



LA RELACIÓN ENTRE LA SALUD MENTAL Y LA SALUD FÍSICA

Javier I. Rosado, PhD





Declaración de Ausencia de Conflicto de Interés

No tenemos interés ninguno, real o percibido, relacionado con esta presentación, ni tenemos relación ninguna con los productos o compañías farmacéuticas, fabricantes de dispositivos biomédicos y/u otras corporaciones cuyos productos o servicios estén relacionados con áreas terapéuticas pertinentes.



Objetivos

- Esta presentación ayudará a los participantes mejor entender la conexión entre la mente, el comportamiento, y el cuerpo. El entendimiento de esta conexión es un paso importante para poder identificar estrategias para ayudarles a los trabajadores agrícolas quienes viven con condiciones físicas crónicas y quienes también presentan condiciones mentales- tales como, la depresión y la ansiedad.



Introducción

- La salud mental y la salud física tienen una relación bidireccional y compleja.



- La Organización Mundial de la Salud (también conocido como el OMS) define:

La Salud como un estado de bienestar físico, mental, y social y no simplemente la ausencia de enfermedad o debilidad.








“La salud no existe sin la salud mental.”



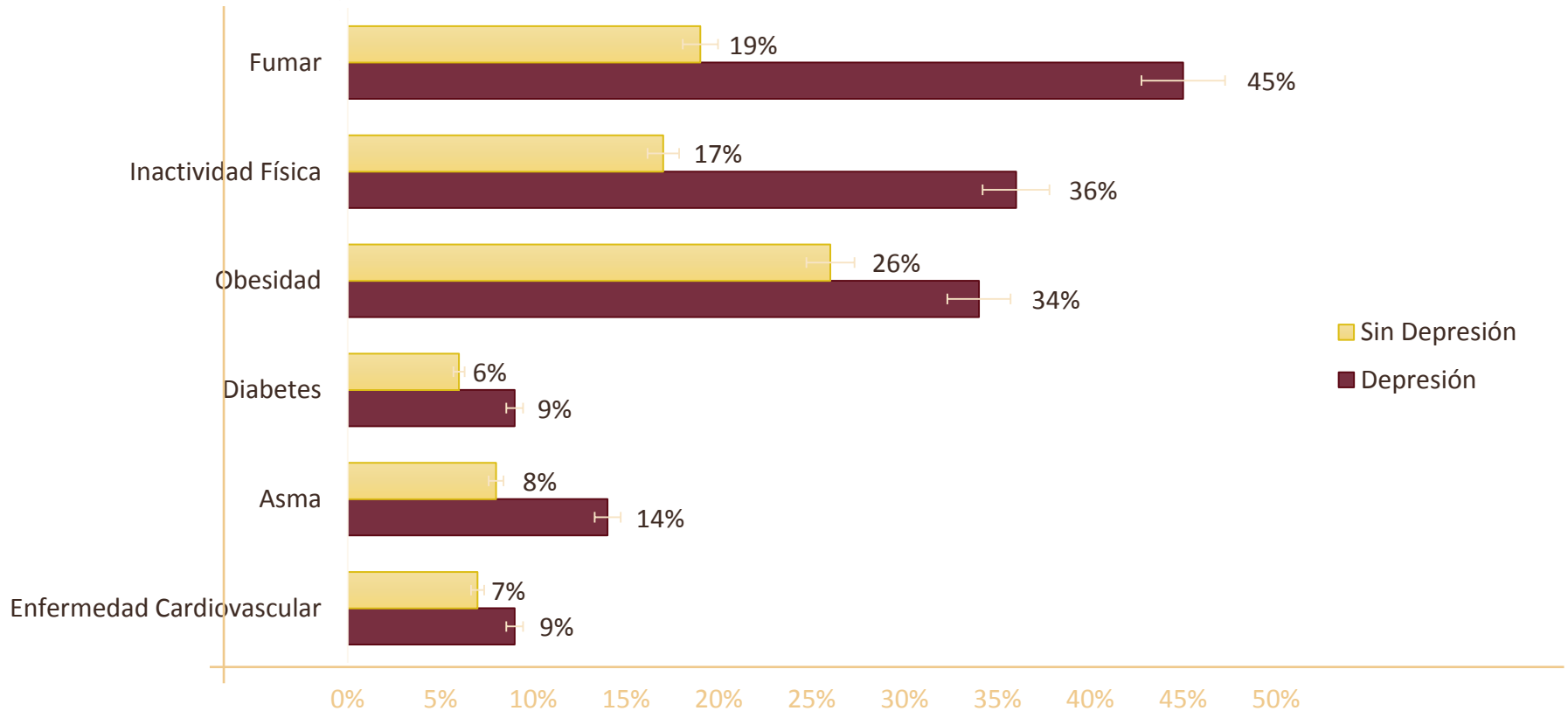
La asociación entre la salud mental y la salud física:

