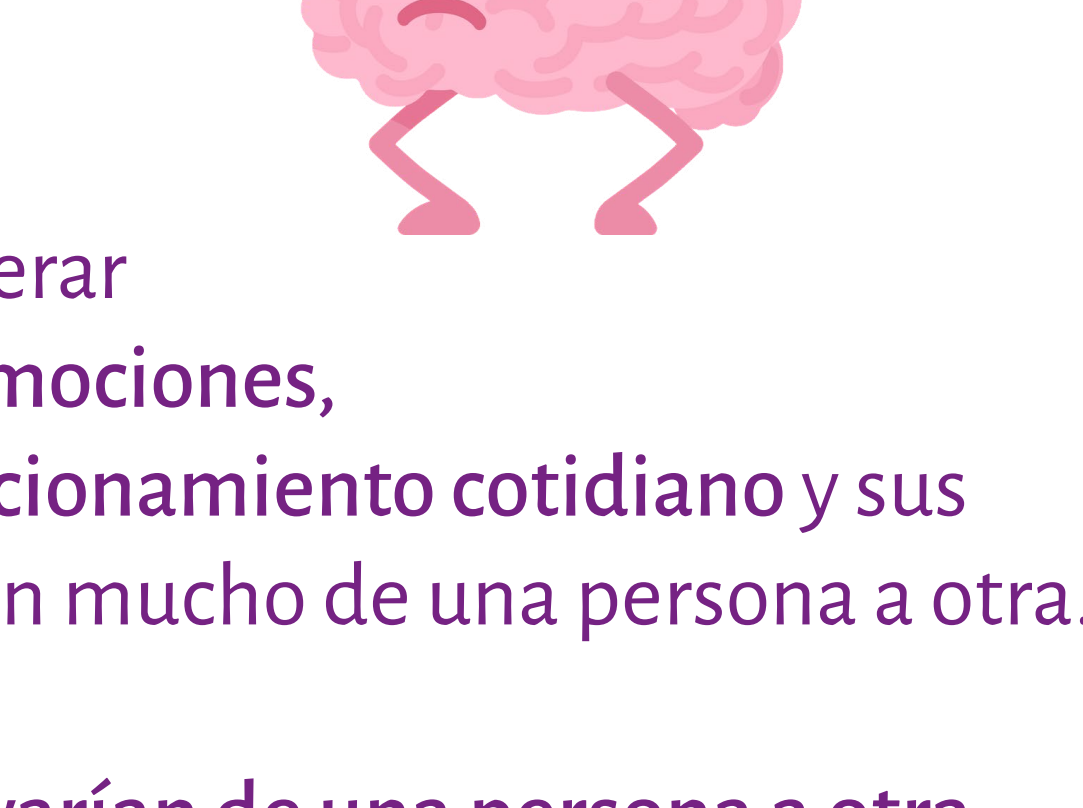


Prevención y cuidado integral

OSEP comparte esta guía para concientizar sobre la depresión, ansiedad, insomnio, demencias, esquizofrenia y consumo de sustancias.

Informarse a tiempo es clave para cuidar la salud propia y de quienes nos rodean.

Esquizofrenia

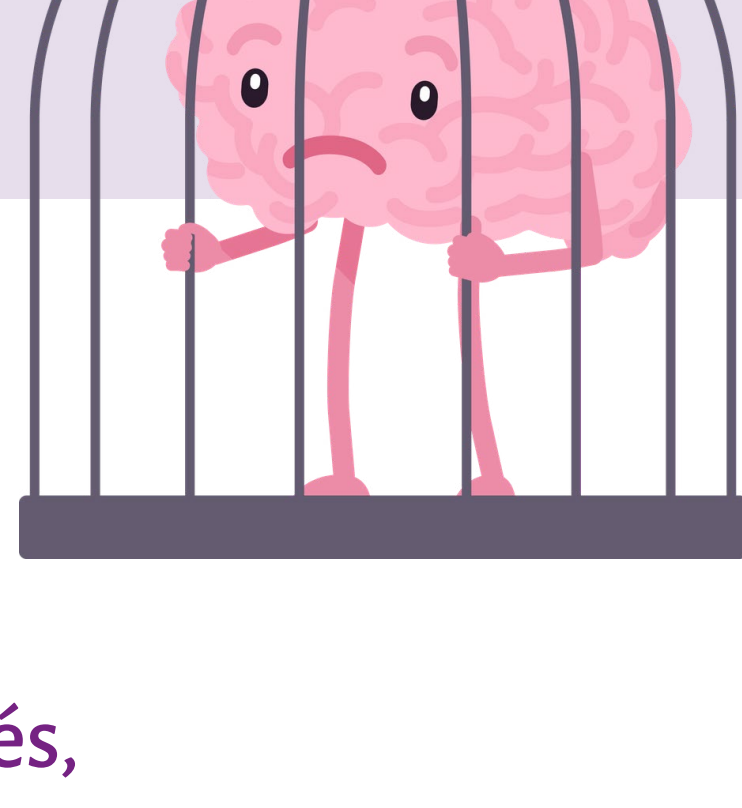


Es un padecimiento mental que puede alterar el pensamiento, las emociones, la motivación y el funcionamiento cotidiano y sus manifestaciones varían mucho de una persona a otra.

