

¿Por qué cuidar nuestra Salud Mental?

19 de octubre de 2023



Profesora M^a Inés López-Ibor

Catedrática de Psiquiatría y
Psicología Médica en la Facultad de
Medicina de la UCM.

Presidenta de la **Fundación Juan
José López-Ibor.**



Fundación
Juan José López-Ibor



Aunque la crisis provocada por la COVID-19 es, en primer lugar, una crisis de salud física, contiene también el germen de una importante crisis de salud mental que estallará si no se toman medidas. Una adecuada salud mental es fundamental para el buen funcionamiento de la sociedad, incluso en las mejores circunstancias, y debe ocupar un lugar prominente en las medidas de los países de respuesta a la pandemia de COVID-19 y de recuperación posterior.

13 Mayo 2020 Naciones Unidas "La Covid-19 y la necesidad de actuar en salud mental"

Algunos Datos

- 10-15% de la población adulta afectada.
- 20% de los pacientes que acuden a atención primaria tienen uno o más trastornos mentales no detectados.
- Una de cada cuatro familias tienen al menos un miembro con trastorno mental.
- 61-73% de personas con enfermedades mentales no tiene ninguna actividad.
- 2022: 800.000 personas murieron por suicidio (tasa de mortalidad: 16/100,000).
- En los últimos 60 años las tasas de suicidio han aumentado en un 70% a nivel mundial.
- El suicidio se encuentra entre las tres primeras causas de muerte entre las personas de 15-44 años (ambos sexos), 4.000 personas en 2022 en España.
- 75% son varones y el método más frecuentemente utilizado (por suicidio) es el ahorcamiento o la precipitación.

¿Cómo podemos saber lo que está pasando?

Consultas a psicólogos, psiquiatras, médicos de atención primaria.

Consumo de psicofármacos.

- 15.4% de población general en mujeres.
- 8% de población general en varones.
- 20% aumento de consumo.
- Pacientes previamente en tratamiento aumento de dosis (1/3).



SALUD MENTAL SALUD MUNDIAL

UN DERECHO UNIVERSAL



Salud Mental

La salud mental es parte integral de la salud; tanto es así que no hay salud sin salud mental

Organización Mundial de la Salud
OMS

Salud (OMS, 1950)

“Es un estado de bienestar físico, psicológico y social y no sólo la ausencia de enfermedad”.

Salud (OMS, 1950)

“Es un estado de bienestar físico, psicológico y social, en el que el sujeto es consciente de sus capacidades, afronta las tensiones de la vida y es capaz de trabajar de forma productiva “ (2013).

No hay salud sin salud mental.

Gro Bruntland. Directora OMS, 2000.





Johan Christian Reil (1808)

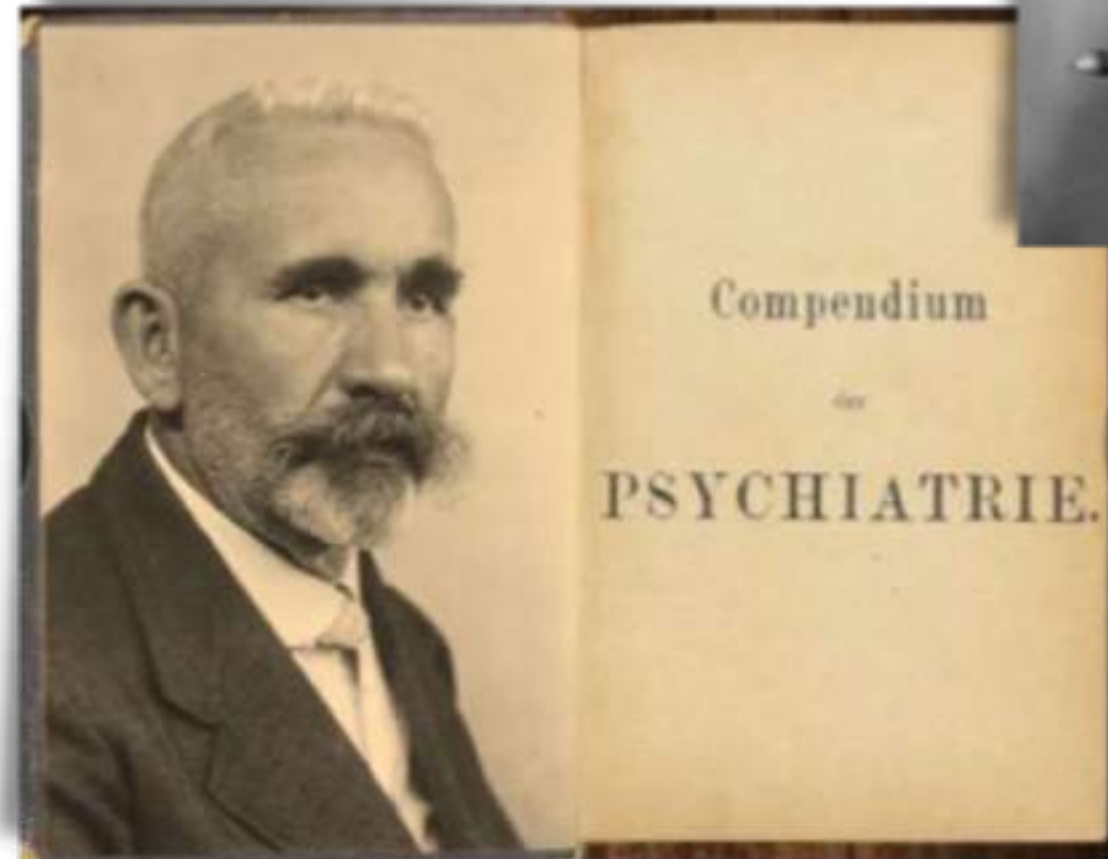
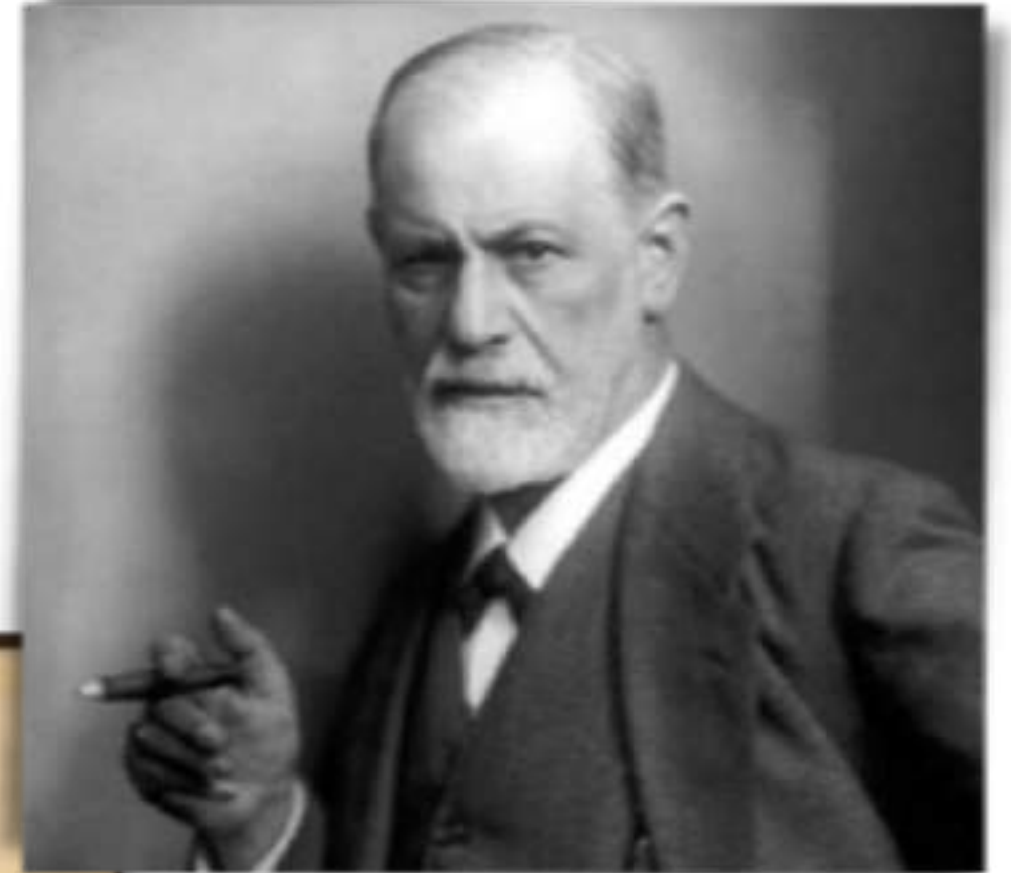
Creyó que los avances de la civilización provocaban un empeoramiento de la salud mental.

Tristeza o Depresión

Areteo, siglo II d.C., describe al paciente melancólico como:

“Triste, abatido, sin sueño...Adelgaza por su estado de agitación y pérdida de sueño reparador...En un estado más adelantado se quejan de mil fruslerías y desean la muerte.”

