

III TRIMESTRE 2021

SALUD EN EQUILIBRIO

Más allá de la consulta...

DEPRESIÓN

ANSIEDAD

PREVENCIÓN DEL
SUICIDIO

LÍNEAS DE APOYO



EDICIÓN OCTUBRE 2021

PRESENTACIÓN

La salud mental es un estado de bienestar que nos permite reconocer nuestras capacidades para enfrentar las circunstancias y visualizar positivamente las mejores herramientas que podemos desarrollar para seguir adelante con buena actitud.

En el mes de la salud mental te recordamos que, ésta es tan importante como la física y que ambas se complementan para vivir mejor, por ello te ofrecemos consejos para cultivar una buena salud mental

Dirección del Departamento de Salud

Médico

Norma Salazar Baltodano

Coordinación de la Investigación

Médico

Ruth Víquez Alfaro

Odontóloga

Gloriana Moya Muñoz

Auxiliar de enfermería

Flor Esquivel Rodríguez

Diseño

Médico

Ruth Víquez Alfaro

Auxiliar de enfermería

Flor Esquivel Rodríguez

Odontóloga

Gloriana Moya Muñoz

Publicación digital en página web

Geovanni Jimenez Zeledón

INDICE

6. Todo es cuestión de actitud

11. Depresión

12. Síntomas de la Depresión

13. Hablemos del Suicidio

14. Mitos del Suicidio

15. Factores de Riesgo



INDICE

17. Factores protectores

18. Ansiedad

*19. Trastorno de
Ansiedad Generalizada*

31. Líneas de apoyo

32. Referencias



TODO ES CUESTION DE ACTITUD



Todos llevamos inherente, un diálogo interno y profundo no manifiesto, muchas veces tratamos de aunarlo a la lógica y la razón de nuestra percepción, pero en la mayoría de los casos son solo ideas erróneas que nos quitan tiempo, seguridad y hasta dosis de felicidad, para al final darnos cuenta de que la mayoría nuestros pensamientos no muy positivos, sencillamente no llegan a materializarse.

Este diálogo es bueno y nos debería permitir diferenciar nuestros sueños, de nuestros pensamientos, de los cuales desplegamos nuestra actitud y comportamiento ante las diferentes circunstancias de la vida, algunos serán también el resultado de experiencias, de lo observado, de las influencias externas y del rol social al que nos enfrentamos.

Nuestra tarea está en transformar esos pensamientos en actitud positiva, optimista y hasta resiliente, para enfrentar lo que consideremos negativo, triste o doloroso, que nos permita pasar la página y seguir hasta reencontramos con nuestros sueños más profundos y caminar en pro de realizarlos

Es necesario por lo tanto que nos analicemos, reconocer lo que debemos cambiar y darle ese sentido a la vida que nos lleve a cumplir metas y ser más fuertes cada día.

TIPS PARA UNA BUENA ACTITUD



1. Da las gracias por todo al empezar tu día

El dar las gracias es toda una terapia de bienestar y salud.

Según los estudios realizados la gente que agradece sufre menos incidentes en cuanto a depresión, estrés, tensión arterial, tiene más energía durante el día, son personas más satisfechas con su vida y visualizan con optimismo su futuro

Se disminuye la degeneración neuronal alargando el proceso de envejecimiento. Sus emociones positivas se ven aumentadas al disminuir el cortisol hormona causante del estrés, de la baja del sistema inmunológico y que aumenta la probabilidad de desarrollar azúcar en la sangre.

Beneficia la producción de oxitocina hormona que favorece el buen vínculo social, el desarrollo de mejores relaciones, por eso es llamada popularmente como la hormona del amor, además fomenta la calma y la seguridad.

De igual manera favorece al corazón al permitir la reducción de la presión arterial sistólica y a mantener la silueta ya que disminuye la absorción de grasas.

Por eso no olvides dar gracias al arrancar tu día.

“La gratitud, da sentido a nuestro pasado, trae paz al presente y crea una visión para el mañana.”

2. Autoanalizarnos

Encontrar todo lo bueno que hay dentro, de cada uno de nosotros y mejorarlo día con día, analizando los aspectos que no son tan positivos y el ¿cómo? nos llegan afectar, permite que desarrollemos esa capacidad de fortalecer nuestras debilidades, al hacer sobresalir todo lo bueno, creativo y especial que hay en cada uno de nosotros, de ahí lo importante de autoanalizarnos, mirarnos más de cerca y encontrar lo mejor que permanece en ti.

“¿Quién soy? Estoy tratando de averiguarlo.”

Jorge Luis Borges

3- Desarrollar actitud de la buena

Desarrollar una nueva forma de pensar puede hacer la diferencia en nuestra vida, en lo que somos, como somos, en lo que queremos y comprender que la mejor arma que podemos tener para surgir y seguir adelante esta dentro de cada uno de nosotros por lo tanto una buena actitud es el mejor comienzo hacia una buena vida, que te permita explotar la grandeza que hay en ti.

“El mayor descubrimiento de todos los tiempos es que una persona puede cambiar su futuro simplemente cambiando su actitud”.

Oprah Winfrey

4. Debemos caminar lento y esquivar al negativo

Cuando corremos mucho solemos dejar en perspectiva nuestros sueños, nos pasamos al carril de lo estresante, lo superficial y poco alentador. El pensamiento positivo exige caminar despacio y evitar todo aquello que no nos permita andar en paz, que nos consume en el áspero universo de la negatividad. Por lo tanto, evita todo y a todos aquellos que quieran invitarte a pasar en él.

