



SOUTHERN CALIFORNIA  
Center for Latino Health

A regional consortium based at Children's Hospital Los Angeles

# COMPRENDIENDO EL VÍNCULO ENTRE LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS Y LA SALUD MENTAL



Keck School of  
Medicine of USC

# APRENDEREMOS

- Sobre la alta tasa de prevalencia de enfermedades crónicas en Estados Unidos y en la comunidad latina
- Sobre la íntima relación entre las enfermedades crónicas y la salud mental
- A identificar los síntomas más comunes asociados a las principales condiciones de salud mental
- A dirigir a las personas hacia los recursos disponibles en su comunidad

# NUESTRO OBJETIVO

Al finalizar este taller:

- Entenderemos el vínculo entre las enfermedades crónicas y la salud mental
- Sabremos estar atentas a la salud física y mental como un todo integral.
- Abogaremos porque los sistemas médicos integren siempre las revisiones de salud mental a los chequeos de rutina



# ANTES DE COMENZAR ...

**HELLO**  
my name is

**VAMOS A  
CONOCERNOS**



# ENFERMEDADES CRÓNICAS

- ¿Qué son?
- ¿Cuáles son?
- Causas y factores de riesgo



# PREVALENCIA DE ENFERMEDADES CRÓNICAS

- 60% de los adultos en Estados Unidos tienen al menos 1 enfermedad crónica
- 40% tienen 2 o más

obesidad fibrosis  
cardiovasculares  
alzheimer parkinson  
demencia diabetes  
dislipidemia cancer  
esclerosis  
fibromialgia artritis  
osteoporosis

# ENFERMEDADES CRÓNICAS EN LATINOS...



**1.8X**

A los dos años de edad, los niños Latinos son 1.8 veces más propensos a tener **obesidad** que los niños blancos



**50%**

de los niños latinos en Estados Unidos padecerán **diabetes tipo 2**, a lo largo de su vida



**62%**

De 2009 a 2018, la **enfermedad de hígado graso no alcohólico** se ha incrementado en 62%, con el mayor nivel reportado en niños latinos.



**67%**

de los adultos latinos (2 de cada 3) padecen **dislipidemia**, en comparación con 33% (1 de cada 3) del resto de los adultos.

# ALGUNOS DATOS SOBRE LA DIABETES



37 millones de personas tienen diabetes

## DIABETES



Eso es cerca de 1 de cada 10 personas



1 de cada 5 personas no sabe que tiene diabetes



SOUTHERN CALIFORNIA  
Center for Latino Health

A regional consortium based at Children's Hospital Los Angeles

# ¿QUÉ DETERMINA NUESTRO ESTADO DE SALUD?

# DETERMINANTES SOCIALES DE LA SALUD



# ¿CÓMO ESTAMOS?



Entorno ¿sano? ¿estresante?

Medio ambiente ¿limpio?  
¿contaminado?

Ciudades ¿seguras? ¿con  
oportunidades?

Finanzas ¿sólidas? ¿estables?

Alimentación ¿saludable? ¿comida  
chatarra?

Sistema de salud ¿accesible?