**Las
enfermedades
mentales son
enfermedades
cerebrales**





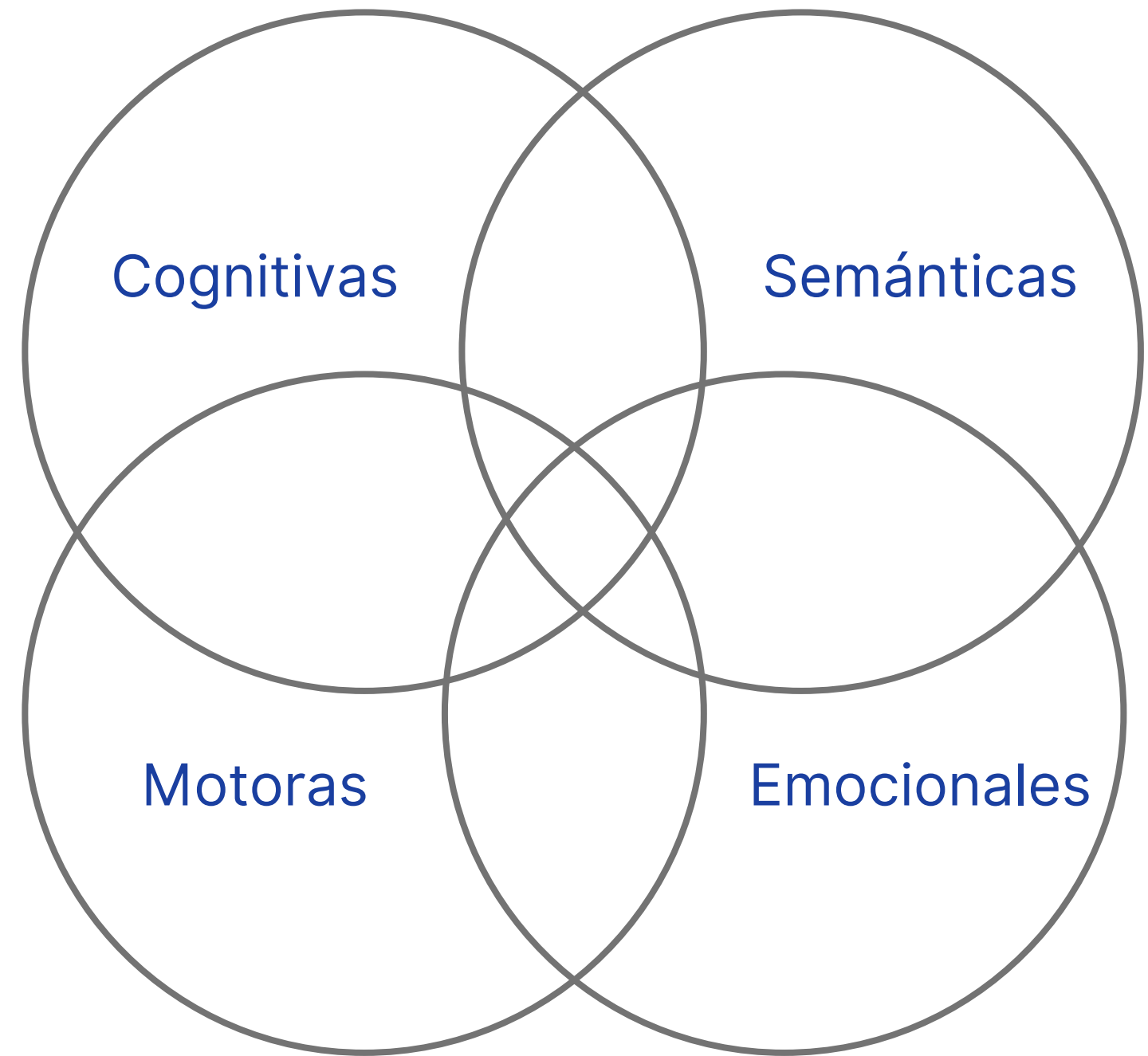
R. Kandel. Psiquiatría es más que una ciencia.

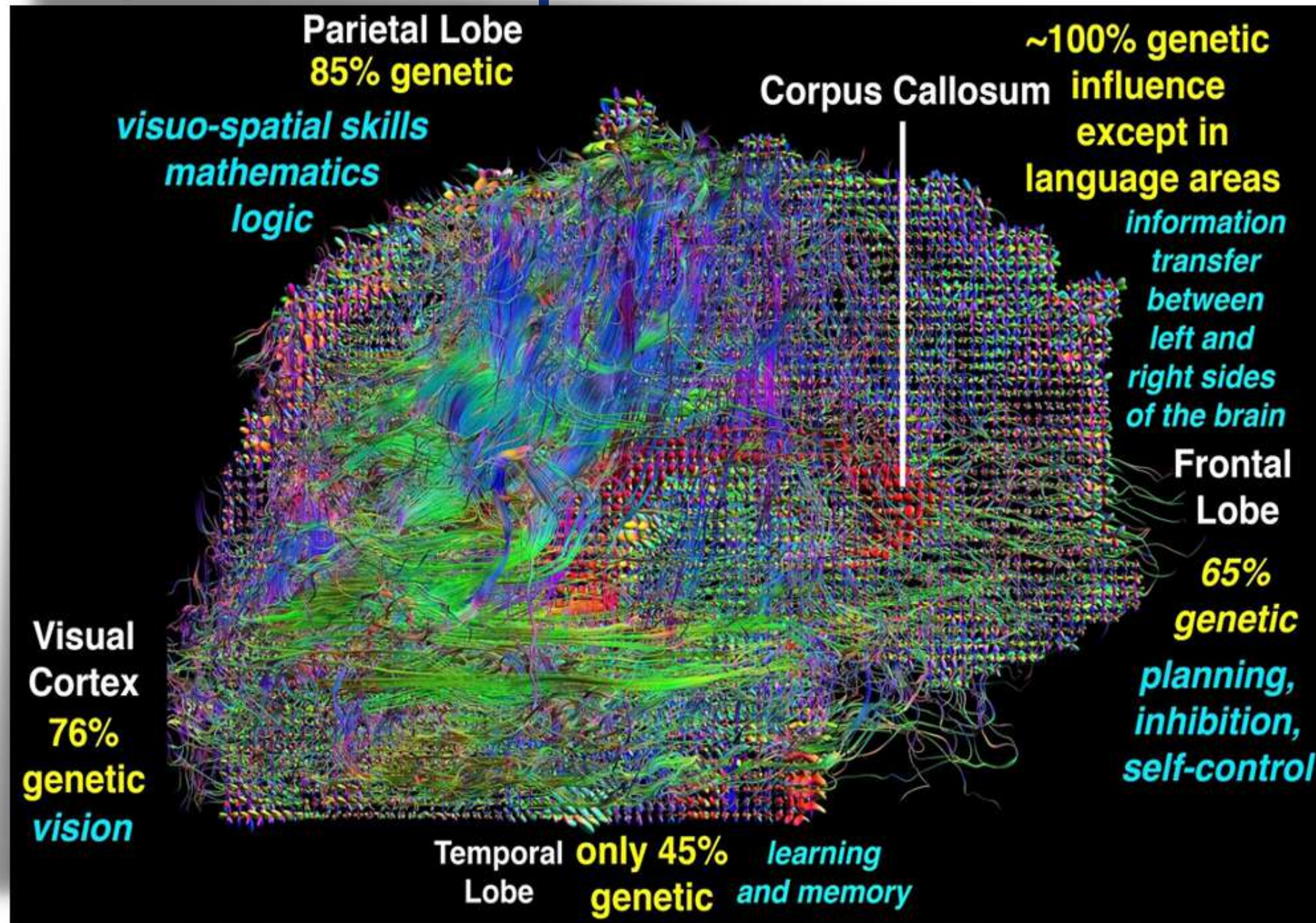
A medida que avance el conocimiento científico los valores serán cada vez menos importantes. Premio Nobel de Medicina (2000).

Tomas Szasz: Enfermedad Mental es un mito.

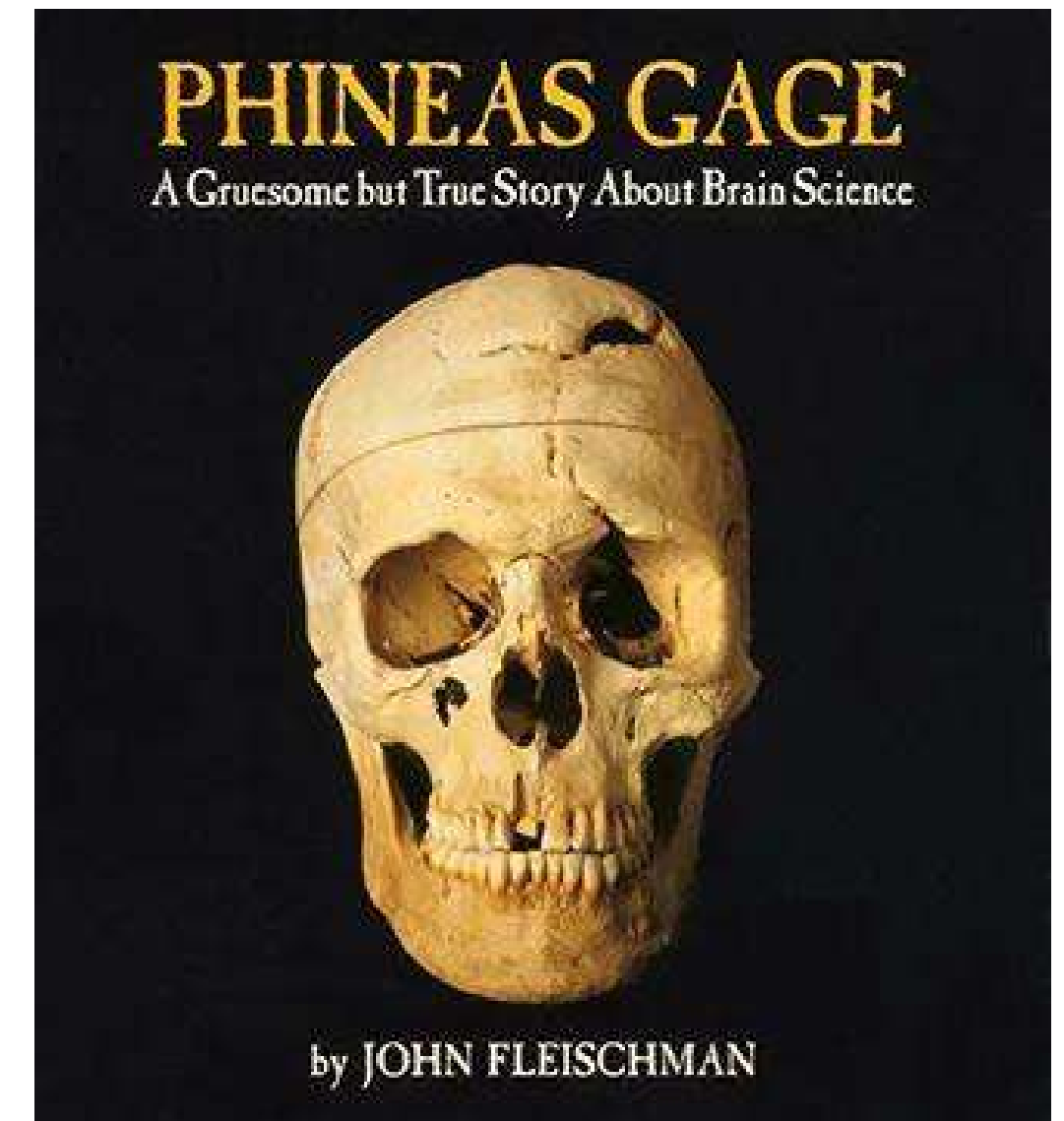
El diagnóstico está influenciado por los valores, Antipsiquiatría.