1. La mala salud mental es un factor de riesgo para las condiciones físicas crónicas
2. La gente con condiciones serias de la salud mental tienen un alto riesgo de sufrir condiciones físicas crónicas.
3. La gente con condiciones físicas crónicas están en riesgo de desarrollar una mala salud mental.

Las Condiciones Médicas Crónicas y las Condiciones que Están Asociadas con la Salud Mental

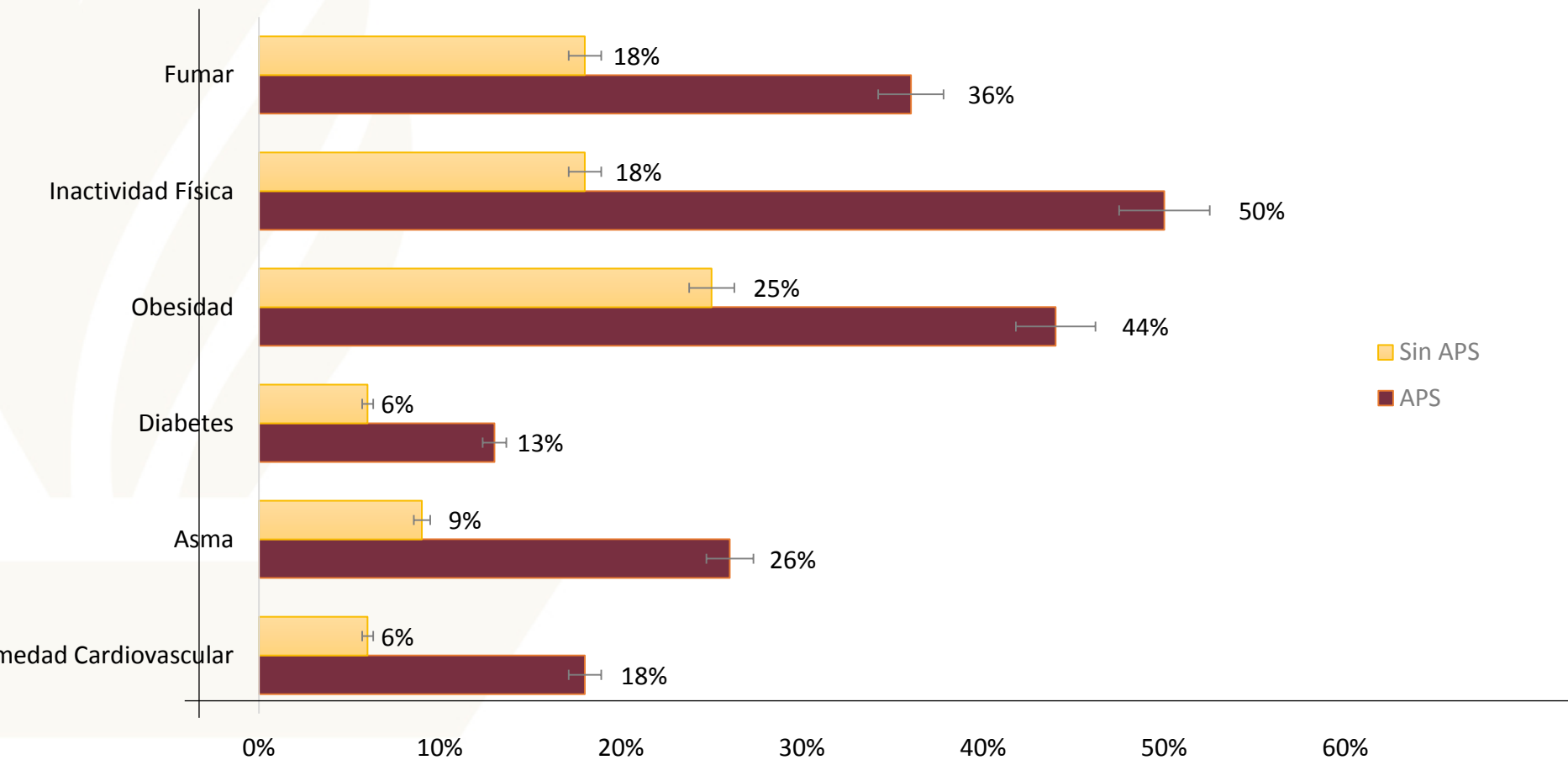
 LA DIABETES	 EL ARTRITIS	 LA CARDIOPATÍA	 LA OBESIDAD	 GASTRO- INTESTINAL	 EL CÁNCER	 EL ASMA
<ul style="list-style-type: none">• Trastorno Depresivo Mayor- 2 veces más probable¹¹• Trastorno de Pánico, Trastorno de Ansiedad Generalizada, TEPT¹¹	<ul style="list-style-type: none">• Trastornos del Estado de Ánimo¹⁶• Trastornos de Ansiedad¹⁶	<ul style="list-style-type: none">• Ansiedad y depresión¹³• Trastorno de Ansiedad Fóbica¹⁴• Trastorno de Pánico¹⁵	<ul style="list-style-type: none">• Depresión clínica¹²• Desorden alimentario¹²	<ul style="list-style-type: none">• Ansiedad y Depresión¹⁷	<ul style="list-style-type: none">• Trastorno Bipolar¹⁸• Esquizofrenia¹⁹	<ul style="list-style-type: none">• Ansiedad y Depresión¹⁰