“No permitas que nadie diga que eres incapaz de hacer algo, ni si quiera yo. Si tienes un sueño, debes conservarlo. Si quieres algo, sal a buscarlo, y punto. ¿Sabes?, la gente que no logra conseguir sus sueños suele decirles a los demás que tampoco cumplirán los suyos.” Will Smith (En búsqueda de la felicidad.)

5.No dejes esfumar tus sueños

No importa el tamaño de tu sueño, si es de corto, mediano o largo plazo es tu sueño, has que tus esfuerzos se enfoquen en él, por más extravagante que parezca, éste siempre será el causante del primer paso para obtener una actitud positiva y no importa si para llegar hasta éste encuentras obstáculos, cada uno de ellos te hará más fuerte, sabio(a) y digno(a) para cargar tu sueño y bailar con él.

“Todos nuestros sueños se pueden hacer realidad si tenemos el coraje de perseguirlos”. (Walt Disney)

6. Apliquemos una autocrítica saludable

Es bueno criticarnos a nosotros mismos, de nuestras fallas y aciertos, pero, sobre todo, cuando dejamos de lado nuestros sueños y pensamientos, por seguir los de alguien más, ojo no está mal apoyar, pero no está bien dejarnos atrás, así que no pierdas de vista tus sueños y mejora todo aquello que debas mejorar, sonríe, respira y no mires atrás.

No hay nadie más capaz en todo el universo que tú, cuando confías en ti mismo.

7. La crítica debe enriquecernos no destruirnos

Es prácticamente inevitable que te critiquen los demás, si hay algo que puedes aprender, mejorar o aprovechar hazlo, si no, sácalas a la basura y por favor no te permitas recoger la basura de nadie más, cada uno que cargue con la suya, solo aprende a tolerarla, a estudiarla y obtener provecho. No la tomes como algo personal, al final el resultado siempre será que no es verdad.

“Preocúpate por lo que piensen los demás y siempre serás su prisionero”.

Lao Tzu.

8- Di no a los pensamientos poco positivos

No es malo tener pensamientos poco positivos de vez en cuando, lo malo es echarles abono, agua y dejarlos crecer hasta que lleguen a tapar la visión de nuestros sueños, anhelos y esperanzas deteriorando nuestro derecho a vivir con calidad, paz y fe en el futuro.

Aprende a valorar lo que eres, a confiar en ti, a sacar provecho de tus errores de ellos puedes aprender mucho, se tú mismo sin necesidad de andar por ahí complaciendo los caprichos de los demás, como te vean los demás es su problema si te conoces y sabes tu valor, has lo que te apasiona canta, baila, dibuja, escribe, lee, amate eres tú mejor regalo.

“Nuestro destino vive en nosotros. Sólo debes ser lo suficientemente valiente para verlo.” (Valiente/Disney)

9. Al finalizar el día de nuevo gracias.

“Y si a veces es extraño esto de vivir la vida, de involucrarse en ella aun con sus complejidades, lo que no es extraño es cuando un día decides solo levantarte, sacudir tu historia y darte cuenta que solo un poco adelante están tus sueños tus esperanzas esperando para abrazarte, que el dolor, la frustración, la soledad fueron antiguas invitadas a pasar, mas no a quedarse, lo que no es extraño es decidir vivir, sonreír, agradecer la oportunidad de mejorar el mundo, de sencillamente tomar las riendas de la vida y seguir confiando que eres y siempre serás tu mejor aliado mientras creas en ti.” Flor Esquivel Rodríguez2021

"Aprendí que el coraje no era la ausencia de miedo, sino el triunfo sobre él. El hombre valiente no es quien no siente miedo, sino aquel que conquista ese miedo." Nelson Mandela

DEPRESIÓN



La depresión es uno de los trastornos mentales más frecuentes. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la depresión afecta en el mundo a unos 121 millones de personas, y una de cada cinco personas llegará a desarrollar un cuadro depresivo en su vida, aumentando este número si se añaden otros factores como enfermedades médicas o situaciones de estrés. Algunas personas están más predispuestas a padecerla, aproximadamente un 15% de la población sufre algún episodio a lo largo de su vida

La depresión es un trastorno emocional que causa un sentimiento de tristeza constante y una pérdida de interés en realizar diferentes actividades. También denominada "trastorno depresivo mayor" o "depresión clínica", afecta los sentimientos, los pensamientos y el comportamiento de una persona, y puede causar una variedad de problemas físicos y emocionales. Las personas con depresión tienen dificultades para realizar las actividades cotidianas.

Más que solo una tristeza pasajera, la depresión no es una debilidad y no se puede recuperar de la noche a la mañana de manera sencilla. La depresión puede requerir tratamiento a largo plazo.

Los síntomas de la depresión se producen durante gran parte del día, casi todos los días y pueden consistir en:

SÍNTOMAS

- Sentimientos de tristeza, ganas de llorar, vacío o desesperanza
- Arrebatos de enojo, irritabilidad o frustración, incluso por asuntos de poca importancia
- Pérdida de interés o placer por la mayoría de las actividades habituales.
- Alteraciones del sueño, como insomnio o dormir demasiado
- Cansancio y falta de energía, por lo que incluso las tareas pequeñas requieren un esfuerzo mayor
- Falta de apetito y adelgazamiento, o más antojos de comida y aumento de peso
- Ansiedad, agitación o inquietud
- Lentitud para razonar, hablar y hacer movimientos corporales
- Sentimientos de inutilidad o culpa, fijación en fracasos del pasado o autorreproches
- Dificultad para pensar, concentrarse, tomar decisiones y recordar cosas
- Pensamientos frecuentes o recurrentes sobre la muerte, pensamientos suicidas, intentos suicidas o suicidio