Sus manifestaciones varían de una persona a otra: el grado de conciencia sobre lo que ocurre puede cambiar entre personas y también a lo largo del tiempo. Entre los factores de riesgo, el consumo frecuente o intenso de cannabis aumenta la probabilidad de desarrollar psicosis, sobre todo en personas vulnerables.

El tratamiento y el acompañamiento sostenido mejoran el pronóstico.

Depresión



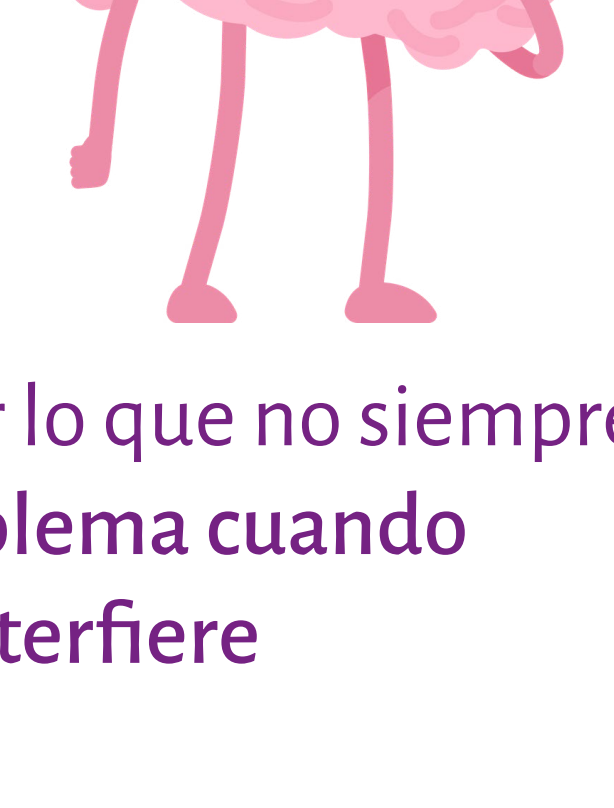
La depresión generalmente se asocia con la tristeza, pero también en algunas personas predominan la pérdida de interés, la irritabilidad, el vacío emocional o el cansancio.

Tampoco implica sentirse mal en todo momento: quien la padece puede disfrutar ocasionalmente de algunas cosas y eso no descarta el diagnóstico.

Además del estado de ánimo, puede afectar el pensamiento y producir dificultades de memoria y concentración. Los pensamientos de muerte pueden aparecer en la depresión y en otros trastornos, pero en cualquier caso deben tomarse en serio y ser evaluados por un profesional.

La depresión es tratable: la psicoterapia y los tratamientos farmacológicos, solos o combinados, han demostrado eficacia.

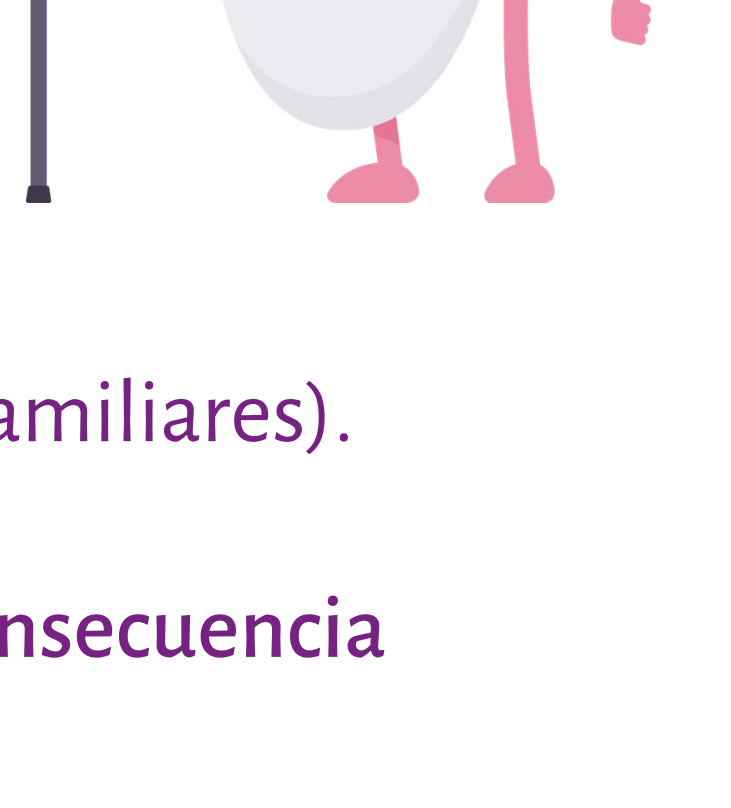
Ansiedad



La ansiedad es una respuesta normal que nos prepara frente a una amenaza o un desafío, por lo que no siempre es perjudicial. Se vuelve un problema cuando es muy intensa, persistente o interfiere con la vida diaria.