La prevalencia de los riesgos para la salud y las enfermedades crónicas por estado de depresión





La prevalencia de los riesgos para la salud y las enfermedades crónicas debido a la angustia psicológica seria



La Salud No Existe Sin la Salud Mental

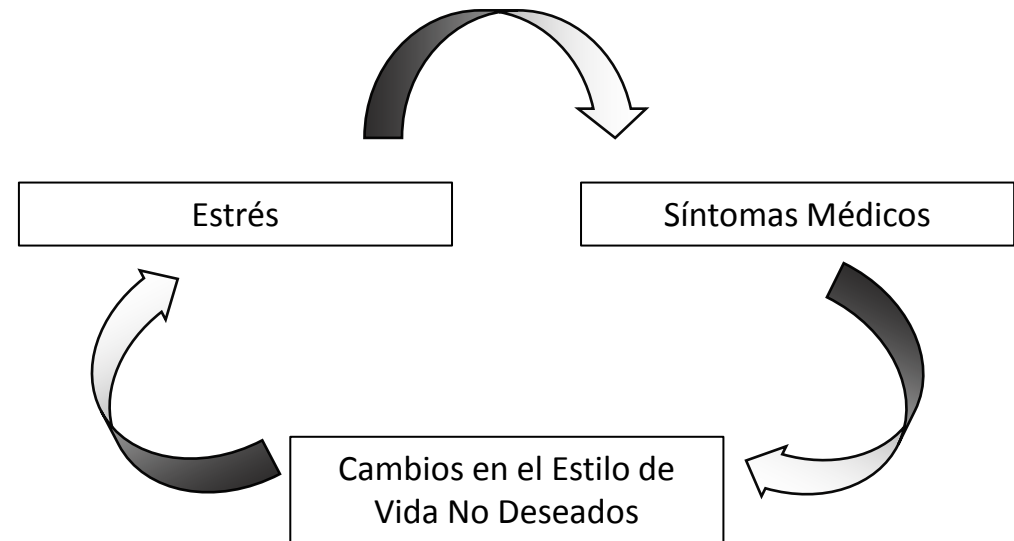
Text for cartoon: ¿Estás deprimido porque tienes diabetes o es que la diabetes está causando tu depresión? ¡Sí!



