenamente a pesar de su condición.

Si ha pensado en hacerse daño a usted mismo o a otros, o conoce a alguien que tenga esos pensamientos, busque ayuda de inmediato. Si usted o alguien de su entorno está en peligro inmediato, llame al **911** o diríjase a la sala de emergencias más cercana. Para comunicarse con un consejero de crisis capacitado, llame a la Línea Salvavidas de Crisis y Suicidio (antes conocida como Línea Nacional de Prevención del Suicidio) al **988** o al **1-800-273-TALK** (1-800-273-8255). También puede enviar un mensaje de texto al **988** o comunicarse por chat ingresando a [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org). Esta línea de ayuda proporciona asistencia gratuita y confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana.*



Apoyo crítico cuando lo necesite

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

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). 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). 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). 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-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). 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). 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). 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). 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). 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). 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). 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](https://www.rethink.org/advice-and-information/living-with-mental-illness/treatment-and-support/recovery). Consultado el 15 de julio de 2022.
- NAMI. Supporting recovery. [nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers/Supporting-Recovery](https://www.nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers/Supporting-Recovery). Consultado el 15 de julio de 2022.
- NAMI. Treatments. [nami.org/About-Mental-Illness/Treatments](https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Treatments). 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](https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/mental-health-problems-introduction/recovery). Última actualización en octubre de 2017. Consultado el 15 de julio de 2022.



Si ha pensado en hacerse daño a usted mismo o a otros, o conoce a alguien que tenga esos pensamientos, busque ayuda de inmediato. Si usted o alguien de su entorno está en peligro inmediato, llame al 911 o diríjase a la sala de emergencias más cercana. Para comunicarse con un consejero de crisis capacitado, llame a la Línea Salvavidas de Crisis y Suicidio (antes conocida como Línea Nacional de Prevención del Suicidio) al 988 o al 1-800-273-TALK (1-800-273-8255). También puede enviar un mensaje de texto al 988 o comunicarse por chat ingresando a [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org). Esta línea de ayuda proporciona asistencia gratuita y confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana.*

* La línea de ayuda ofrece servicios telefónicos en vivo para personas en crisis tanto en inglés como en español, y utiliza Language Line Solutions para brindar servicios de interpretación en más de 250 idiomas adicionales para las personas que llamen al 988.

Este programa no debe utilizarse cuando se necesite atención médica urgente o de emergencia. En caso de emergencia, llame al 911 o acuda a la sala de emergencias más cercana. Este programa no reemplaza la atención de un médico u otro profesional de la salud. Consulte con su profesional clínico sobre las necesidades específicas de atención médica, tratamientos o medicamentos. Debido a la posibilidad de que haya conflictos de intereses, no se brindará asesoramiento legal sobre cuestiones que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliadas, ni contra cualquier entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (por ejemplo, un empleador o plan de salud). Es posible que este programa y sus diferentes componentes no estén disponibles en todos los estados ni para grupos de todos los tamaños, y están sujetos a cambios. Pueden aplicarse exclusiones y limitaciones a la cobertura.