# HABLEMOS DE...



Estrés

Ansiedad

Depresión

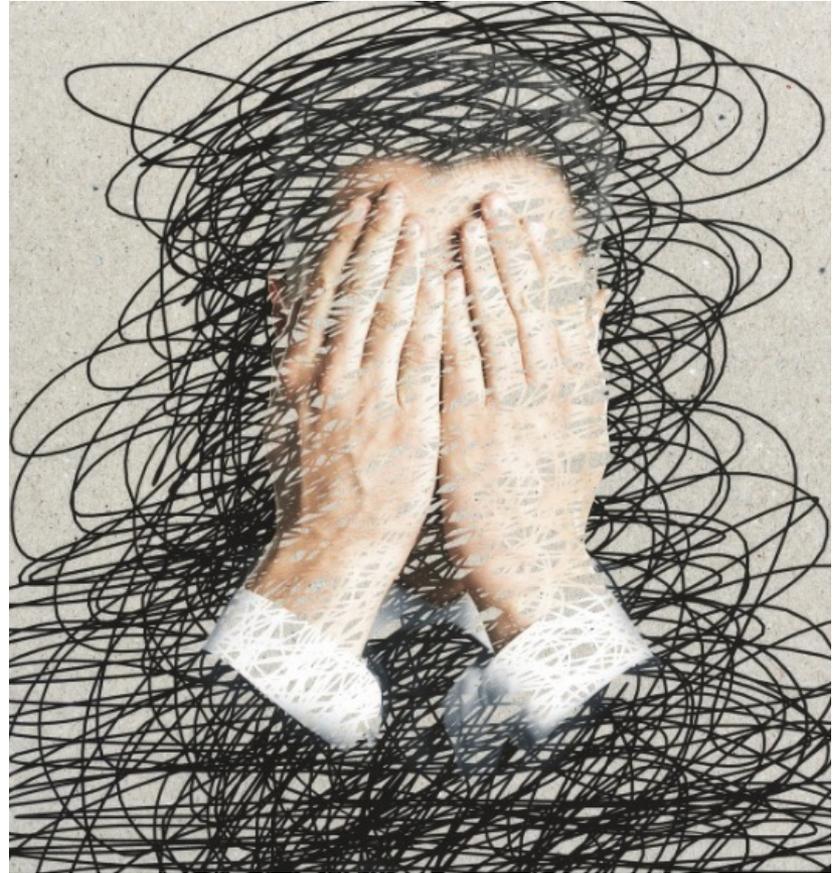
Tristeza

# NUESTRO ENTORNO ACTUAL

- Llevamos un estilo de vida rodeado de **ESTRÉS**

Pero...¿Cómo se define al estrés?

Es la reacción de nuestro cuerpo y mente a cualquier desafío o demanda, sea esta física, ambiental o emocional.



# CLASIFICACIONES DEL ESTRÉS



AMBIENTAL



PSICOLÓGICO  
O EMOCIONAL



BIOLÓGICO

# AHORA....



- El estrés puede ser negativo o positivo
- Varía de persona a persona
- Depende del contexto y de nuestra personalidad
- Es negativo cuando NOS supera, nos enferma o supera nuestra capacidad de lidiar con él



# TIPOS DE ESTRÉS

**ESTRÉS AGUDO:** El más común. Surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano.

**ESTRÉS AGUDO EPISODICO:** Cuando desarrollas estrés agudo con frecuencia, y existe desorden caos y crisis con la responsabilidades de la vida cotidiana y no puedes organizar la cantidad de exigencias autoimpuestas ni las presiones que reclaman tu atención.

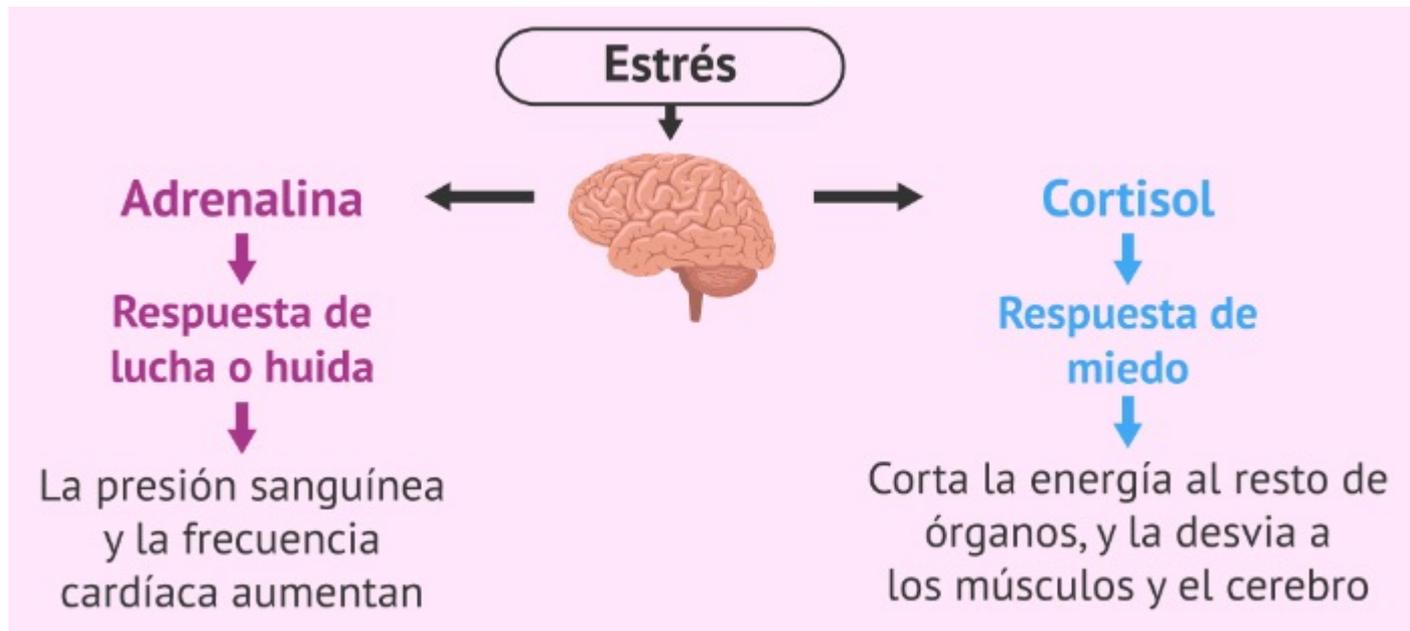
**ESTRÉS CRONICO:** Es el estrés de las exigencias y presiones implacables durante periodos aparentemente interminables.