Es Estrés sobre los Síntomas Médicos

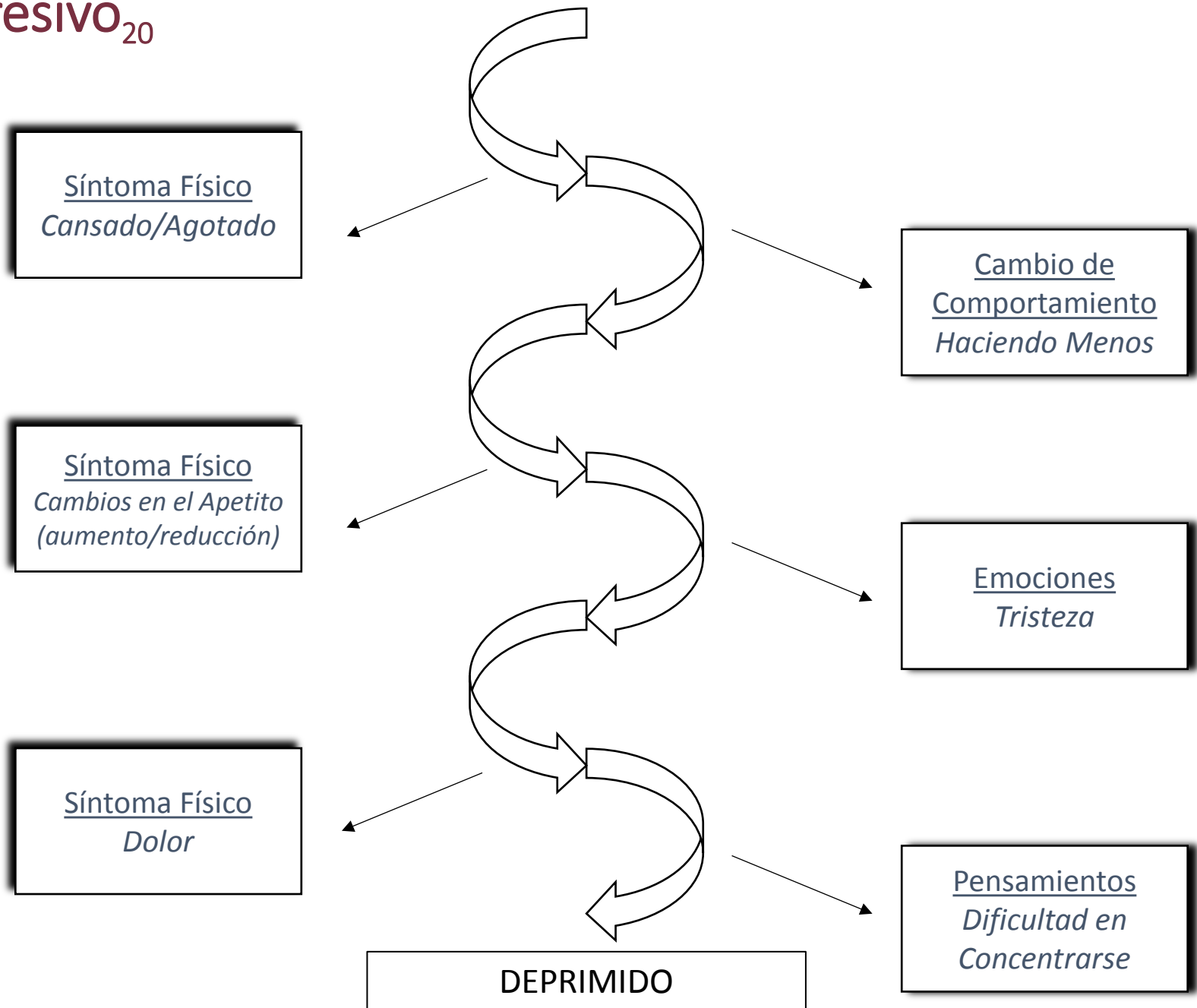
- La condición médica puede causar presión y cambios en el estilo de vida que son desagradables para el paciente
- Los cambios en el estilo de vida del paciente que no son deseados o planeados pueden causar estrés
- El paciente se siente peor que anticipado y eso resulta en estrés agudo que interfiere con la recuperación física.