El cerebro y sus tareas





El caso Phineas Gage



Funciones ejecutivas

Memoria de trabajo.

Diálogo Interior.

Autorregulación de las emociones.

Solucionar problemas.

El diálogo interior

- Tomar de conciencia de las situaciones.
- Autorregulación de la conducta.
- Indicarse internamente cuáles son los pasos a seguir.
- Seguir reglas.
- Dar seguimiento a los planes.

Inteligencia Emocional

- Autocontrol.
- Motivación.
- Empatía.
- Autoconocimiento.
- Habilidades sociales.

Conciencia prerreflexiva

Conciencia reflexiva

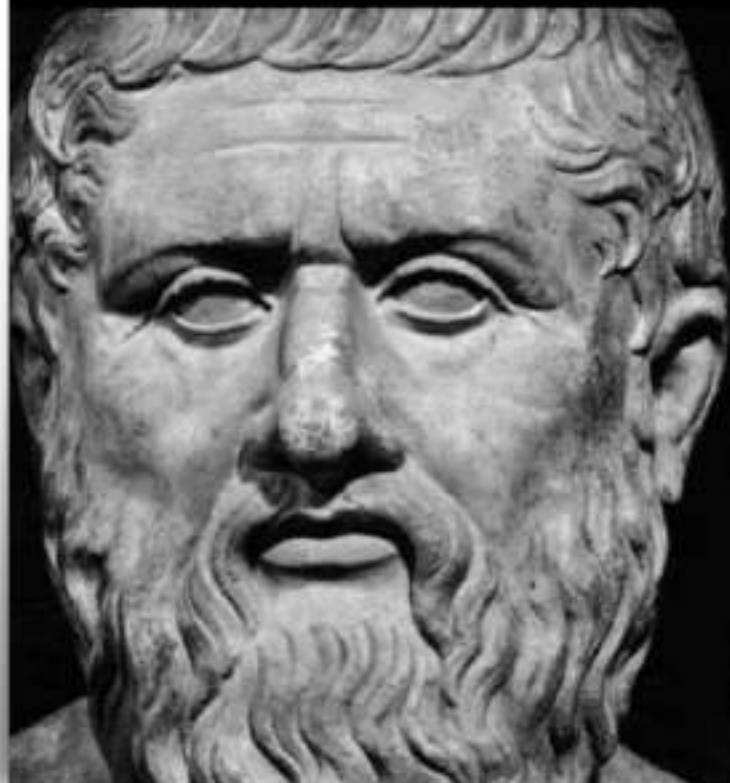
Capacidad de darse cuenta

“Better heart rate perceivers (interceptive awareness) are better at Reading their own emotional feelings and subjects who are better Reading their own feelings are better at Reading other’s emotional feelings” (Khasla 2020).

Añade significado y comprensión de ese darse cuenta

Neuronas de Von Economo (1926).

Estudios recientes con el sentido del yo, la empatía, la intuición y la capacidad para organizar y supervisar otras partes del cerebro.



El comportamiento humano deriva de tres fuentes principales: el deseo, la emoción y el conocimiento.

Platon



Pienso, luego existo.

(René Descartes)



Todo nuestro razonamiento se reduce a ceder al sentimiento.

(Blaise Pascal)

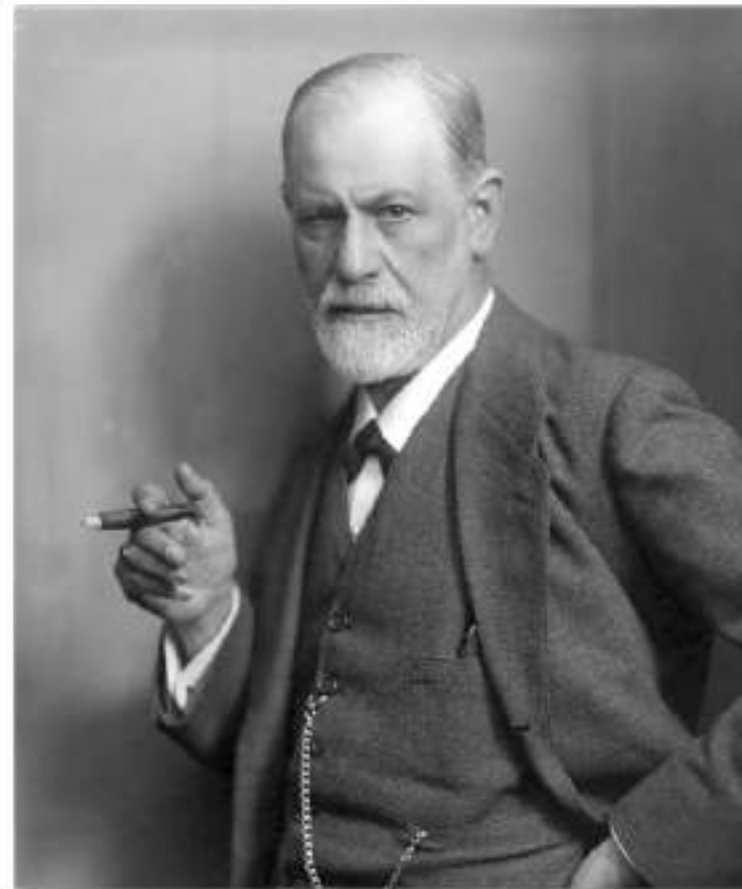


Elementos de normalidad

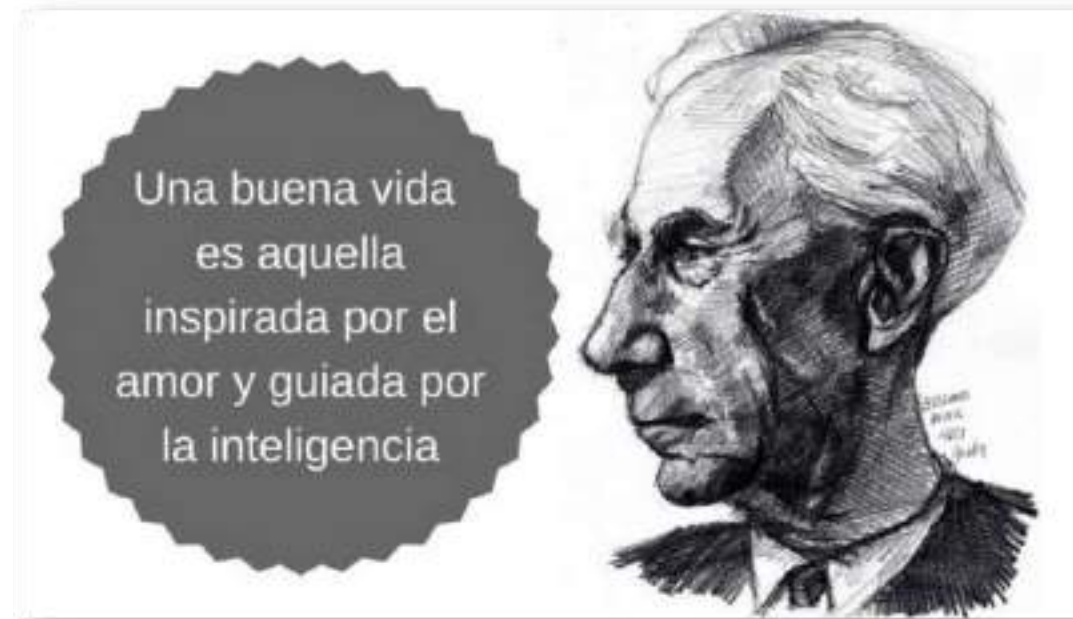
- Crecimiento y desarrollo.
- Autonomía.
- Percepción adecuada de la realidad.
- Competencia ambiental.
- Relaciones interpersonales positivas.
- Actitudes positivas hacia uno mismo.

Reglas para la salud mental

- Pensar en los demás.
- Sentido del humor.
- Sentido de trascendencia.