Hablemos del suicidio

El suicidio es un problema de salud pública importante pero a menudo descuidado, rodeado de estigmas, mitos y tabúes. Cada caso de suicidio es una tragedia que afecta gravemente no sólo a los individuos, sino también a las familias y las comunidades. Cada año, más de 700.000 personas se quitan la vida tras numerosos intentos de suicidio, lo que corresponde a una muerte cada 40 segundos. Desde que la OMS declaró al COVID-19 como una pandemia en marzo de 2020, más individuos experimentan pérdida, sufrimiento y estrés. Centrarse en la prevención del suicidio es especialmente importante para crear vínculos sociales, promover la toma de conciencia y ofrecer esperanza. Acercarse a los seres queridos por su salud mental y su bienestar podría salvarles la vida.

El suicidio es la tercera causa de muerte entre los jóvenes de 20 a 24 años en las Américas. Las personas de 45 a 59 años tienen la tasa de suicidio más alta de la Región, seguidas por las de 70 años o más.

Datos

El tercer informe regional sobre la mortalidad por suicidio, publicado en marzo de 2021, indicó que este problema sigue siendo una prioridad de salud pública en la Región de las Américas. Los suicidios son prevenibles con intervenciones oportunas, basadas en la evidencia y a menudo de bajo costo



MITOS DEL SUICIDIO

1. Preguntar a una persona si esta pensando en suicidarse puede incitarle a hacerlo

Evidencia: Esta demostrado que preguntar y hablar con la persona sobre la presencia de pensamientos suicidas disminuye el riesgo de cometer el acto ya que permite aliviar la tensión y le indica que nos preocupa

2. La persona que se quiere suicidar no lo dice

Evidencia: Un número significativo de personas con ideación suicida expresan claramente sus propósitos de acabar con su vida y otros dejan entrever sus intenciones.

3. La persona que expresa su deseo de acabar su vida nunca lo hará

Evidencia: Con frecuencia, la mayor parte de las personas que han intentado suicidarse, previamente expresaron su intención con palabras, amenazas, gestos o cambios de conducta.

4. Solo las personas con problemas graves se suicidan, por tanto niños/adolescentes no se suicidan

Evidencia el suicidio es multicausal. Muchos problemas pequeños que para los adultos pueden parecer algo trivial, para un niño pueden ser algo catastrófico y un adolescente puede vivirlo como algo altamente dañino y unido a cierto rasgo de impulsividad, puede llevar al suicidio

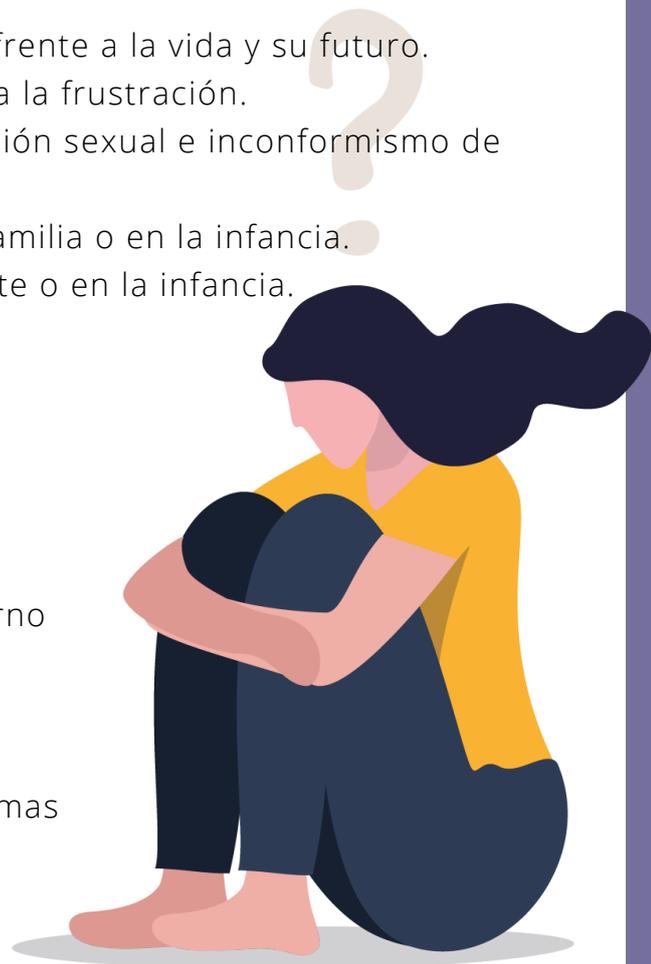
FACTORES DE RIESGO

PERSONALES

- La existencia de antecedentes personales de intentos de suicidio en el pasado.
 - A más número de intentos, mayor riesgo.
 - A más gravedad de los intentos previos, mayor riesgo.
 - A mayor grado de ocultación de los mismos, mayor riesgo.
- Pensamientos suicidas, como única salida a su sufrimiento.
- Problemas de comunicación o de habilidades sociales.
- Presencia de alguna psicopatología, tal como depresión, trastorno bipolar, esquizofrenia o trastorno límite de la personalidad.
- Alta reciente de una unidad de hospitalización psiquiátrica.
- Abuso de sustancias psicoactivas (alcohol y otras drogas).
- Conducta antisocial.
- Autolesiones físicas, por lo general cortes, quemaduras, arañazos, etc.
- Personalidad introvertida, baja tolerancia a la incertidumbre.
- Elevada autoexigencia personal, perfeccionismo.
- Sentimientos de fracaso personal, no cumple con las expectativas que se tienen de él/ella. Baja autoestima. Sentimientos de inferioridad.
- Sentirse una carga.
- Sentimientos de indefensión y desesperanza frente a la vida y su futuro.
- Altos niveles de impulsividad, baja tolerancia a la frustración.
- Problemas de identidad relativos a la orientación sexual e inconformismo de género.
- Víctimas de abusos sexuales recientes en la familia o en la infancia.
- Víctima de Maltrato físico y psicológico reciente o en la infancia.