Evitar aquello que genera miedo alivia la ansiedad en el momento, pero a largo plazo mantiene el temor. Los ataques de pánico pueden producir una sensación intensa de peligro, con síntomas físicos marcados, aunque no exista una amenaza externa real.

Demencias

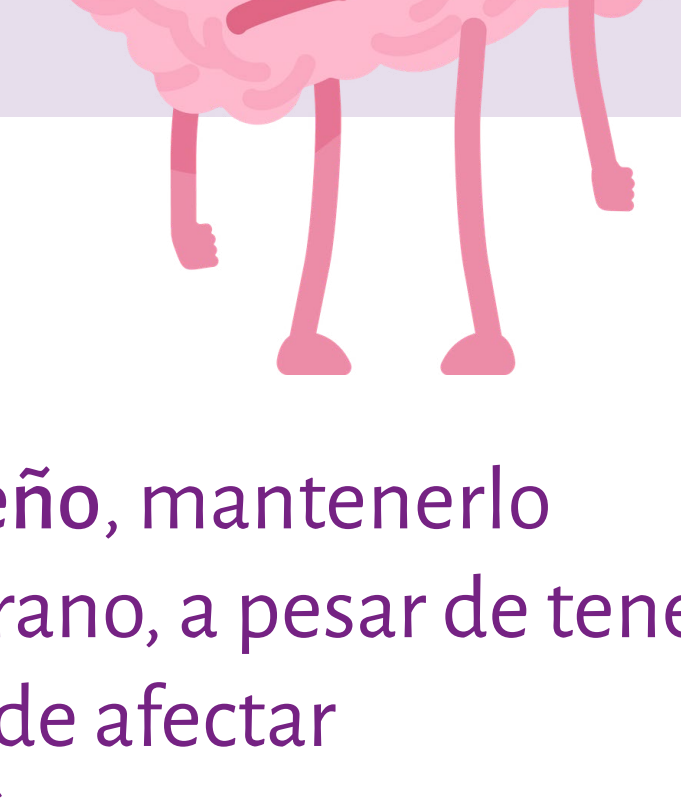


No debe considerarse una consecuencia esperable de la edad.

Las demencias cursan con un deterioro importante de la memoria (como la dificultad para reconocer a familiares). Pueden presentarse cambios en el lenguaje, la conducta o la capacidad de planificar. El funcionamiento de la persona puede variar de un día a otro, o a lo largo del día, según el cansancio, el entorno y otros factores.

Consultar a tiempo permite confirmar el diagnóstico, descartar causas tratables y organizar apoyos.

Insomnio



El insomnio es la dificultad persistente para conciliar el sueño, mantenerlo o despertarse demasiado temprano, a pesar de tener la oportunidad de dormir y puede afectar el funcionamiento durante el día.

La higiene del sueño incluye hábitos que favorecen un descanso adecuado: mantener horarios regulares para acostarse y levantarse, evitar cafeína, nicotina y alcohol cerca de la noche, reducir el uso de pantallas antes de dormir, realizar actividad física durante el día y mantener un ambiente tranquilo, oscuro y confortable para dormir.

Preocuparse excesivamente por no dormir o permanecer mucho tiempo en la cama intentando conciliar el sueño puede mantener el problema.

Consumo de sustancias



Actualmente se prefiere hablar de trastorno por consumo de sustancias, que contempla un conjunto más amplio de problemas relacionados con el consumo.

No es simplemente una cuestión de voluntad: intervienen factores biológicos, psicológicos y sociales. Las relaciones, las dinámicas familiares, la disponibilidad de sustancias y las normas sociales pueden actuar como factores de riesgo o de protección.

Además de la frecuencia del consumo también importa la pérdida de control y el impacto de la vida cotidiana de la persona.

Un acompañamiento afectivo y sin juicios puede favorecer que la persona pida ayuda y acceda a tratamiento.

¿Cuándo consultar?

Si vos o alguien cercano presentan cambios persistentes en el ánimo, el sueño, el pensamiento, la conducta o el consumo, consultá a un profesional de la salud. Ante pensamientos de muerte o riesgo inmediato, acudí al servicio de emergencia o a una línea de asistencia de tu localidad.

Pedir ayuda es un paso importante y los tratamientos disponibles son eficaces.

Este material es informativo y no reemplaza la evaluación de un profesional de la salud.