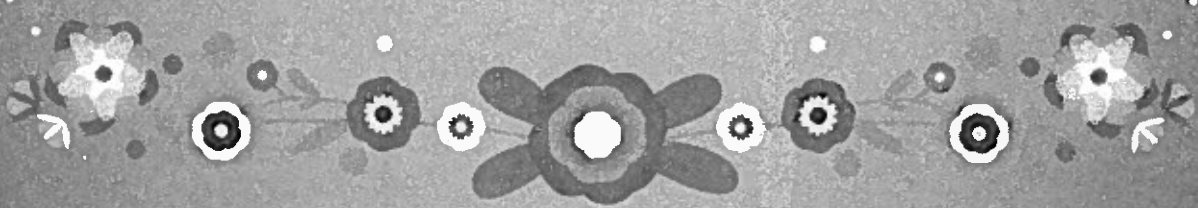


Salud Mental En Los Inmigrantes.

Brenda Nineth Monzón.



Promotora de Salud Mental, Del Condado de Los Angeles.



AGENDA.



- Que es Salud Mental
- Emigración
- Inmigración
- La Cultura & La Tierra
- Estatus Social
- Pertenencia
- Depresión
- Ansiedad
- Estres Post-traumático





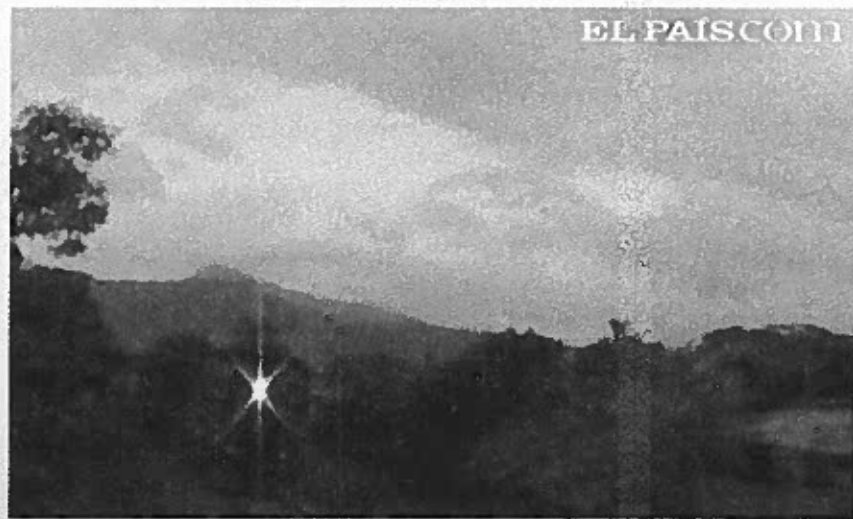
• «Nunca una noche ha vencido al amanecer, y nunca un problema ha vencido a la esperanza.»
Bern Williams

Que es Salud Mental?

- 
- 
- La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psíquico y social. Afecta la forma en como pensamos, sentimos y actuamos cuando lidiamos con la vida. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con otras personas y tomamos decisiones. La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la edad adulta.
 - Las enfermedades mentales son condiciones graves que pueden afectar la manera de pensar, su humor y su comportamiento. Existen muchas causas de enfermedades mentales. Sus genes y su historia familiar pueden jugar un papel, como así también sus experiencias de vida como el estrés o una historia de abuso. Otras causas pueden ser biológicas. Los trastornos mentales son comunes, pero existen tratamientos disponibles.

«Aún no es tarde para
buscar un mundo más
nuevo.»
- Alfred Tennyson

Inmigrantes como Moscas.



Emigración:

Cada emigrante tiene su propia historia en el ir y venir entre fronteras, culturas y sueños. Las historias de los emigrantes son múltiples y variadas, algunas con desenlaces felices y exitosos, otras matizadas por frustraciones y tragedias. Pero lo que sí tienen de común todas las historias de emigrantes es la carga de estrés propia de la emigración que, en ocasiones, supera la capacidad de adaptación de los seres humanos. Los problemas de salud mental de los migrantes son específicos y son reales, y se requiere que tanto el emigrante como la sociedad en la que éste se encuentra, lo reconozcan para que puedan abordarlos y buscarles soluciones adecuadas.

Los/las promotores de salud Mental juegan un papel muy valioso en la comunidad y, con la capacitación adecuada, pueden ayudar a mejorar la salud de las personas, en este caso de los migrantes, tanto en la parte física como en la mental y emocional.

y hacer realidad la frase «Aunque estés lejos, no estás solo».