<b>AMBIENTE</b>	<b>AGENTE ESTRESANTE</b>	<b>CONSECUENCIAS</b>
<b>Familiar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Excesivo ruido en el entorno familiar, que ocasiona un ambiente alterado.</li> <li>• Alteraciones en la relación de pareja, maltrato, engaños, problemas sexuales</li> <li>• Problemas de salud de la familia</li> <li>• Hijos problemáticos Cuidado de algún familiar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alteraciones generales en la dinámica familiar.</li> <li>• Malas reacciones con otros familiares</li> <li>• Alteraciones en la relación con los hijos</li> <li>• Alteraciones en la relación de pareja</li> <li>• Trastorno en la economía familiar</li> </ul>
<b>Laboral</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las características del contenido del trabajo</li> <li>• La experiencia propia del trabajador.</li> <li>• Las relaciones interpersonales(mal ambiente laboral).</li> <li>• Los factores relacionados con el desarrollo profesional.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mal humor y descontento</li> <li>• Baja laboral por enfermedad</li> <li>• Deterioro de las relaciones con los jefes y compañeros</li> <li>• Incumplimiento del horario laboral</li> <li>• Disminución del rendimiento en el trabajo</li> <li>• Mayor riesgo de accidentes laboral</li> </ul>
<b>Social</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vivir en zonas con ruido y contaminación.</li> <li>• Tensión e inseguridad de las largas listas de espera, atención medica, el elevado costo de vida</li> <li>• Vivir en zonas conflictivas, con delitos y consumo o trafico de drogas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perdida de interés en los actos sociales</li> <li>• Alejamiento de los amigos, compañeros</li> <li>• Aumento considerable de accidentes de trafico debido a los cambios de comportamiento</li> </ul>
<b>Personal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ingresos económicos bajos.</li> <li>• Tener que modificar la forma de vida por una enfermedad.</li> <li>• La dedicación permanente a otra personas</li> <li>• En la mujer, Cambios hormonales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alteraciones psicológicas y orgánicas</li> <li>• Peligro de auto medicación analgésicos, hipnóticos para dormir</li> <li>• Alteraciones por cambios de los comportamientos</li> </ul>

# HORMONAS DEL ESTRÉS

“FIGHT OR FLIGHT!”  
“LUCHA O HUIDA”



# EFECTOS DEL CORTISOL Y LA ADRENALINA

## EFECTOS FÍSICOS

- Desbalance de la glucosa y **diabetes**
- Ganancia de peso y **obesidad**
- Problemas gastrointestinales
- Efecto inmunosupresor
- Enfermedades **cardiovasculares**
- Problemas de fertilidad

## EFECTOS MENTALES

- Depresión
- Ansiedad
- Insomnio
- Pánico
- Distracción
- Irritabilidad
- Fatiga crónica



# ¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

- Es un sentimiento de miedo, temor o inquietud a un evento o una situación.
- Es una reacción normal al estrés.
- Te ayuda a permanecer alerta ante una situación desafiante.
- Generalmente, te ayuda a afrontar problemas.

Sin embargo, la ansiedad puede incapacitarte si interfiere con tu vida diaria.