FAMILIARES

- Antecedentes familiares de suicidio.
- Abuso de alcohol o drogas en la familia.
- Psicopatología de los padres.
- Peleas frecuentes o violencia dentro del entorno familiar.
- Carencia de cuidados y atención al niño o adolescente.
- Falta de tiempo para escuchar y tratar problemas emocionales en el seno familiar.
- Rigidez familiar.



SOCIALES

- Ausencia/ Pérdida de una red social de apoyo.
- Aislamiento social.
- Rechazo o marginación por parte de iguales.
- Presencia de acontecimientos vitales negativos. Ante la presencia de acontecimientos altamente estresantes, se puede reactivar el sentimiento de desamparo, desesperanza y abandono.
- Muerte o pérdida de una persona querida.
- Ruptura de pareja.
- Problemas familiares, con los iguales y/o con la pareja.

SOCIALES

- Sufrir acoso escolar, Bullying y/o Cyberbullying.
- Sentirse rechazado por ser diferente (físicamente, por identidad sexual, por raza...)
- Altos niveles de exigencia académica.
- La estigmatización del alumno después de un intento de suicidio, por desconocimiento de cómo actuar.
- Confusión por parte del adulto debido a la ambivalencia del joven entre aceptar o rechazar la ayuda que se le ofrece.
- Rechazo, debido a la incomodidad y angustia que puede llegar a generar en el adulto la conducta suicida del joven.
- Silencio y consiguiente aumento de la tensión, por miedo irreal a impulsar una nueva conducta suicida, por parte de alumnos y educadores.



Fuente: Colegio de Profesionales de Psicología de Costa Rica

FACTORES PROTECTORES

PERSONALES

- Habilidades de comunicación.
- Habilidades para encarar y resolver los problemas. Habilidades sociales.
- Extroversión (en el sentido de búsqueda de consejo y ayuda en el exterior cuando surgen dificultades).
- Receptividad hacia las experiencias y soluciones de las otras personas con problemas similares.
- Alta autoestima. Tener confianza en uno mismo.
- Actitudes y valores positivos, tales como el respeto, la solidaridad, la cooperación, la justicia y la amistad.
- Sentirse querido.

PROTECCIÓN SOCIAL

- Apoyo social de calidad y consistencia.
- Buenas relaciones con profesores, compañeros y personas relevantes de su entorno.
- Buena comunicación con familiares, profesores, iguales o con alguna persona específica de su confianza.
- Confianza para poder hablar de temas difíciles con, al menos, alguna persona (familiar, profesor, tutor, amigo). Sentirse escuchado, con respeto y sensibilidad, sin ser juzgado, al menos por alguna persona significativa.
- Los amigos, constituyen uno de los factores de protección más efectivos en la prevención de la conducta suicida.



ANSIEDAD

¿CÓMO MANEJARLA?

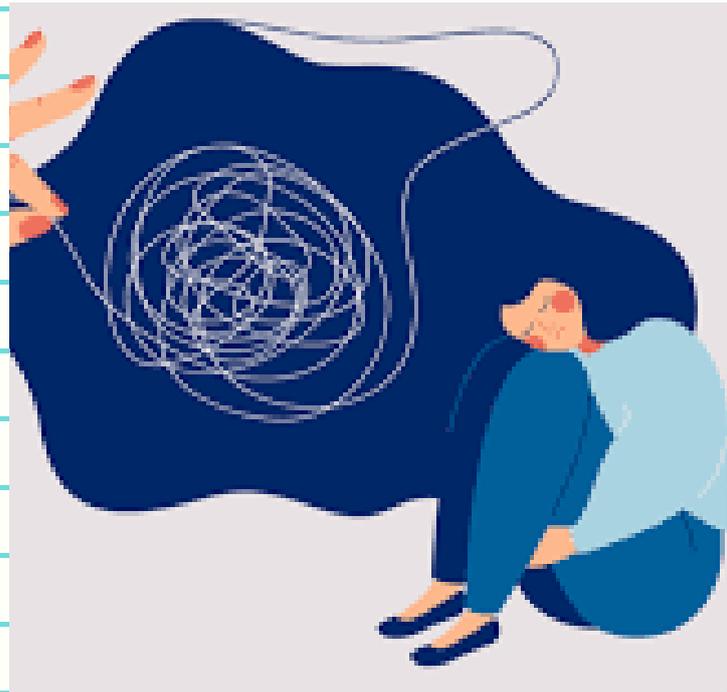
ESTRÉS Y ANSIEDAD

Desde las primeras décadas del siglo XX, se ha realizado investigaciones psicológicas para estudiar los procesos en los que se gesta la ansiedad. La ansiedad se ha considerado como una respuesta emocional paradigmática con dos problemas fundamentales: la ambigüedad conceptual de la construcción de la ansiedad y las dificultades metodológicas para abordarlo en cada paciente.

El estrés es un factor que ha mediado en los estados de ansiedad de las personas que la padecen, por eso es importante entender el modelo de estrés como una transacción entre el individuo y el ambiente, ya que el estrés integra tres componentes: el psíquico, el social y el biológico, y es a raíz de esto cuando el concepto queda entendido con una magnitud bio-psicosocial.