Este tema no es nada nuevo, ya muchos lo hemos vivido. La novedad es que este tema este siendo cada vez mas reconocido y que los problemas de salud de la población emigrante están relacionados directamente con el proceso de emigración e inmigración en sí mismo y a la vez afectan a sus familias y a las comunidades de donde salen o hacia donde se desplazan, tanto en los Estados Unidos como en sus países de origen; así mismo, están relacionados con las condiciones de trabajo y el contexto en el que viven, y también con los determinantes sociales de la salud.

Además, sus necesidades de salud frecuentemente son ignoradas por los sistemas de salud o se complican por la falta de transporte para llegar a las clínicas, por el temor a ser deportado por su condición migratoria, por no contar con la documentación oficial, por los altos costos de los servicios médicos, por las desigualdades de género y por la discriminación cultural y lingüística.

Las personas que emigran en condiciones de desigualdad, muchas veces se enfrentan a una desintegración familiar, a sensaciones de desarraigo, a peligros de muerte al cruzar de forma indocumentada la frontera. También hay casos en que son afectados por la delincuencia organizada, sus derechos laborales son violados por parte de empleadores y pueden sufrir redadas, acoso y deportación por autoridades migratorias.

La experiencia de migrar de un país a otro nos cambia de muchas maneras y a veces no nos damos cuenta que los emigrantes pueden ser más vulnerables que otras personas a enfermarse, a sentirse deprimidos, a caer en malos hábitos, a no cuidarse o no comer bien. Es importante estar preparado para ayudar en lo que se pueda a quienes, por una razón u otra, han dejado su lugar de origen.

La salud es un elemento central del bienestar de las personas y un activo esencial para el desarrollo integral de sus capacidades, para el desempeño laboral y para su participación social. Pero no puede haber salud sin salud mental. La salud física y la salud mental están estrechamente vinculadas, el estado de salud mental es clave para la salud física.

“Emigrar se está convirtiendo hoy para millones de personas en un proceso que implica unos niveles de estrés tan intensos que llegan a superar la capacidad de adaptación de los seres humanos. Estas personas sufren el riesgo de padecer el síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple, o Síndrome de Ulises (haciendo mención al héroe griego que padeció innumerables adversidades y peligros lejos de sus seres queridos).” - Achotegui, 2008



Inmigración:

Desde la perspectiva psicológica se considera que la inmigración es un acontecimiento de la vida que, como todo cambio, supone una parte de estrés, de tensión, y al que se denomina "duelo migratorio".

Como inmigrante dejan aquello que quieren y que les es familiar, en especial sus seres queridos como hijos, pareja, padres, parientes y amigos. No saber cuándo verán nuevamente a sus seres queridos, o si volverán a verlos, les causa tristeza y preocupación. También es más difícil para los migrantes obtener apoyo emocional en momentos difíciles cuando están lejos de sus hogares.

El Idioma ya que los inmigrantes hablan otro idioma y si la persona no conoce o domina este nuevo idioma se le hará más difícil el adaptarse, encontrar trabajo y realizar tareas diarias como trasportarse, ir al mercado o ir al médico, entre otras.

La cultura:

Cada región o país tiene sus valores y costumbres diferentes que en ocasiones chocan con la cultura propia del inmigrante y hacen más difícil la adaptación. También es común que el inmigrante eche de menos cosas muy propias de su lugar de origen como la música, la comida, las fiestas, el sonido de los ríos, el color de los campos, el olor a pan fresco, las bandas de música de los pueblos.

La tierra:

Los paisajes, los colores, los olores, la temperatura cambian de un lugar a otro y el estar alejado de esos lugares familiares puede causar algo de estrés, todavía más si los cambios son drásticos, como por ejemplo una persona que ha vivido siempre en una región tropical y que emigra a un lugar con inviernos fuertes, nieve y temperaturas bajo cero.

El estatus social :

El acceso o falta de acceso a ciertas oportunidades en el lugar de destino, como trabajo, vivienda, servicios de salud, servicios sociales, el estatus migratorio de la persona (tener papeles o no), entre otros, puede determinar el nivel de estrés en que vive un migrante. También, si es una persona que en su lugar de origen tenía un estatus social medio o alto, con un trabajo profesional, y al emigrar se ve obligada a vivir en condiciones más bajas y realizar trabajos diferentes a su profesión, este cambio puede crear mayor estrés.

El contacto con el grupo de pertenencia :

En ocasiones el emigrante se enfrenta a situaciones de rechazo en el lugar de destino, por el hecho de pertenecer a una cultura o raza diferente o simplemente por el hecho de ser inmigrante. Al mismo tiempo, el emigrante puede sentirse incómodo al verse y sentirse diferente a los demás, por no "pertenecer" a ese grupo y, por echar de menos a "su gente".