La ansiedad también se puede presentar como un ataque de terror repentino cuando no hay ninguna amenaza.



# ALGUNOS TIPOS DE ANSIEDAD

TIPO	CARACTERÍSTICA	MANIFESTACIONES	OBSERVACIONES
<b>Pánico</b>	Aparición brusca de un miedo intenso.	Temblor, sudoración, miedo a morir, náuseas, sensación de asfixia, mareo, miedo a perder el control, dolor de pecho	Puede aparecer espontáneamente o estar provocado por un estímulo
<b>Fobia</b>	Temores angustiosos a determinadas circunstancias, reales o imaginarios	Fobia específica, fobia social, agorafobia	Evitación de la situación que provoca el temor.
<b>Ansiedad generalizada</b>	Aparición progresiva y permanente de síntomas intensos de ansiedad, sin una causa real que los provoque	Fatiga, inquietud, dificultad para dormir, irritabilidad, tensión muscular	El individuo está preocupado permanentemente sin motivos aparentes y no lo puede controlar
<b>Obsesivo compulsivo</b>	Obsesiones, que pueden ser ideas o pensamientos que se repiten, y no desaparecen de la mente del individuo aunque lo intente por todos los medios	Cada obsesión lleva asociada una compulsión o conducta que compensa la angustia provocada	Un ejemplo es el miedo al contagio, cuya compulsión correspondiente es lavarse las manos repetidamente
<b>Estrés postraumático</b>	Aparece en aquellos individuos que se han visto expuestos a eventos traumáticos	Perdida del sueño, irritabilidad, sobresalto, falta de concentración	Provoca alteraciones en la vida familiar, laboral y social del individuo

# CAUSAS DE LA ANSIEDAD

**Estrés ambiental:** Dificultades en el trabajo, problemas de relación o familiares, etc.

**Genética:** Las personas que tienen familiares con un trastorno de ansiedad son mas propensas a experimentar uno de ellas mismos

**Factores médicos:** Los síntomas de una enfermedad diferente, los efectos de un medicamento, o el estrés de una cirugía intensiva o una recuperación prolongada

**Química cerebral:** Los psicólogos definen muchos trastornos de ansiedad como desajustes de hormonas y señales eléctricas en el cerebro

**Abstinencia de una sustancia ilícita:** Cuyos efectos podrían intensificar el impacto de otras posibles causas



# DIFERENCIA ENTRE ANSIEDAD Y ESTRÉS

El estrés	El estrés y la ansiedad	La ansiedad
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Generalmente es una respuesta a una causa <b>externa</b>, como tomar una prueba importante o discutir con un amigo.</li> <li>• Desaparece una vez que se resuelve la situación.</li> <li>• Puede ser positivo o negativo. Por ejemplo, puede motivarte a cumplir con un plazo o puede hacerte perder el sueño.</li> </ul>	<p>Tanto el estrés como la ansiedad pueden afectar la mente y el cuerpo. Puedes tener síntomas como</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• preocupación excesiva,</li> <li>• inquietud,</li> <li>• tensión,</li> <li>• dolores de cabeza o de cuerpo,</li> <li>• presión arterial alta,</li> <li>• pérdida de sueño.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Generalmente es <b>interna</b>, lo que significa que es tu reacción al estrés.</li> <li>• Con frecuencia incluye un sentimiento persistente de aprehensión o temor que no desaparece y que interfiere en la forma en que llevas tu vida.</li> <li>• Es constante, incluso si no hay una amenaza inmediata.</li> </ul>

# DEPRESIÓN



- Es un trastorno del estado de ánimo que causa un sentimiento de tristeza constante y pérdida de interés generalizada.
- Afectan los sentimientos, los pensamientos y el comportamiento de una persona,
- Puede causar una variedad de problemas físicos y emocionales

# CAUSAS DE LA DEPRESIÓN

- **Genéticas**
- **Bioquímicas**
- **Ambientales**
- **Psicológicas**
- **Presencia de otras enfermedades**
- **Uso de ciertas medicinas**
- **Abuso de alcohol y/o drogas**



# TIPOS DE DEPRESION

## DEPRESIÓN POSTPARTO

Puede comenzar en cualquier momento dentro del primer año de haber dado a luz.  
Causas: cambios hormonales y físicos después del parto, preocupaciones, cambios ciclo, vigilia, etc

## TRASTORNO AFECTIVO ESTACIONAL

Suele ocurrir en los meses de invierno. Combinación de tristeza, desesperanza e irritabilidad.