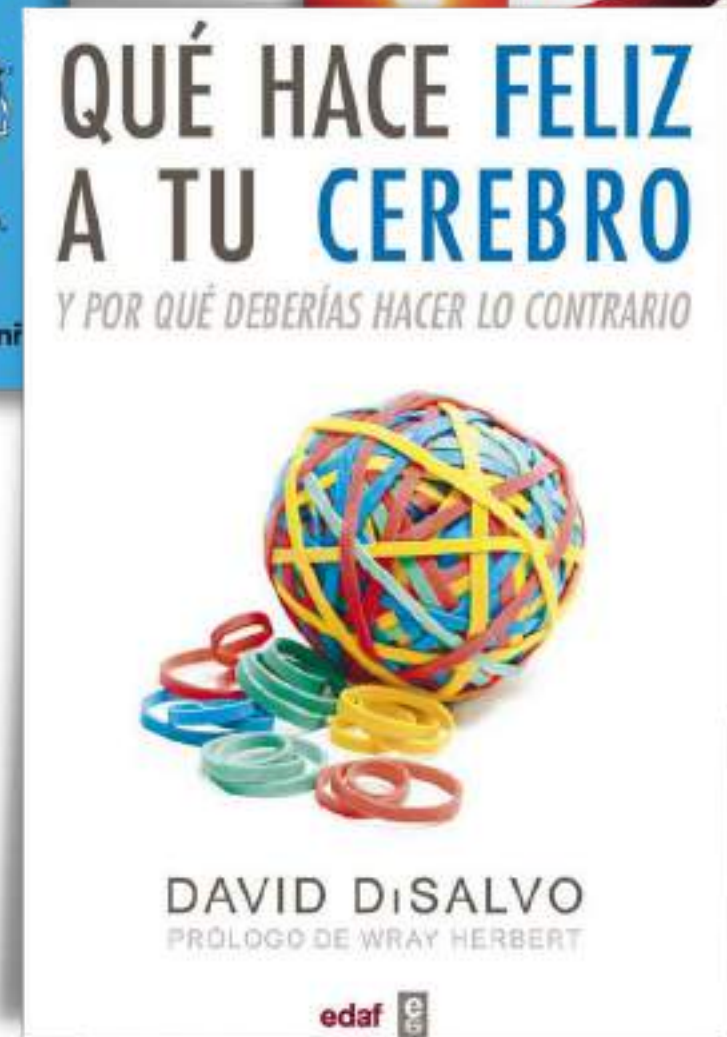
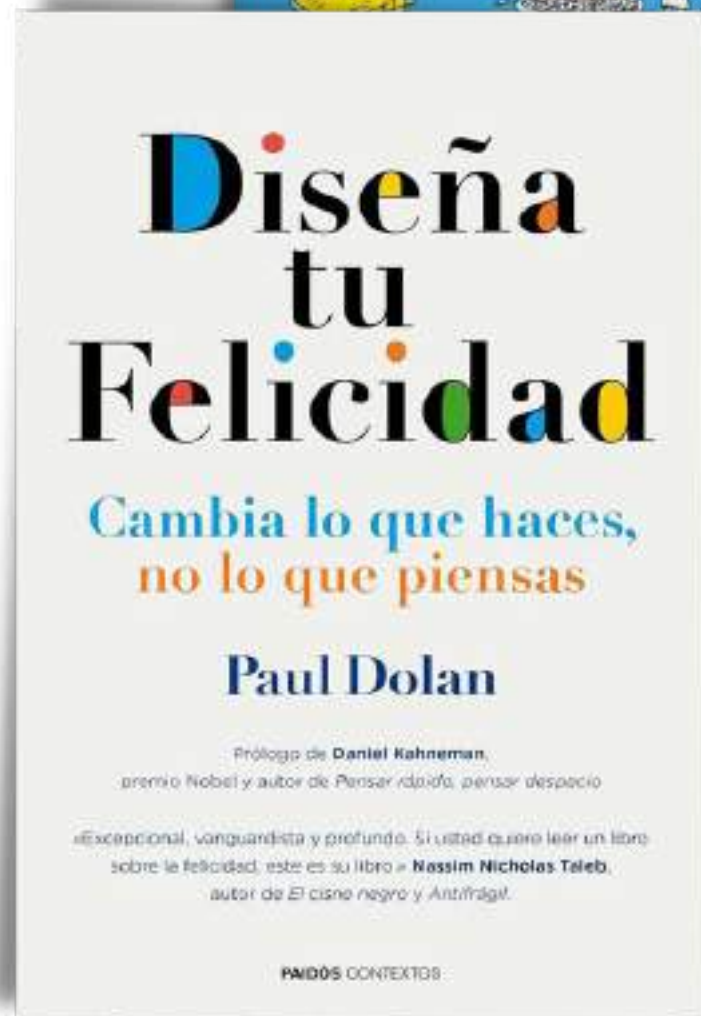
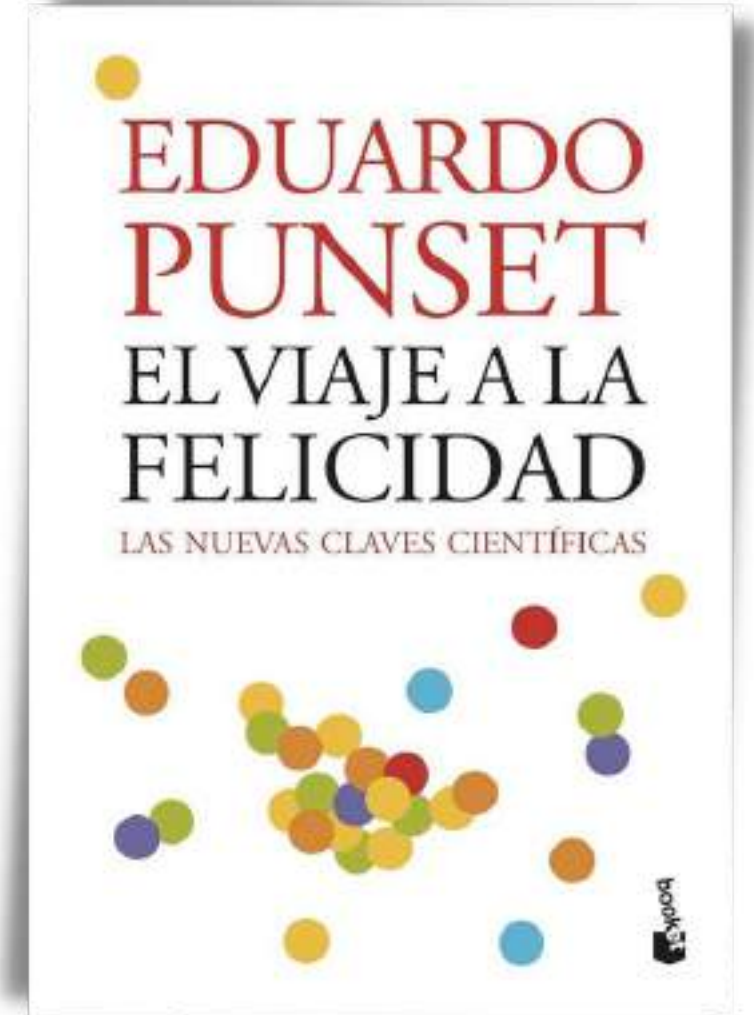
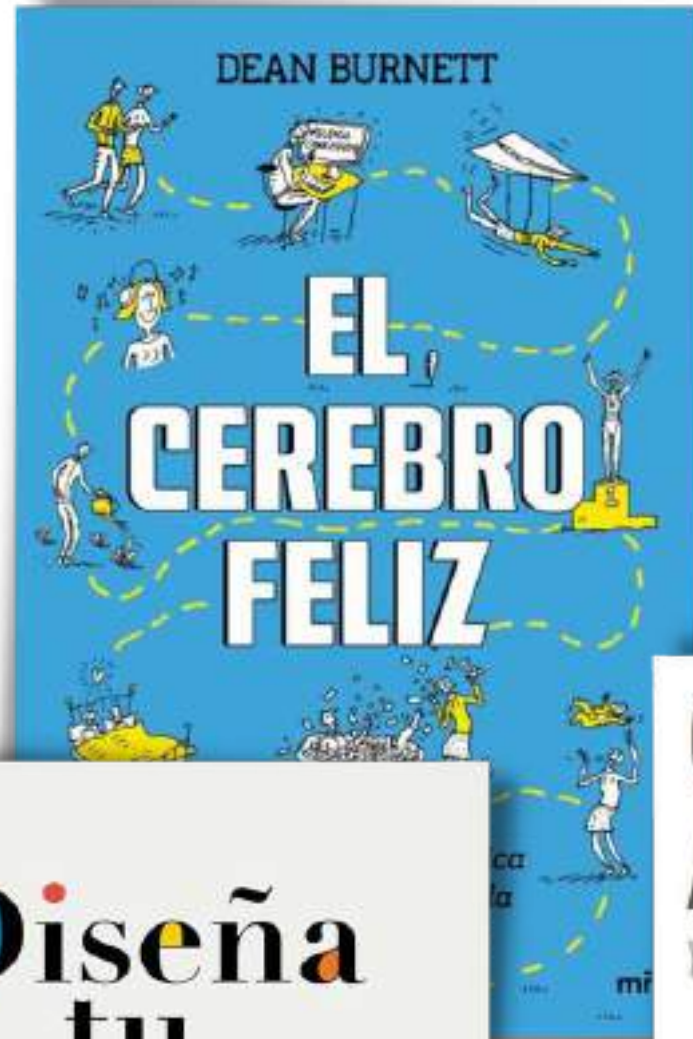


El equilibrio no significa evitar conflictos, implica la fuerza para tolerar emociones dolorosas y poder manejarlas.
Melanie Klein.

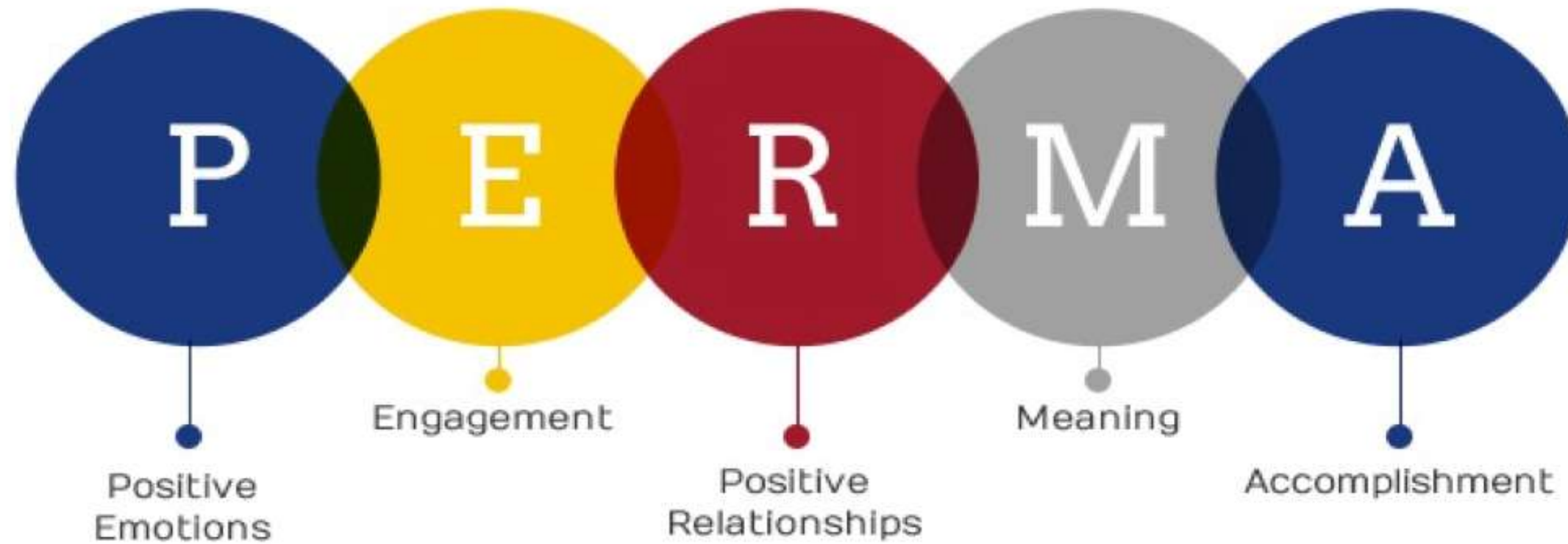


"He escrito este libro partiendo de la convicción de que muchas personas que son desdichadas podrían ser felices si hacen un esfuerzo bien dirigido".