La ansiedad se considera como un trastorno mental patológico y que en su cuadro clínico engloba múltiples disfunciones y desajustas a nivel cognitivo, conductual y psicofisiológico

Para nuestro cerebro existen dos tipos de estrés: el estrés agudo y el estrés crónico. El estrés agudo deriva cuando pasa algún evento traumático, que impactan profundamente y luego se tienen síntomas asociados al estrés, pero estos síntomas no duran más de un mes.



El estrés crónico, se relaciona con el estrés postraumático, donde los síntomas se manifiestan al cabo de 6 meses después de haber experimentado el evento.

Las personas perciben de forma distinta la "amenaza" que representan las situaciones estresantes, haciendo uso de varias habilidades, recursos y capacidades, tanto personales como sociales, a fin de controlar esas situaciones potencialmente estresantes.

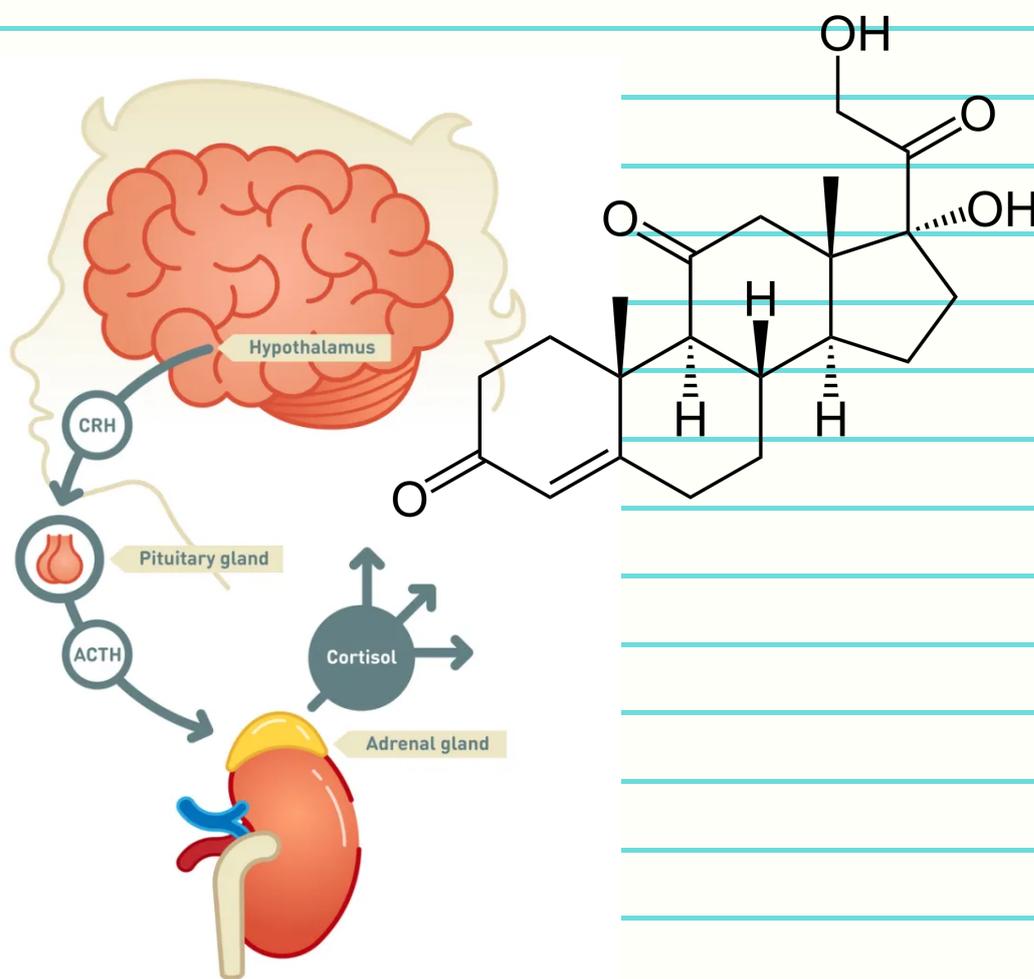
El cortisol es la hormona que media en los procesos del estrés y ansiedad, y es bueno siempre y cuando nos permita activar mecanismos que nos salven de un verdadero peligro, superar un reto o una amenaza, por eso, en pequeñas cantidades es la hormona de la supervivencia. El problema esencialmente radica en que la mente y el cuerpo no distinguen cuando el peligro/amenaza es real o imaginario y se activan de igual forma, provocando que el individuo viva en un constante estado de alerta.

El estrés crónico, se relaciona con el estrés postraumático, donde los síntomas se manifiestan al cabo de 6 meses después de haber experimentado el evento.

Las personas perciben de forma distinta la "amenaza" que representan las situaciones estresantes, haciendo uso de varias habilidades, recursos y capacidades, tanto personales como sociales, a fin de controlar esas situaciones potencialmente estresantes.



El cortisol es la hormona que media en los procesos del estrés y ansiedad, y es bueno siempre y cuando nos permita activar mecanismos que nos salven de un verdadero peligro, superar un reto o una amenaza, por eso, en pequeñas cantidades es la hormona de la supervivencia. El problema esencialmente radica en que la mente y el cuerpo no distinguen cuando el peligro/amenaza es real o imaginario y se activa de igual forma, provocando que el individuo viva en un constante estado de alerta.