## DEPRESIÓN PSICÓTICA

Se caracteriza por síntomas psicóticos: alucinaciones y/o delirios.

## TRASTORNO CICLOTÍMICO

Cambios de Humor cíclicas pero menos severas que en bipolar.



## DEPRESIÓN MAYOR

Es el más grave y puede durar meses o años.  
Aparición de uno o varios episodios depresivos de más de 2 semanas de duración.

## DISTIMIA

Existe un sentimiento de falta de propósito y motivación. Los síntomas son menos graves pero duran más tiempo.

## TRASTORNO BIPOLAR

Combina estados depresivos con manía.  
Saltos de humor extremo independientemente de los eventos vividos.

# Diferencias entre tristeza y depresión

Aproximadamente **280 millones** de personas en todo el mundo **sufren de depresión**

**18%** de la población de **Puerto Rico** tenía **depresión** en el 2014

**1.** Emoción básica

**2.** Surge por una experiencia dolorosa

**3.** No se experimenta cambios radicales en la activación cerebral

**4.** Es un estado pasajero, no tiene mayor importancia

**5.** No requiere fármacos

**6.** Se puede transformar en depresión si se alarga 6 meses

**7.** La tristeza es un síntoma de la depresión



Enfermedad psicológica **1.**

No se genera por un hecho trágico **2.**

Nivel de activación en varias zonas del cerebro inferior al normal **3.**

Es un trastorno serio y debe ser tratado por un profesional **4.**

Requiere medicamentos **5.**

Se siente todos los días, dura 2 semanas (o puede ser más tiempo) **6.**

Síntomas como insomnio, fatiga, pérdida de apetito y cansancio **7.**

SOMOS CIENCIA

**MSP**

Fuentes: Organización Mundial de la Salud (OMS)



# EFECTOS DE LA DEPRESIÓN

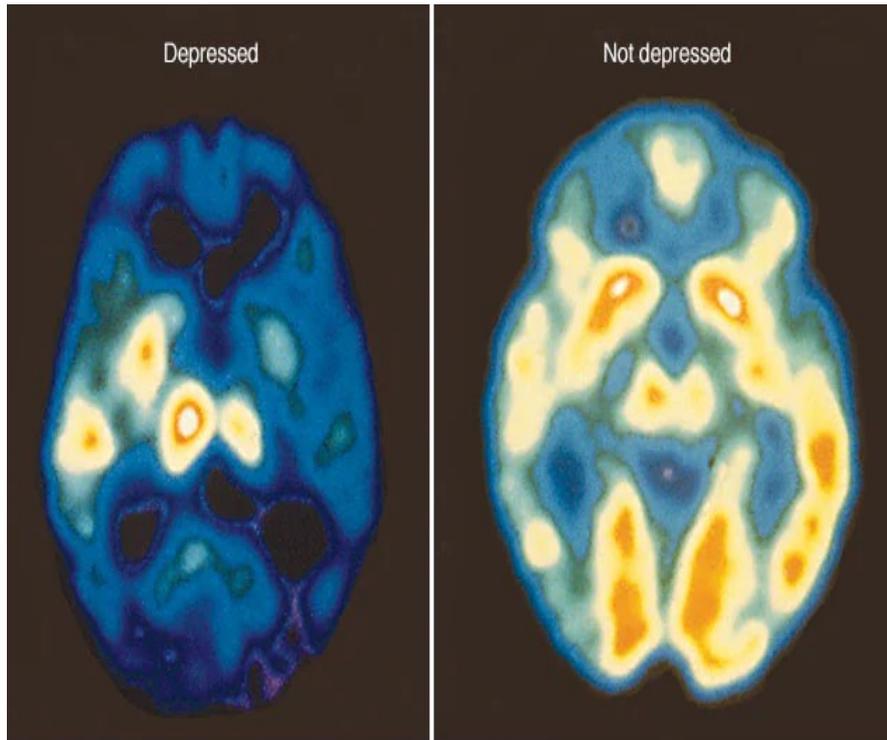
## EN EL CEREBRO

- Pérdida de memoria
- Disminución de la función de los neurotransmisores
- Estancamiento del desarrollo cerebral
- Disminución de la capacidad de aprendizaje
- Problemas cognitivos
- Problemas de concentración
- Cambios en el estado de ánimo
- Falta de empatía hacia los demás
- Dificultad para dormir
- Fatiga