«El secreto de la **felicidad** es este: que tus intereses sean lo más amplios posible y que tus relaciones a las cosas y personas que te interesan sean, en la medida de lo posible, amistosas y no hostiles».

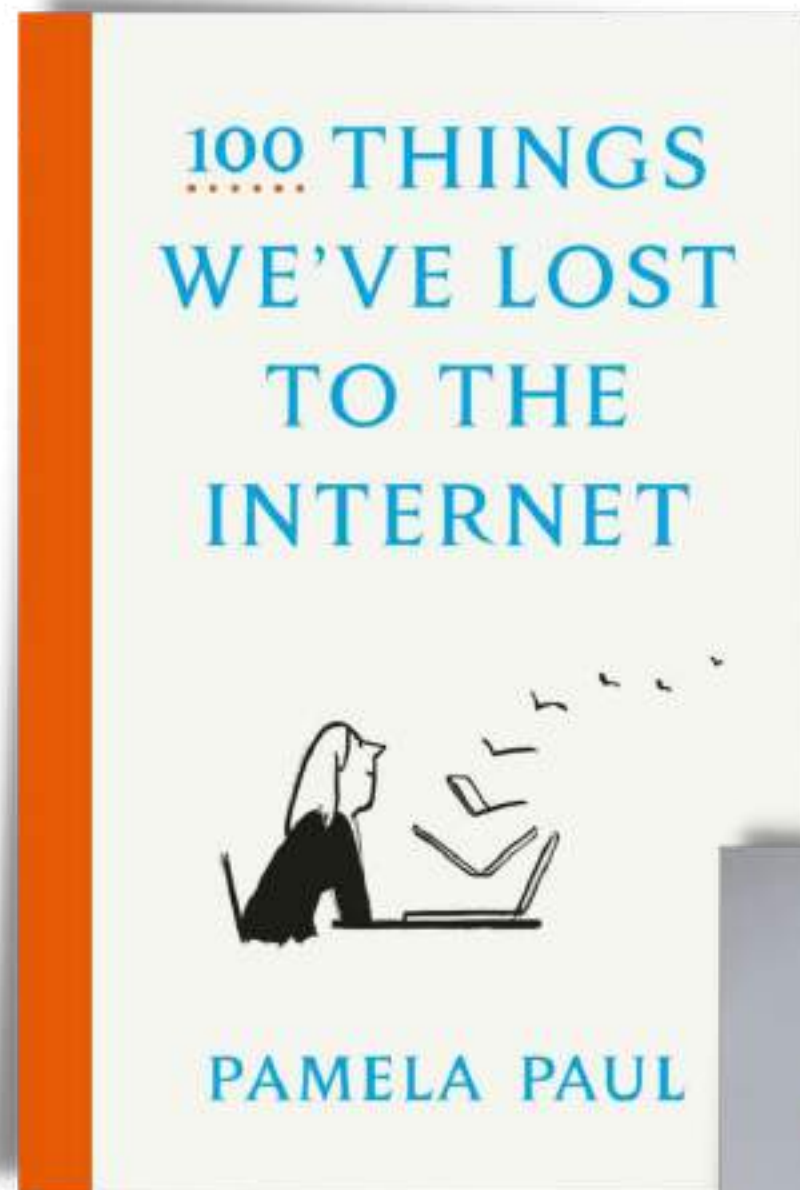


Introducing a New Theory of Well-Being



La salud no depende únicamente del azar

- Las personas viven en ambientes complejos.
- Cada vez hay más estudios que relacionan los factores ambientales con la aparición de una enfermedad.
- El estilo de vida es responsable del 80% de enfermedades cardiovasculares y 90% de la aparición de nuevos casos de diabetes.



“Estaba en un barco en isla Catalina con mis hijos” “ entonces miré el teléfono y la Catedral de Notre Dame estaba ardiendo. Escribí a mis amigos de Paris: Dios mío es horrible” entonces recibí un mail de un productor de Hollywood que estaba enfadado conmigo, ...y pensé: pero si estoy en un barco ¿por qué estoy pendiente del productor y del incendio?

Opiniones de los Talleres del Estado Mundial de la Infancia 2017

“Desde que era niño ha habido tantos dispositivos a mi alrededor, y es muy fácil volverse adicto.” **NIÑO, 15 AÑOS, JAPÓN**

“Mi maestra tenía miedo de que yo no fuese a hacer la tarea que me había asignado, y de que fuese a perder el tiempo en línea.” **NIÑO, 17 AÑOS, MALASIA**

“Me preocupa que mi rendimiento en la escuela empeore.”
NIÑA, 16 AÑOS, TAILANDIA

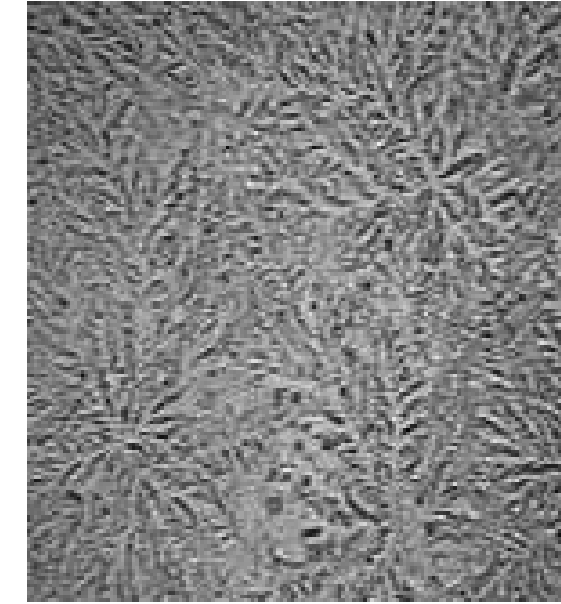
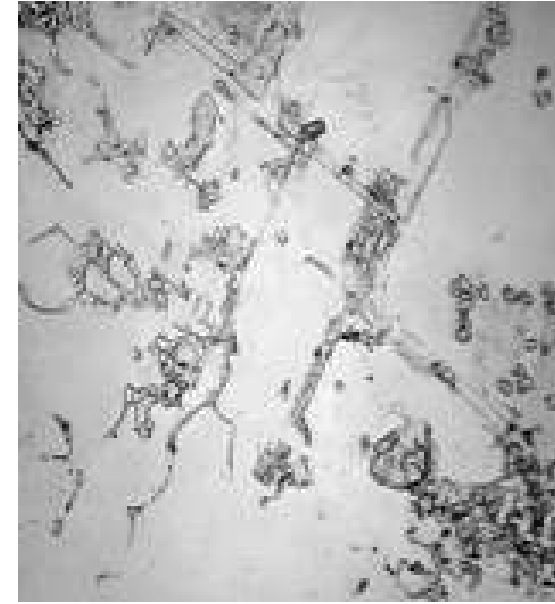
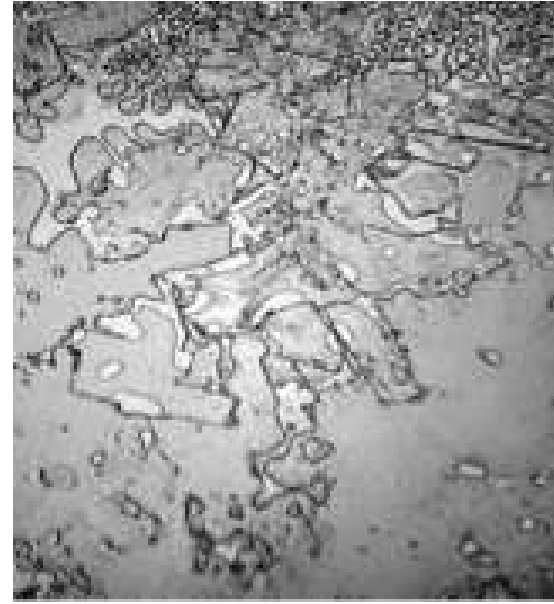
“Creo que internet nos acercó a aquellos que están muy lejos y nos alejó de los que están cerca...” **NIÑA, 16 AÑOS, CONGO.**

**¿Qué
podemos
hacer para
cuidar
nuestra salud
mental?**



hay una batalla entre dos lobos dentro de cada uno de nosotros. Uno es malvado. es ira, envidia, odio, celos, codicia, egoísmo, orgullo, agresividad. El otro es bueno. Es alegría, paz, amor, esperanza, solidaridad, simpatía, generosidad, verdad, compasión y fe. ¿Y que lobo gana?". El Viejo Indio simplemente le respondió: El que tú alimentes.

Todo está conectado...

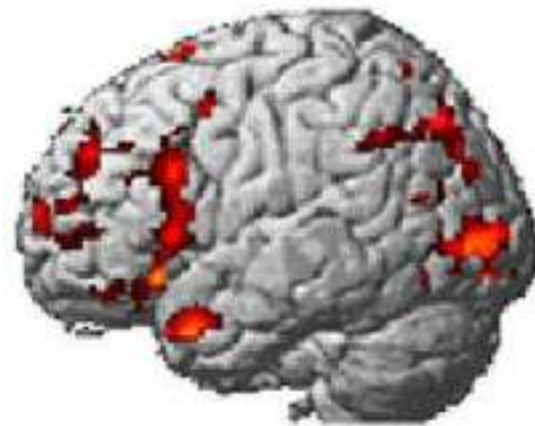
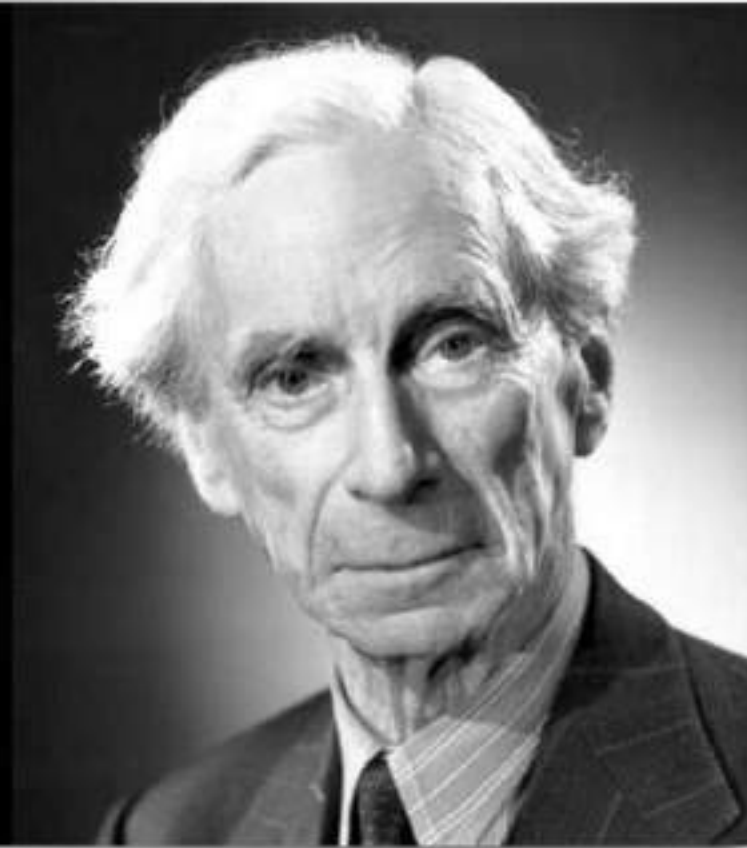