Muchos estudios ponen en evidencia como la falta de recursos del individuo para controlar las demandas sociales y psicológicas puede dar lugar al desarrollo de enfermedades cardiovasculares, hipertensión, asma, jaquecas, úlcera péptica, dolores musculares, depresión y otros problemas de salud, así como la presencia de conductas de enfermedad mental.

TRASTORNOS DE ANSIEDAD GENERALIZADA

Los trastornos de ansiedad (TA), en sí mismos o asociados a otras patologías, son una de las causas más frecuentes de consulta en atención primaria. La falta de una pauta común de presentación, la somatización y asociación con enfermedades crónicas, así como la necesidad de una terapéutica específica y en ocasiones prolongada, hace que el manejo de estos pacientes resulte complejo.

La ansiedad es una emoción que surge ante situaciones ambiguas, en las que se anticipa una posible amenaza, y que prepara al individuo para actuar ante ellas mediante una serie de reacciones cognitivas, fisiológicas y conductuales.



El estado mental de miedo se acompaña de cambios fisiológicos que preparan para esta defensa o huida, como son el aumento de la frecuencia cardiaca, la presión arterial, la respiración y la tensión muscular, sumando al aumento de la actividad simpática (temblor, poliuria, diarrea). Todos estos cambios son respuestas normales ante situaciones de estrés.

En ocasiones, la ansiedad no facilita una mejor adaptación, surgiendo falsas alarmas ante posibles amenazas que realmente no lo son, u en otras ocasiones tienden a percibir reiteradamente una serie de amenazas magnificadas que provocan niveles excesivamente altos de ansiedad.

La ansiedad se convierte en patológica cuando es desproporcionada para la situación y demasiado prolongada.

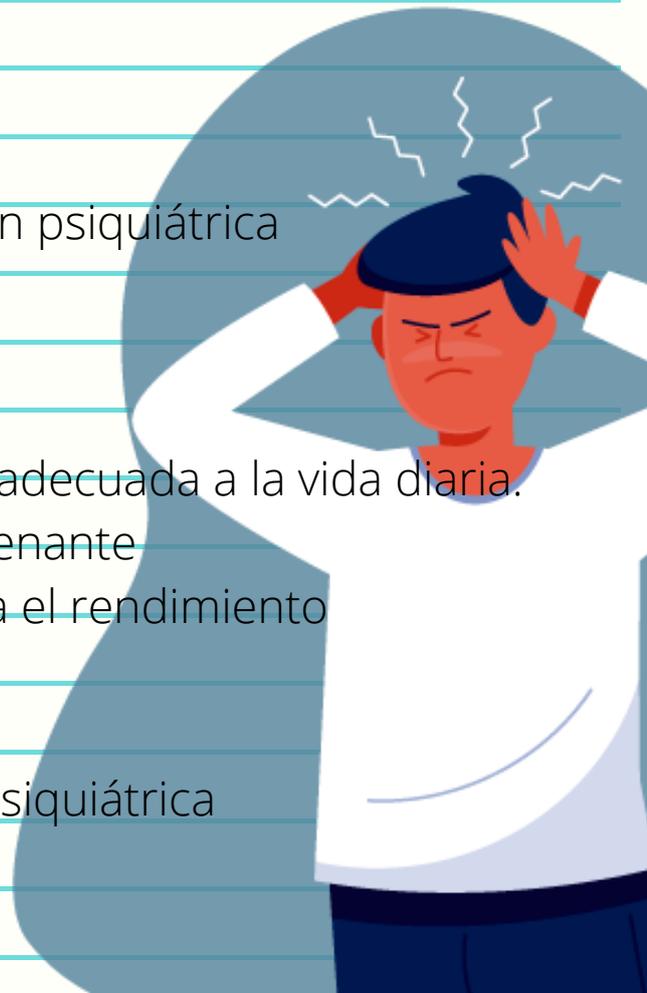
Las diferencias entre la ansiedad normal y la patológica se describen a continuación.

ANSIEDAD FISIOLÓGICA

- Mecanismo de defensa frente a amenazas de la vida diaria.
- Reactiva a una circunstancia ambiental
- Función adaptativa
- Mejora nuestro rendimiento
- Es más leve
- Menor componente somático.
- No genera demanda de atención psiquiátrica

ANSIEDAD PATOLÓGICA

- Puede bloquear una respuesta adecuada a la vida diaria.
- Desproporcionada al desencadenante
- Función desadaptativa Empeora el rendimiento
- Es más grave
- Mayor componente somático
- Genera demanda de atención psiquiátrica



Según la famosa psiquiatra española Marian Rojas Estapé, estudios de circuito neuronal confirman que la gente no encuentra sentido a las cosas y se tiende a sustituir las razones de vivir por sensaciones, que dan placer y son buenas durante el momento que duran pero, no llenan. Se ha reemplazado los "porqués" por las emociones intensas convirtiendo a las personas en adictos a experiencias cada vez más vibrantes que nos dejan más solos por dentro cuando no existen.



MARIAN ROJAS ESTAPE: "EL 90% DE LOS MIEDOS, QUE TENEMOS, NUNCA SE CONVERTIRAN EN UNA AMENAZA REAL" HOY POR HOY

Signos que se observan el paciente ansioso:

3. La ansiedad y preocupación están asociadas con 3 o más de los siguientes 6 síntomas:

- a. Inquietud.
- b. Fatiga frecuente.
- c. Dificultad de concentración (tener la mente en blanco).
- e. Irritabilidad.
- f. Tensión muscular.
- g. Trastornos del sueño (dificultad para conciliar el sueño o sensación de tener un sueño insatisfactorio o superficial).