El Ciclo del Síntoma-Estrés Médico²⁰



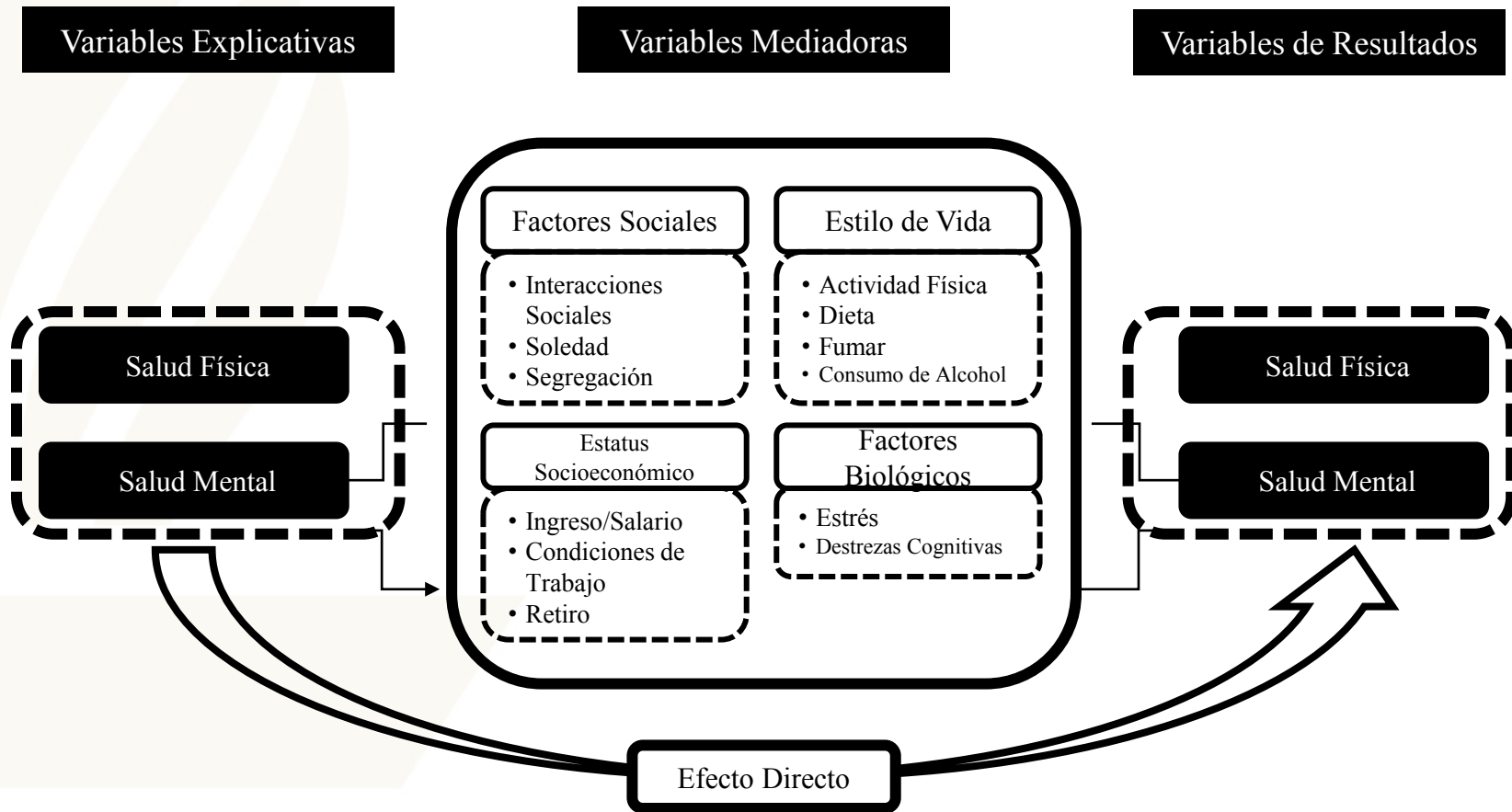
Espiral Depresivo₂₀

Situación o eventos estresantes



Impacto de la Salud Física/Mental

Los efectos directos e indirectos entre la salud física y la salud mental^{21*}



LOS FACTORES SOCIALES QUE IMPACTAN LOS TRABAJADORES AGRÍCOLAS EMIGRANTES



FACTORES PERSONALES

- Edad, género & factores hereditarios



FACTORES DE ESTILO DE VIDA

- Clase económica, barreras culturales o lingüísticas, abuso de sustancias



CONDICIONES DE VIDA

- Acceso a viviendas seguras



CONDICIONES LABORALES

- Acceso a y la existencia de trabajos que pagan un salario mínimo



FACTORES SOCIALES & COMUNITARIOS

- Existencia de discriminación, estigma, e inclusión social



CONDICIONES SOCIOECONÓMICAS & GOBERNANZA

- existencia de legislación y reglas que afectan la salud de los emigrantes



La Salud No Existe Sin la Salud Mental

La Diabetes

Niveles anormales de norepinefrina y serotonina

Niveles altos de cortisol (altera la sensibilidad a la insulina)

Perdida de energía

Nerviosismo/ansiedad

Pensamientos Suicidas

Cambios de Apetito

El estrés del manejo diario de la diabetes (principalmente, la dificultad diaria de mantener los niveles de azúcar bajo el control)