The topography of tears  Rose-Lynn Fisher (2013)

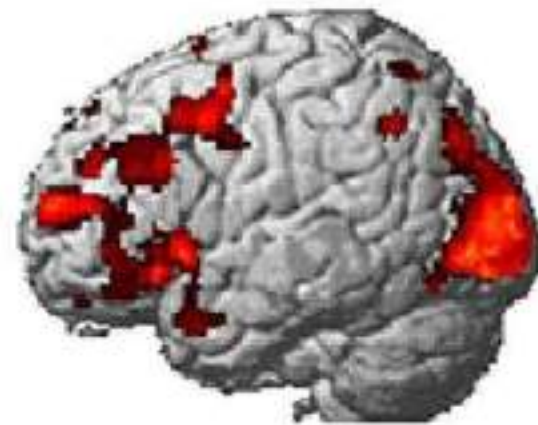


El hombre juicioso sólo piensa en sus males cuando ello conduce a algo práctico; todos los demás momentos los dedica a otras cosas.

B. Russel



Alegría



Tristeza

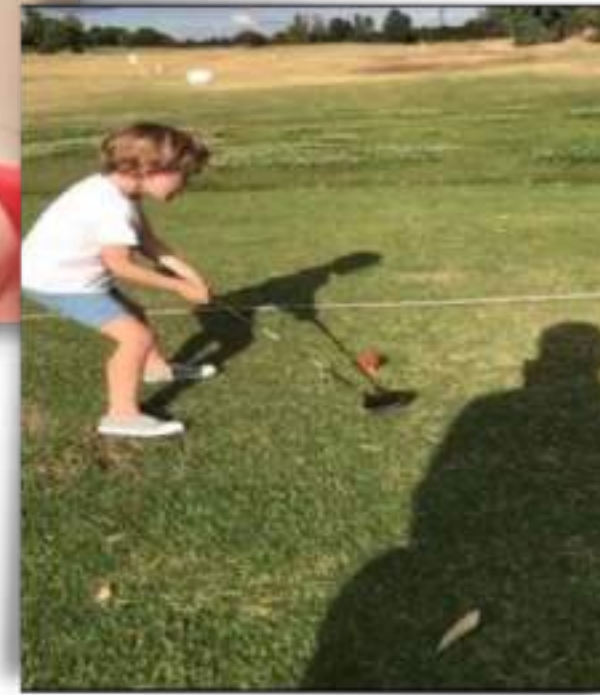
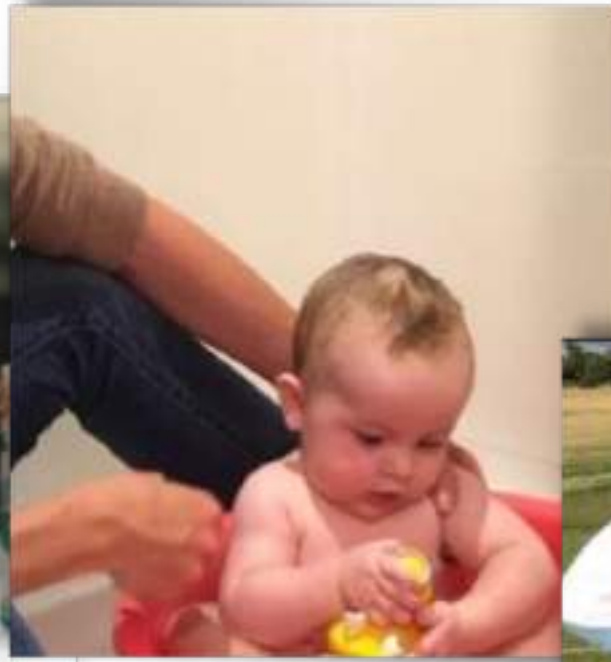
El principal enemigo de la felicidad era la obsesiva preocupación por uno mismo, la insistencia en reflexionar de manera continuada sobre los propios errores, miedos, defectos o pecados.



Intencionalidad

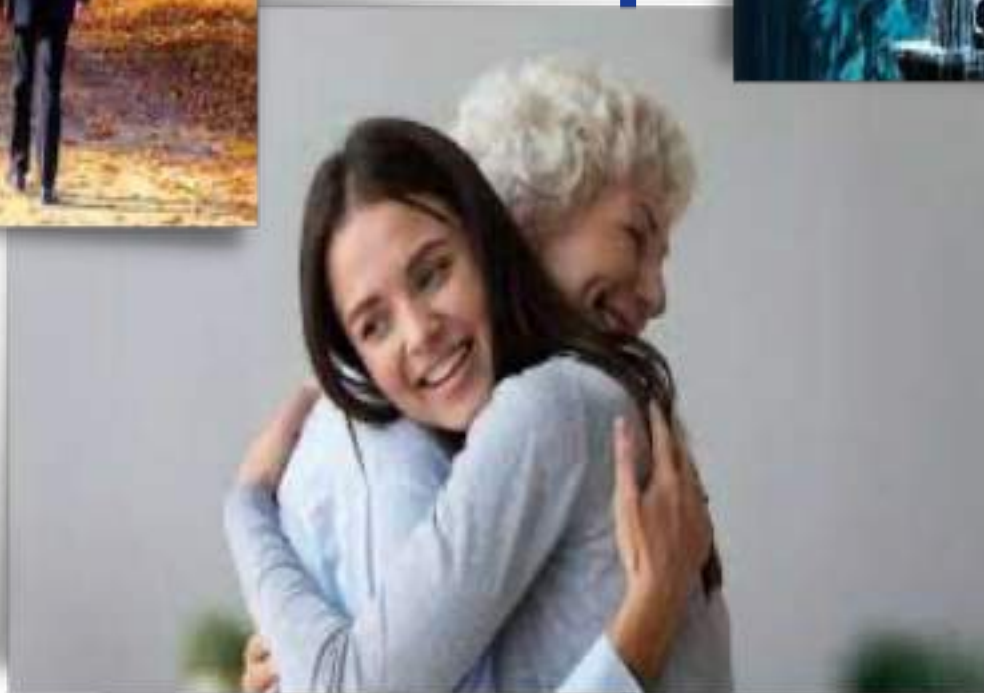
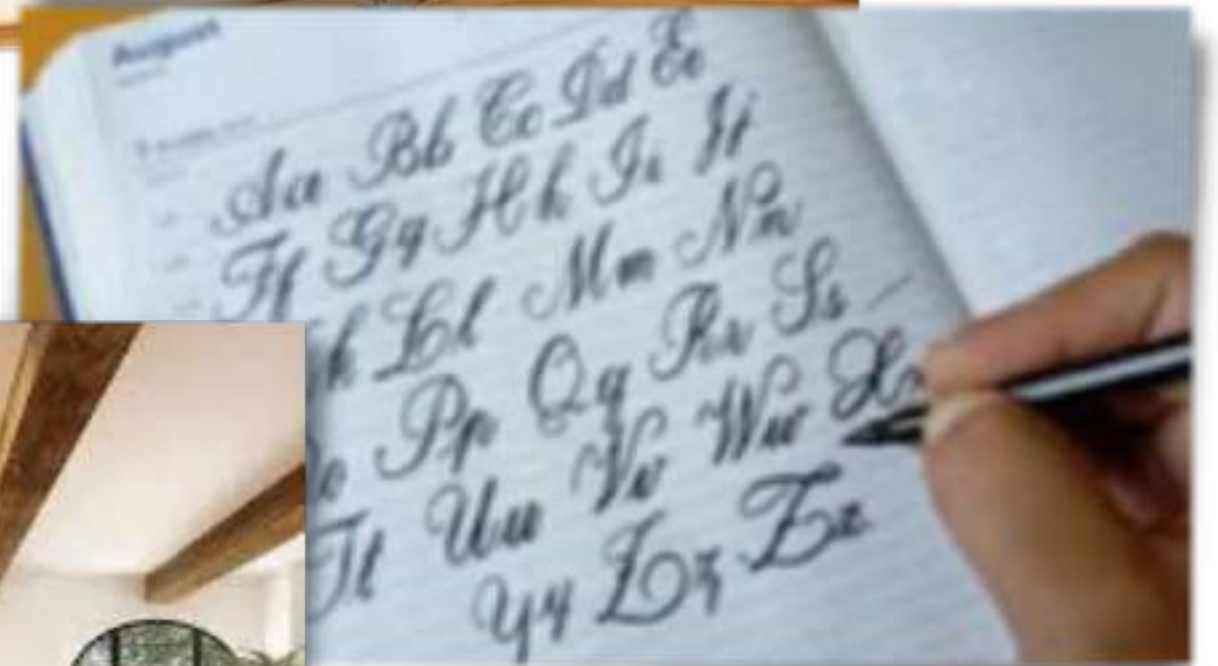
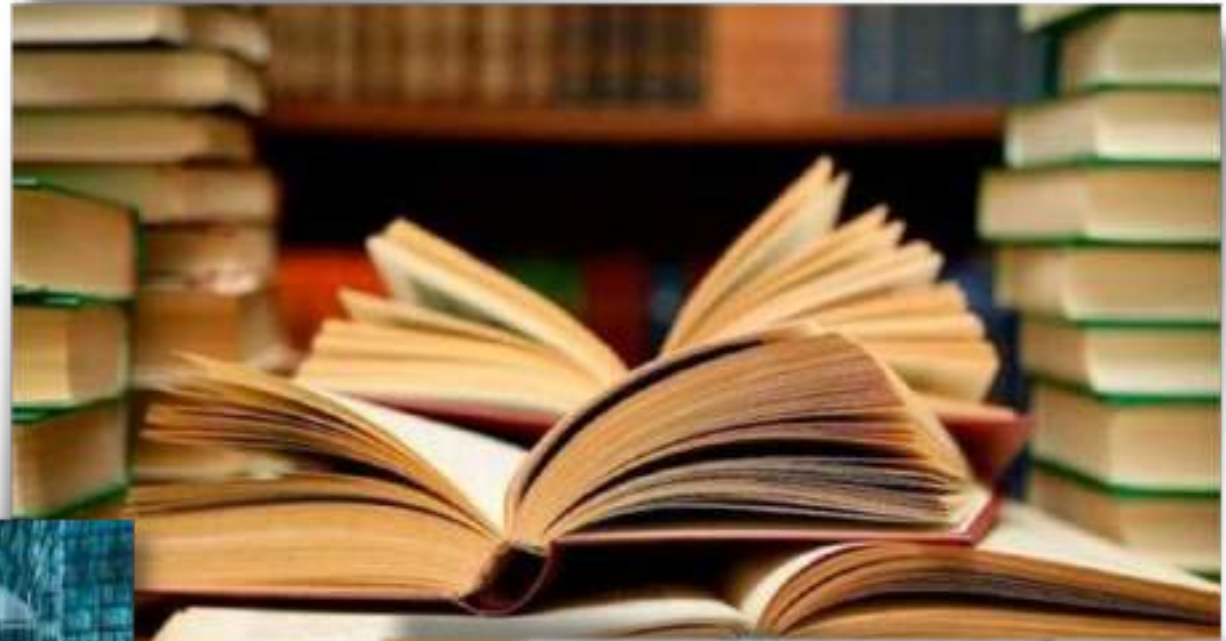