1. Ansiedad importante y preocupación o aprensión excesiva con duración de 6 meses.

2. La persona no puede controlar su preocupación.



TRATAMIENTO

Desde una visión conductual el paciente con ansiedad debe controlar sus pensamientos dirigidos al futuro: "¿qué pasaría si....?", son preocupaciones perturbadoras e insistentes, de las cuales el 90% de ellas nunca llegarán a pasar en la vida real, pero se viven en nuestra mente.

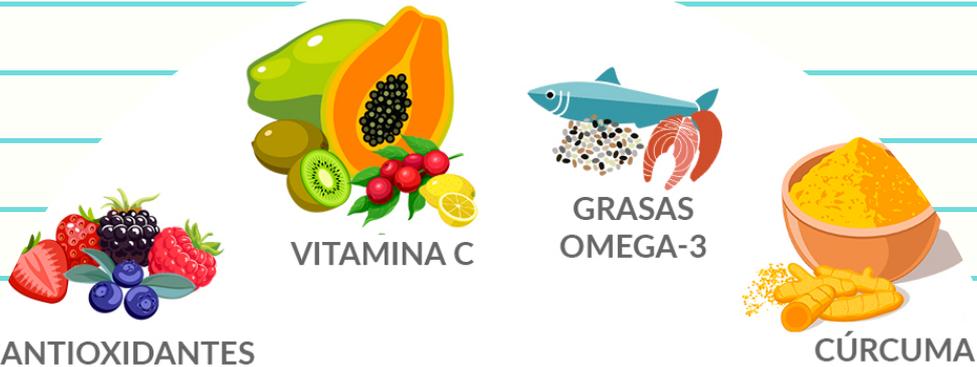
Se recomienda que el paciente que padece de ansiedad haga un pequeño examen de conciencia e identifique ¿cuáles son los factores que lo estresan?, ¿qué cosas lo ponen en modo alerta? Pueden ser personas, cosas, recuerdos, momentos, circunstancias... Cuando se identifican y se conocen esos factores que derivan en estrés, el individuo puede transformar su personalidad (cambiando la forma de pensar y la actitud) ante el estrés.

La actividad física es vital para regular los niveles de cortisol, hormona que se dispara en los procesos fisiológicos de la ansiedad. Se recomienda hacer 20 min todos los días de actividad aeróbica de moderada.



Además, respetar las horas de sueño recomendadas, de 7 a 8 horas para un adulto joven, es fundamental para regular el ciclo circadiano que está relacionado con todos los procesos hormonales. Es de vital importancia suspender el uso de cualquier aparato electrónico por lo menos 1 hora antes de ir a dormir.

Aparte de todo esto, se recomienda que se lleve una dieta antiinflamatoria o por lo menos evitar los alimentos que no sientan bien en el sistema digestivo (los que hinchan el abdomen), así como aquellos que provoquen alergias, sensibilidades o intolerancias.



ALIMENTOS ANTIINFLAMATORIOS



Hay que poner atención a nuestra dieta sin obsesionarse, que la comida procesada (chatarra) sea la excepción y no la regla.

Algunas sustancias como la cafeína, el alcohol, las anfetaminas, los anorexígenos, entre otros, pueden causar síntomas de ansiedad, por lo que se recomienda no consumirlos.



Mantener la mente ocupada en cosas productivas, que sean placenteras y agradables: como caminar al aire libre, pasear a la mascota, pintar, escuchar música, leer o desarrollar algún tipo de hobby: como llevar un diario para retroinspección y mejora continua de las actitudes, practicar un deporte o disciplina, estudiar un tema específico, aprender alguna técnica manual o artesanal, la fotografía etc... actividades que brinden felicidad y propósito a la vida.

Es importante establecer una lista de la actividades , organizarlas por prioridad y establecer tiempos de cumplimientos posibles. Esto evitará el estrés y la ansiedad por incumplimiento de las obligaciones. Por esta razón se recomienda recurrir a técnicas de la organización del tiempo

*"La rapidez que es una virtud engendra un vicio que es la prisa".
-Gregorio Marañón*

Las técnicas de respiración y meditativas como el "mindfulness" o la atención plena consisten en conectar con uno mismo y tener conciencia de uno mismo, de lo que se siente, de cómo se siente, de las sensaciones que llegan al cuerpo. Lo importante es que cada individuo logre autoregularse a través de sus propios mecanismos que le ayuden a conectar de forma consciente con sus emociones y pensamientos.

Existen programas gratuitos en Internet de reducción de estrés basado en Mindfulness.:
<https://palousemindfulness.com/es/>

QUÉ ES EL MINDFULNESS

ES UNA MANERA
**CONSCIENTE E
INTENCIONADA**
DE *sintonizar* CON
LO QUE ESTÁ PASANDO
dentro DE NOSOTROS
Y A NUESTRO *alrededor*.



DISMINUYE
LA ANSIEDAD
Y DEPRESIÓN.



AUMENTA
LA HABILIDAD PARA
RELAJARSE Y
AUTORREGULARSE.



MEJORA
EL NIVEL DE
ENERGÍA Y
ENTUSIASMO.

Se ha demostrado que una vez que el paciente sea capaz de frenar pensamientos negativos, autodestructivos, autocompasivos, las personas mejoran mucho en su estado de ánimo. Se puede recurrir a un pensamiento o recuerdo agradable, decirse algo agradable o que ayude a no hacerse autoboicot.

La Dra. Marían Rojas, adicionalmente recomienda, dos cosas que van a ayudar a que esto fructifique mejor y son dos herramientas: la aceptación y el abandono. La aceptación de que no se puede controlar todo y el abandono en creer que las cosas se van a resolver aunque no se tenga el control absoluto de las circunstancias porque somos seres con limitaciones y no se puede con todo siempre.