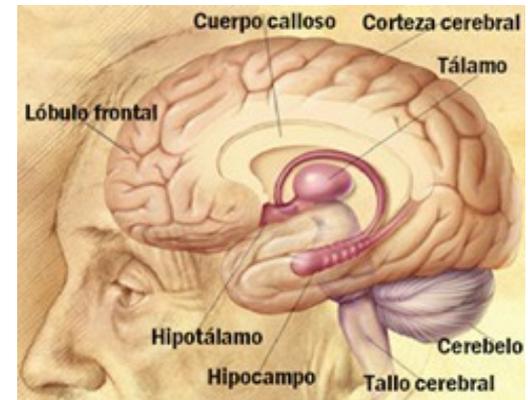
## EN EL CUERPO

- Sistema Digestivo : Apetito
- Sistema Cardiovascular: Corazón
- Sistema Nervioso Central: Irritadas, cansadas
- Sistema Nervioso Sensorial: Migrañas
- Sistema Nervios Simpático: Dolores musculares
- Sistema Reprodutor: Disminución de la libido, impotencia
- Piel: Acné, pérdida del cabello, eczemas

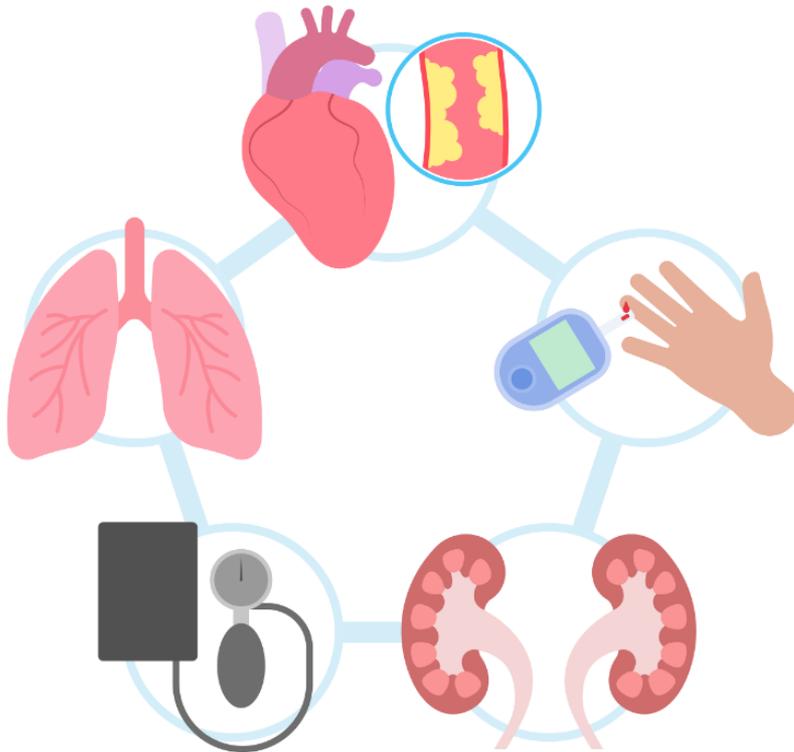
# DEPRESIÓN Y EL CEREBRO



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.