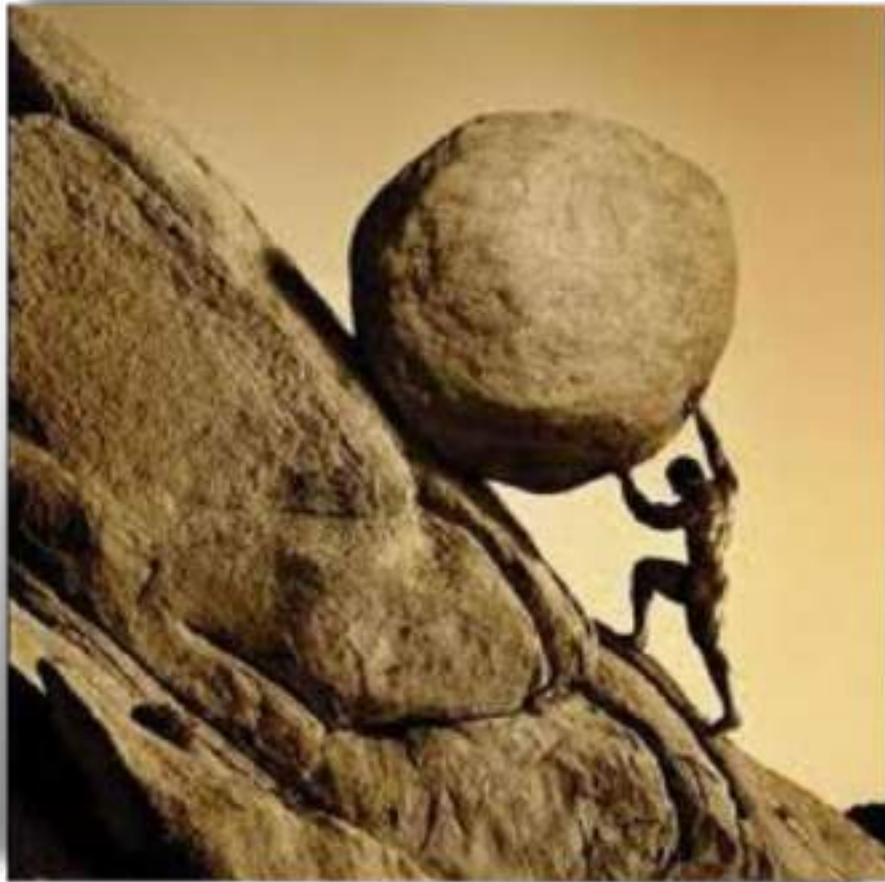
"Vi que me faltaba medio cuerpo, pero me di cuenta de que por mucho que llorase, esa realidad no la podía cambiar. Y entonces decidí orientarme hacia lo que sí podía cambiar. Comprendí que tú decides dónde pones el foco de tu vida: lo que puedes hacer, o bien lo que no puedes hacer. Yo elegí lo primero. A mí la mente me ha salvado la vida".



Aprender mal es un mal camino para el desarrollo cerebral y de la persona.

El aprendizaje nunca cansa a la mente.
(Leonardo da Vinci).





La fortaleza reafirma la resolución de resistir a las tentaciones e inclinaciones y de superar los obstáculos de la vida moral. Hace capaz de vencer el temor, incluso la muerte, de hacer frente a las pruebas y las persecuciones.

La Fortaleza

BALTASAR GRACIÁN

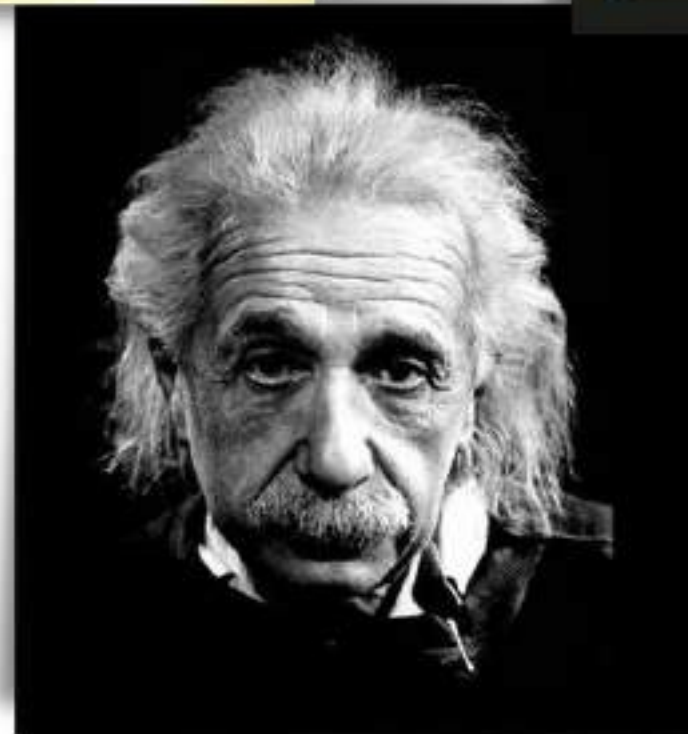
El arte de la prudencia



"La templanza es el dominio firme y moderado de la razón sobre las pasiones, y sobre los otros movimientos desordenados del alma".

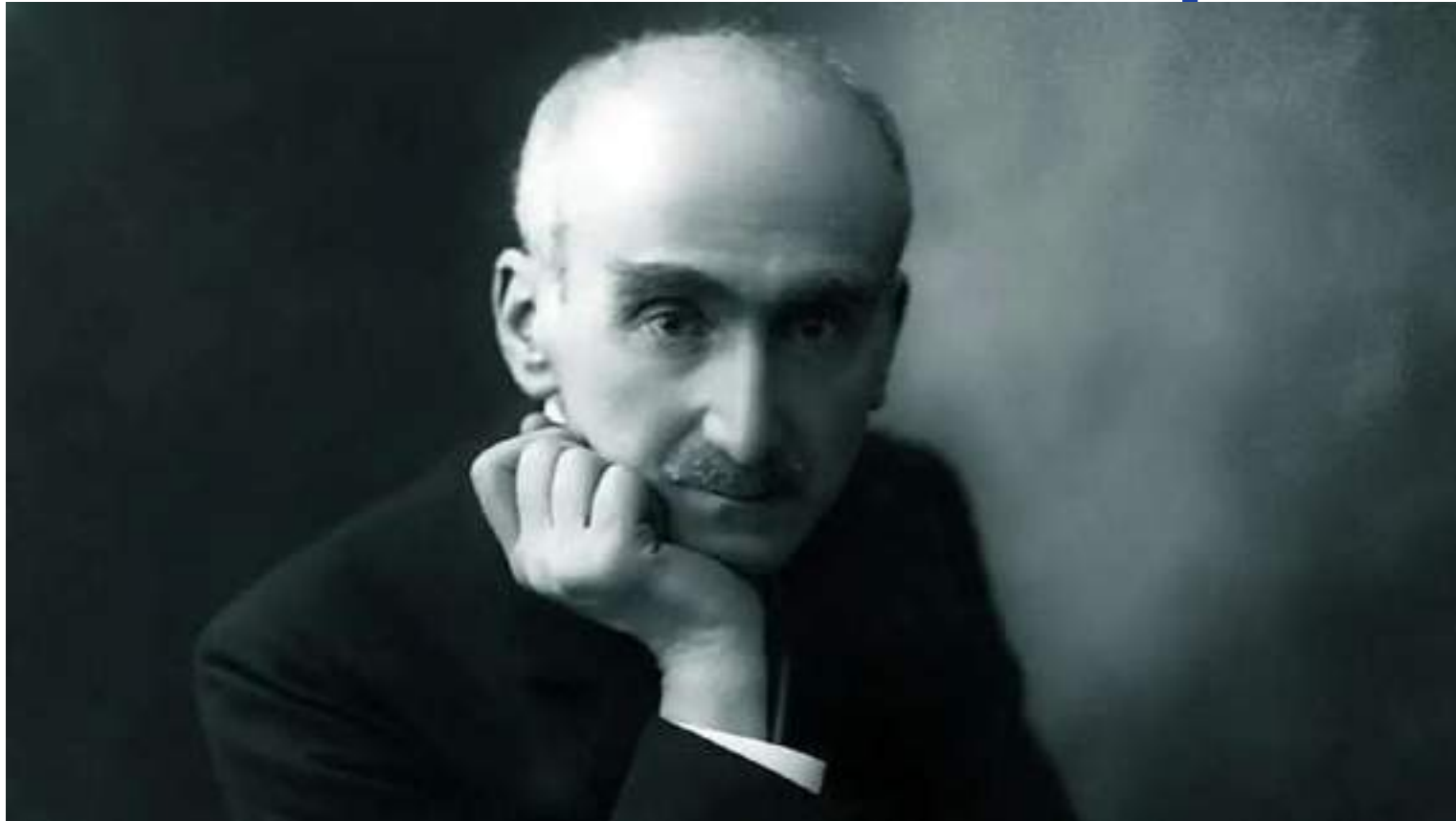
San Agustín

www.amorpazycaridad.com



Hay dos formas de ver la vida: una es creer que no existen milagros, la otra es creer que todo es un milagro.