La Mesa

Leon Krauze



El proceso de inmigración coloca a las personas ante peligros, situaciones nuevas, sorpresas desagradables, y la separación de los seres queridos. Estos factores pueden causar problemas de Salud Mental. La migración es un evento estresante concreto que puede poner a las personas en mayor riesgo de padecer.

Depresión:

Puede afectar a cualquier persona de cualquier edad. Es común durante la vida de la mayoría de las personas, pero puede ser tan perjudicial para algunas que pueden "enfermarse", lo que a menudo les dificulta llevar a cabo las actividades de la vida diaria. • Da lugar a muchos tipos de síntomas físicos y mentales, lo que a veces hace difícil reconocer y entender la enfermedad. • Puede darse también a los niños y a veces no es tan evidente como en los adultos. • Puede tratarse, usualmente, con medicamentos y tratamiento psicológico. • No está relacionada con la locura, ni tampoco las personas deprimidas enloquecen.

¿Cuáles son algunos sentimientos o síntomas frecuentes asociados con la depresión?

- Mucha dificultad para concentrarse
- Subir o bajar de peso anormalmente
- Sueño muy alterado
- Apatía, sin ganas de hacer nada
- Sensación de desesperación, inutilidad o culpa
- Pensamientos suicidas o de hacerse daño a sí mismo

Ansiedad:

La ansiedad es parte de la vida. Uno puede sentirse ansioso antes de presentar una prueba o al caminar por una calle oscura; este tipo de ansiedad es útil pues puede permitir estar más alerta o ser más cuidadoso; suele terminar poco tiempo después de que se salga de la situación que la provocó. Sin embargo, para millones de personas la ansiedad no desaparece y empeora con el tiempo, en relación a los inmigrantes es cada vez peor por la situación que se vive actualmente en este país.

¿Cuáles son algunos de los Síntomas de la ansiedad?

- Sensación de inquietud o agitación
- Estado de alerta permanente
- Aumento del pulso
- Dificultad para dormir
- Sudor excesivo • Irritabilidad
- Mareo , Presión en el pecho
- Dolor de estómago , Temblores o “temblorina”

Estrés Postraumático:

El trastorno de estrés postraumático es una enfermedad real que una persona puede padecer después de haber vivido o presenciado un acontecimiento peligroso, como haber estado en situaciones en las que tuvo mucho miedo. Por ejemplo: accidentes graves, desastres naturales como inundaciones o terremotos, ataques violentos, violación, guerra o tortura. Los inmigrantes, sobre todo si son indocumentados, pueden tener mayor riesgo de padecer este estrés debido a las situaciones traumáticas por las que pudieron haber pasado en su país, durante el cruce fronterizo, al no encontrar trabajo o vivienda, o en otros momentos difíciles del proceso de inmigración.

¿Cuáles son los síntomas del estrés postraumático?

- Pesadillas
- Escenas retrospectivas o la sensación de que un acontecimiento aterrador sucede nuevamente
- Pensamientos aterradores que uno no puede controlar
- Alejamiento de lugares y cosas que le recuerdan a uno lo que sucedió
- Sensación de preocupación, culpa, o tristeza

Es importante que una persona que está viviendo una crisis de salud mental reciba cuidado y tratamiento profesional lo antes posible, antes de que el problema desencadene una tragedia mayor. En los Estados Unidos, en caso de emergencia se debe llamar inmediatamente al 9-1-1.

Los Invisibles



«Caminante no hay camino,
se hace camino al andar. Al
andar se hace camino, y al
volver la vista atrás, se ve
la senda que nunca se ha de
volver a pisar».
- Antonio Machado

Referencias bibliograficas.

- Estudio revela el enorme daño psicológico de los jóvenes indocumentados en California. UCLA presentado por Univision. Publicado: Abril 30 2015
- Depresión, el mal silencioso que está matando migrantes en EEUU. Por: Isaias Alvarado. Publicado: Agosto 17 2016
- Migraciones y salud mental. Gac Sanit 1989;3:527-9. HOJA DE DATOS | OCTUBRE 2010 la salud mental a salud mental y los latinos en los estados unidos los latinos en los estados unidos
- VIDEOS YOUTUBE:
- Videos Inmigrantes como moscas videos en el Pais.com.
- Los Invisibles (DOCUMENTAL)
- La Mesa una producción de UNIVISION con Leon Krauze
- VIDEO "ASI FUE COMO UNA INMIGRANTE SUPERO LAS DIFICULTADES DE UN TRABAJO DOMESTICO Y HOY SE CONSTRUYE UN FUTURO EN ESTADOS UNIDOS.
- Todos los derechos y créditos reservados a sus respectivos dueños.

La mayoría de los migrantes poseen resiliencia, es decir la capacidad de reinventarse de forma positiva frente a la adversidad.