# ENFERMEDADES CRÓNICAS



Estilo de vida

Alimentación

Historia Familiar

Genética

Medio ambiente

# PROCESAMIENTO DE UN DIAGNÓSTICO

- Negación
- Ira
- Negociación
- Depresión
- Aceptación



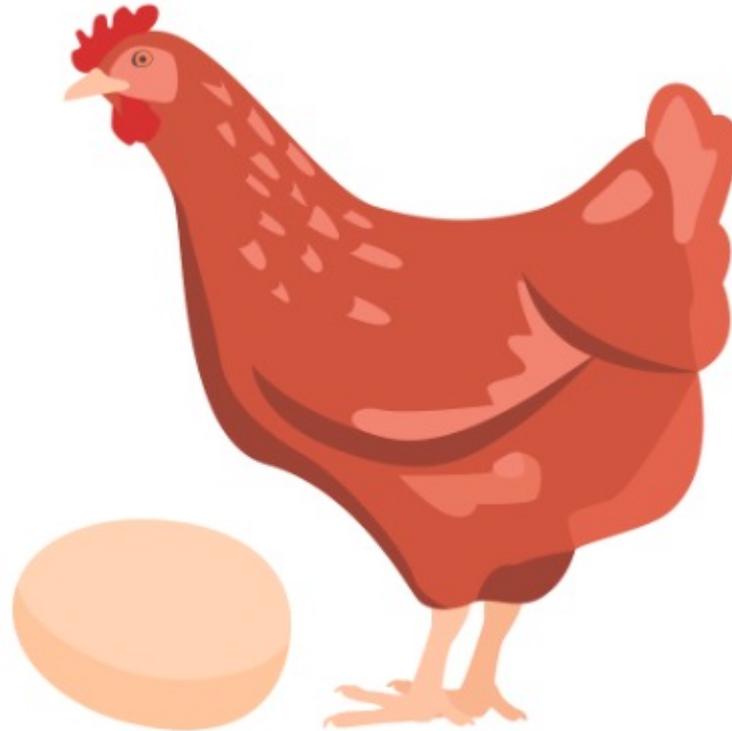
# ENFERMEDADES CRÓNICAS



Las personas con enfermedades crónicas tienen mayores posibilidades de desarrollar una enfermedad mental

Las personas con enfermedades mentales tienen mayores posibilidades de desarrollar una enfermedad crónica

# ¿QUÉ ES PRIMERO, EL HUEVO O LA GALLINA?



# AMBAS SON CIERTAS

El estrés crónico y la depresión tienen consecuencias graves en la salud física y mental

- Inflamación
- Sistema cardiovascular
- Activación continua de hormonas del estrés
- Desbalance en Glucosa

Las personas con depresión tienden a descuidar su persona

- Las personas con enfermedades crónicas enfrentan situaciones complejas, entre las que se encuentran:
  - el enfrentarse al manejo de la enfermedad; cambios físicos
  - Manejo del dolor
  - Manejo de nuevas limitaciones en el estilo de vida



# DIABETES Y DEPRESIÓN

- La diabetes está íntimamente asociada con el estrés
- Un diagnóstico de diabetes incrementa tu riesgo de depresión y viceversa
- Las personas con diabetes tienen de 2 a 3 más posibilidades de padecer depresión
- La depresión afecta el manejo de la enfermedad y en consecuencia conlleva a complicaciones más rápidamente (mal cuidado personal, mala adherencia a la dieta, medicamentos, etc).



# ¿QUÉ PODEMOS HACER?



Entender que hay un vínculo íntimo entre la salud mental y las enfermedades crónicas



Acompañar con estrategias para la aceptación de las enfermedades crónicas y el manejo del estrés



Motivar a las personas para que cambien su alimentación



Motivar a las personas a que se activen físicamente



Encontrar grupos de apoyo



Dirigir a las personas a un equipo medico especializado





# APRENDIENDO A VIVIR CON ENFERMEDADES CRONICAS Y CONDICIONES MENTALES

# MANEJO DEL ESTRÉS

- Evita situaciones que te lleven al límite
- Observa cómo reaccionas al estrés y escríbelo
- Escribe un diario
- Define tus prioridades
- Organiza tu día y evita tratar de hacer o abarcar muchas cosas a la vez (multitasking)
- Aprende técnicas de relajación (meditación, respiración profunda)
- Visita a un profesional si es necesario
- **SUEÑO, EJERCICIO Y ALIMENTACIÓN ADECUADOS!**



# ACTIVIDAD GRUPAL

## 30 MINUTOS



- Favor de leer el expediente que se les proporcionó e identificar las condiciones de salud mental del paciente
- Escoger una persona por equipo que comentará su caso y su conclusión al grupo
- Su exposición deberá durar 2 minutos máximo

# Síguenos en redes sociales



Socal.Latino.Health



Adriana Arg aiz [Adriana.Argaiz@med.usc.edu](mailto:Adriana.Argaiz@med.usc.edu)

Alma García [Alma.Garcia@med.usc.edu](mailto:Alma.Garcia@med.usc.edu)

Rosalba Cain [Rosalba.Cain@med.usc.edu](mailto:Rosalba.Cain@med.usc.edu)