El tratamiento farmacológico como el psicoterapéutico en forma simultánea son recomendados para el adecuado manejo.

El tratamiento farmacológico va de acuerdo con las características sintomatológicas, la gravedad y las características del paciente. Los inhibidores selectivos de la recaptura de serotonina (ISRS) y los benzodiazepinas.



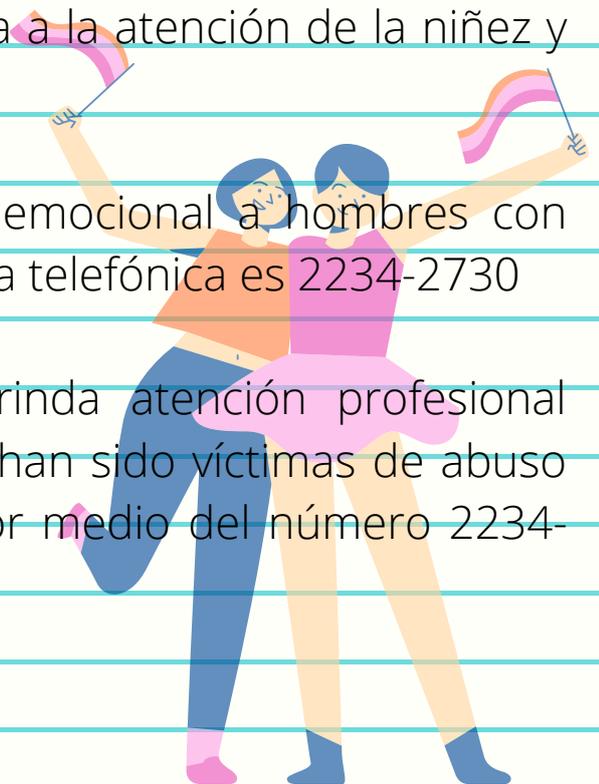
Desde luego no se puede olvidar que las redes de apoyo como los amigos y la familia, son grupos indispensables en el apoyo emocional; siempre y cuando la retroalimentación tenga efectos positivos en las personas afectada. Tener personas con quienes poder hablar para expresar sentimientos y exponer inquietudes es fundamental para una buena salud mental.

Finalmente no se debe dejar de incentivar que la persona que se siente afectada emocionalmente o crea que sufre de ansiedad busque ayuda profesional.



LINEAS DE APOYO

- Consultar si en su Municipalidad se brinda alguna modalidad de atención psicológica.
- Despacho de apoyo psicológico telefónico: en el cual personas profesionales en Psicología voluntarias atienden afectaciones de la salud mental de la población (situaciones de angustia, pánico, ansiedad, tristeza prolongada, entre otros). Se contacta mediante la línea telefónica 1322 o por medio del 9-1-1. El servicio está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana.
- Línea Aquí Estoy del Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica: es un servicio gratuito y se centra en la prevención del suicidio, funciona de lunes a viernes en un horario de 8:00 a.m. a 5:00 p.m. El número de teléfono es 2272-3774.
- Línea 1147: brinda apoyo emocional en tiempos de COVID-19. Es gratuita y dirigida a la atención de la niñez y adolescencia.
- Instituto WEM: brinda apoyo emocional a hombres con diversas problemáticas. La línea telefónica es 2234-2730
- Fundación SER y CRECER: brinda atención profesional especializada a personas que han sido víctimas de abuso sexual. Se puede contactar por medio del número 2234-9393.



REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Gobierno de España, Ministerio de Salud. (2021). Trastorno de Ansiedad Generalizada. Octubre, 2021, de PyDeSalud Sitio web:
<https://pydesalud.com/trastorno-de-ansiedad-generalizada/>

Legg, T., Barrell, A. (2021). Estrés vs. ansiedad: Cómo identificar la diferencia. Octubre, 2021, de MedicalNewsToday Sitio web:
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/estres-y-ansiedad#Diferencias-entre-el-estrs-y-la-ansiedad>

Organización Panamericana de la Salud (2021) Uruguay. Mitos del Suicidio. Sitio web <https://www.paho.org/es/campanas/uruguay-mitos-acerca-suicidio>

Organización Mundial de la Salud (2021) Suicidio. Sitio web <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide>

Rojas, M. (2020). Sí nos pasamos la vida buscando ser perfectos, enfermamos. Octubre, 2020, de Marian Rojas-Estapé Sitio web:
<https://marianrojas.com/2020/01/07/si-nos-pasamos-la-vida-buscando-ser-perfectos-enfermamos/>

Rojas, M. (2020). El cerebro, nuestro mejor aliado contra el estrés. Octubre, 2021, de Banco Bilbao Vizcaya Argentaria S.A. y periódico El País Sitio web:
<https://aprendemosjuntos.elpais.com/especial/el-cerebro-nuestro-mejor-aliado-contr-el-estres-marian-rojas-estape/>

Sierra, J., Ortega, V., Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. Octubre, 2021, de Revista Mal-estar E Subjetividade ISSN: 1518-6148, Universidade de Fortaleza Brasil. Sitio web: <chrome-extension://efaidnbmninnibpcjpcglclefindmkaj/viewer.html?pdfurl=https%3A%2F%2Fwww.redalyc.org%2Fpdf%2F271%2F27130102.pdf&clen=226573>

Nos puedes encontrar en las
diferentes redes sociales del
Departamento de Salud



salud@una.cr



teleconsulta@una.cr



Departamento de Salud UNA



departamentodesaluduna

www.salud.una.ac.cr