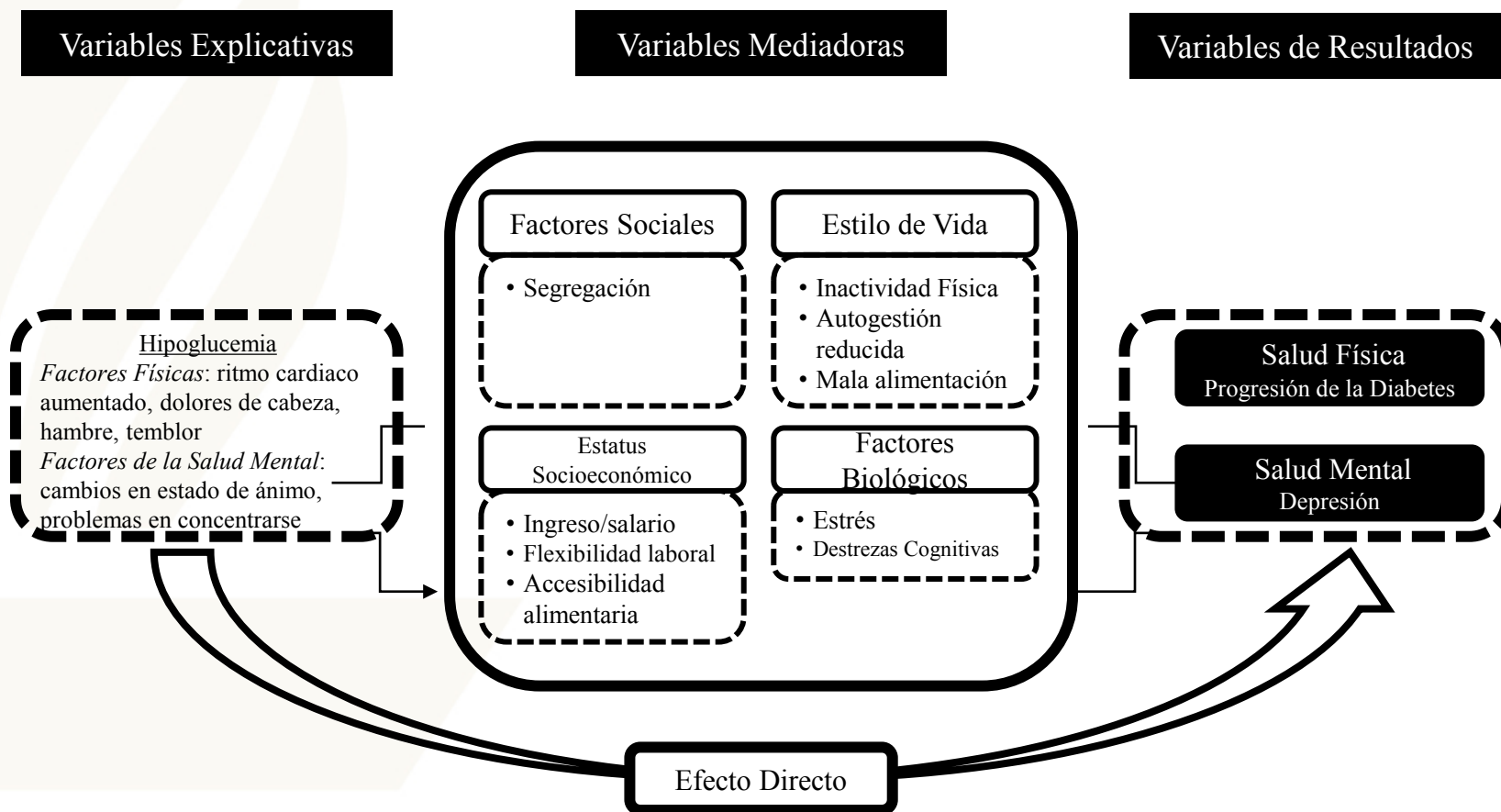
Tensión Ocasional entre el paciente y el médico

Fatiga/agotamiento al hacer ejercicio

Dificultad en hacer cambios a la dieta

La Depresión

Aplicación a la Diabetes





Recomendaciones

- Mejorar acceso a los servicios de chequeos y prevención
 - Evaluando los factores emocionales y cognitivos pertinentes a la diabetes: La Escala de Angustia Debido a la Diabetes 2²²

Directions Living with diabetes can sometimes be tough. There may be many problems and hassles concerning diabetes and they can vary greatly in severity. Problems may range from minor hassles to major life difficulties. Listed below are 2 potential problem areas that people with diabetes may experience. Consider the degree to which each of the 2 items may have distressed or bothered you DURING THE PAST MONTH and circle the appropriate number.

Please note that we are asking you to indicate the degree to which each item may be bothering you in your life, NOT whether the item is merely true for you. If you feel that a particular item is not a bother or a problem for you, you would circle "1." If it is very bothersome to you, you might circle "6."

2

Feeling	1	2	3	4	5	6
	Not a Problem		Moderate Problem		Serious Problem	
1. Feeling overwhelmed by the demands of living with diabetes.	1	2	3	4	5	6
2. Feeling that I am often failing with my diabetes regimen.	1	2	3	4	5	6



Recomendaciones

- Intervenciones Dirigidas:
 - Acceso de prioridad a los servicios de estilo de vida saludable
 - El dejar de fumar
- Intervenciones psicosociales:
 - Apoyo social
 - Psicología educativa: consejos sobre deudas/finanzas
- Cuidado Integrado:
 - Programa integrado en los cuidados primarios con un trabajador de la salud mental
 - Coordinador de servicios para la depresión
- Social:
 - Identificando y colaborando con una organización social para apoyar al paciente