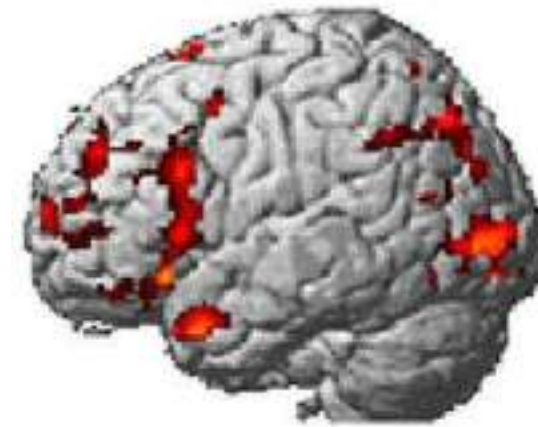
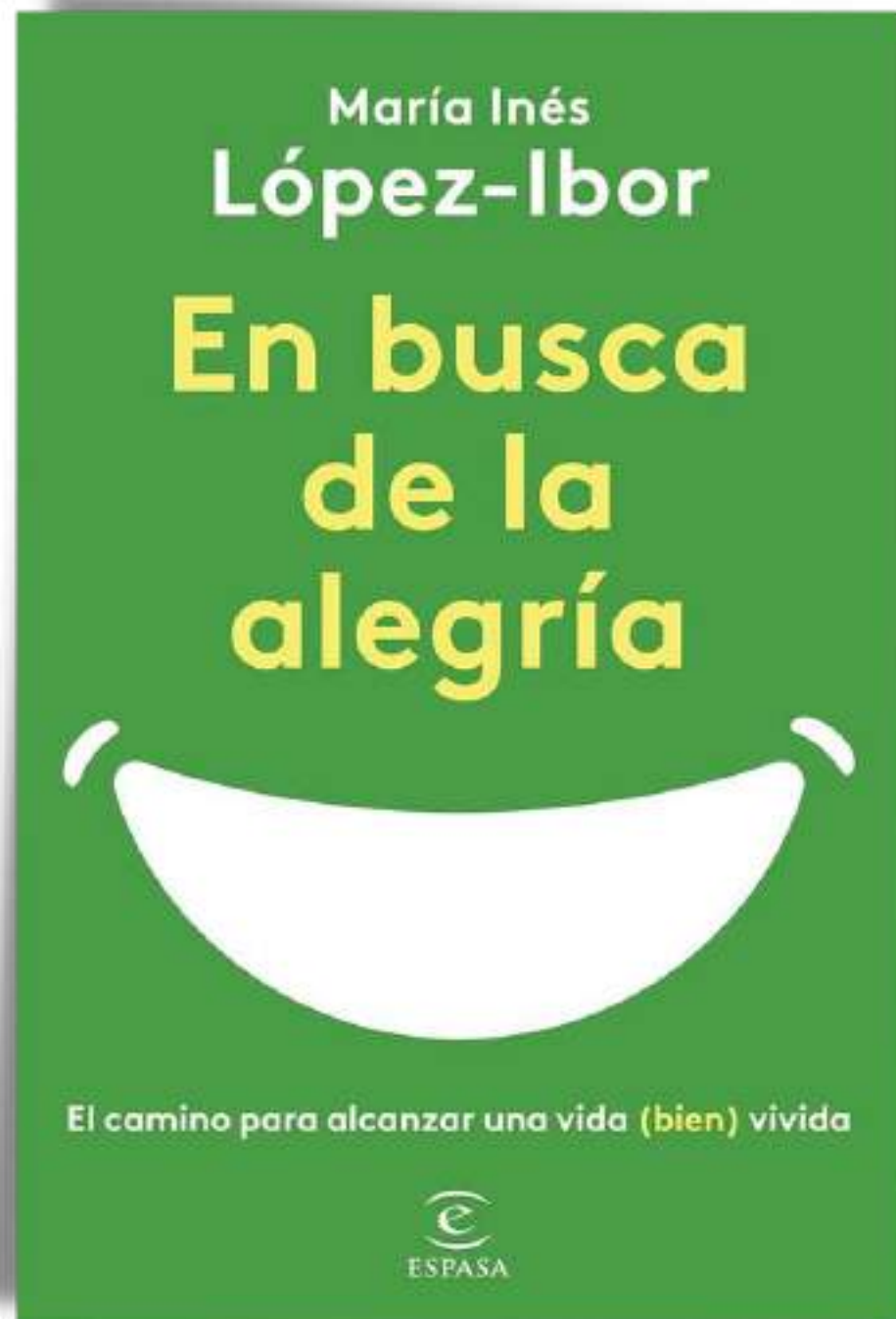
Albert Einstein



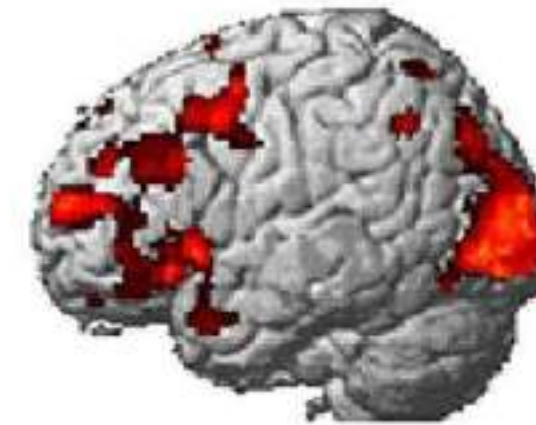
Vivencia: Ejemplo de Henry Bergson (1859-1941)

Una persona puede estudiar minuciosamente el plano de París; estudiarlo muy bien; anotar uno por uno los diferentes nombres de las calles; estudiar sus direcciones; luego puede estudiar los monumentos que hay en cada calle; puede estudiar los planos de esos monumentos; puede repasar las series de las fotografías del Museo del Louvre, una por una. Puede llegar de esa manera a tener una idea regularmente clara, muy clara, clarísima, detalladísima de París...

Esta idea podrá ir perfeccionándose cada vez más, conforme los estudios de este hombre sean cada vez más minuciosos; pero siempre será una mera idea. En cambio, veinte minutos de paseo a pie por París, son una vivencia.

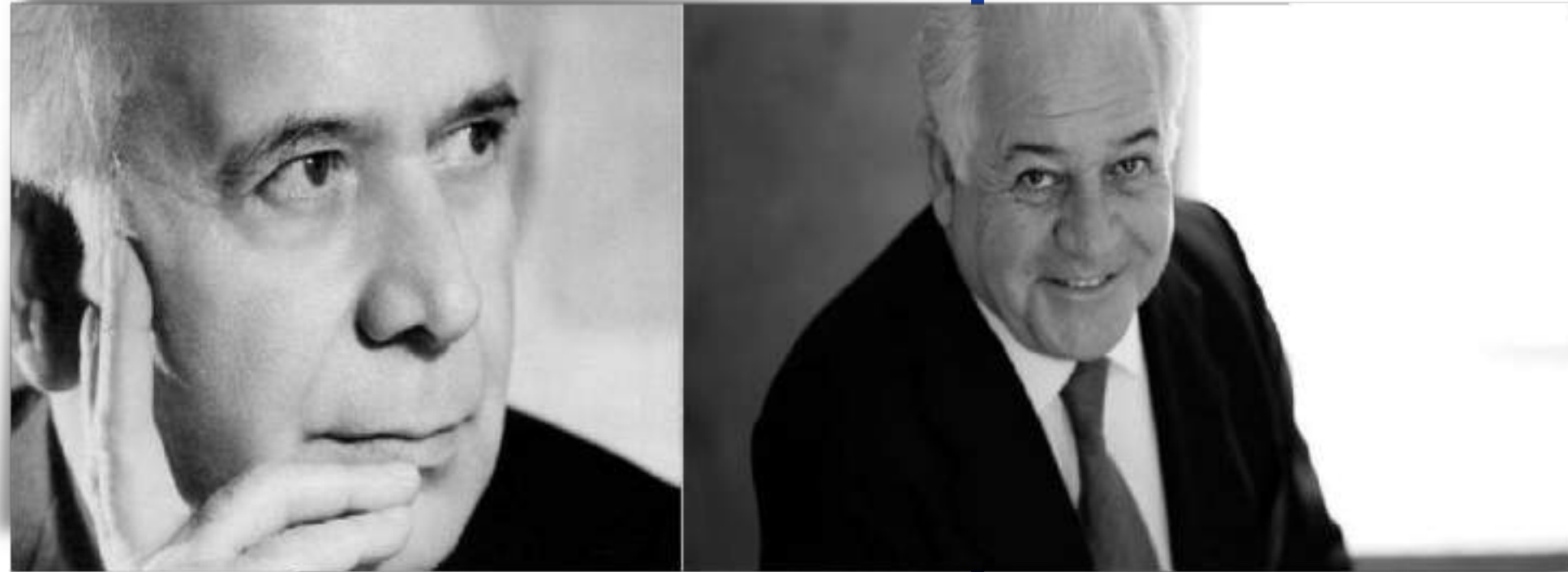


Alegría



Tristeza

- *Experiencia vivida.*
- *Experiencia vivida por una persona que influye en su carácter, que contribuye a formar la personalidad del sujeto.*
- *Experiencia significativa en la vida de una persona.*



 Fundación
Juan José López-Ibor

La existencia humana cursa entre el nacimiento y la muerte, son sus límites naturales, eso es la angustia .

“Camina lento, no te apresures, que a donde tienes que llegar es a ti mismo”

Ortega y Gasset

Muchas gracias



Profesora M^a Inés López-Ibor

Catedrática de Psiquiatría y
Psicología Médica en la Facultad
de Medicina de la UCM.

Presidenta de la **Fundación Juan
José López-Ibor.**



Fundación
Juan José López-Ibor