



# BOLETÍN DE BIENESTAR

## SALUD MENTAL

Departamento de Servicios de Desarrollo de California

MAYO DE 2024

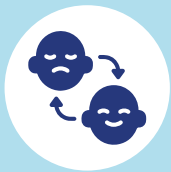


¿Este boletín es útil?

Haga clic aquí

La salud mental es una parte importante de la salud general. Reconocer las necesidades en materia de salud mental de las personas a las que apoya es un componente esencial para que lleven una vida sana.

## La salud mental y las discapacidades intelectuales o del desarrollo (I/DD)



SE CALCULA QUE ENTRE EL **14 Y EL 75%** DE LAS PERSONAS CON I/DD PADECEN UN TRANSTORNO DE SALUD MENTAL CONCOMITANTE.

Esta variación tan amplia se debe al número limitado de estudios de investigación, estudios con grupos de comparación e incoherencia en cómo estos estudios definen e identifican las condiciones de salud mental concomitantes en individuos con I/DD.

ALGUNAS INVESTIGACIONES MUESTRAN UNA MAYOR INCIDENCIA DE AFECCIONES MENTALES EN PERSONAS CON I/DD QUE EN EL RESTO DE LA POBLACIÓN.



LAS PERSONAS CON I/DD SUELEN ESTAR DESATENDIDAS CON RESPECTO A SUS NECESIDADES DE SALUD MENTAL.

Fuentes: Hogg Foundation; American Psychiatric Association



El Departamento de Servicios de Desarrollo produce Boletines de bienestar y seguridad para alertar, entre otros, a los proveedores de servicios directos y al personal de los centros regionales sobre los riesgos específicos de nuestra comunidad. Por medio de esta encuesta, le solicitamos que nos dé su opinión sobre este boletín y sobre lo que podemos mejorar: [Encuesta del boletín](#).

# Posibles signos y síntomas de trastornos mentales emergentes

Las necesidades de salud mental de las personas con I/DD pueden pasarse por alto. Informe a su supervisor y al coordinador de servicios de la persona o a un miembro del equipo de planificación individual (IPP) cuando la persona muestre una desviación de los patrones habituales o típicos en las siguientes áreas:

Tristeza persistente

Abandono social

Aumento de la irritabilidad

Falta de interés por actividades que antes disfrutaba

Un cambio funcional o de comportamiento, como algo de lo siguiente:

Pérdida de apetito o cambio en los hábitos alimentarios

Agresión nueva o aumento de conductas agresivas

Cambios en los hábitos de sueño

Un cambio en la capacidad para realizar actividades de la vida diaria, como vestirse solo, prestar atención al cuidado personal y a la higiene personal, alimentarse, ir al baño, caminar o comunicarse

Expresa pensamientos confusos o perturbadores que no son habituales

Ideas suicidas o pensamientos de querer hacerse daño o suicidarse (la situación puede requerir una intervención urgente)

Síntomas de psicosis, como ver, oír o saborear cosas que no existen (alucinaciones y delirios)

**Tanto si se trata de un trastorno de salud mental o de una afección médica, es importante que se evalúe a la persona y se le ofrezca la intervención adecuada.**

Fuente: [NAMI](#); [Mental Health America](#); [Mayo Clinic](#)



# Consejos útiles para mejorar la salud mental

Los cambios de comportamiento inusuales para el individuo, como la agresividad o las autolesiones, pueden ser un signo de que está experimentando un problema de salud mental. Hable de la importancia de cuidar la salud mental con las personas a las que apoya. Si la persona tiene un Plan de apoyo del comportamiento (IBST), este puede incluir consejos individualizados sobre cómo ayudarla cuando está estresada. A continuación, se ofrecen algunos consejos para ayudar a las personas a las que apoya a [relajarse y tomarse descansos](#) cuando parezcan o comuniquen que están estresadas o alteradas.



## Enseñe a las personas a respirar profundamente cuando están estresadas o ansiosas. Estas son dos técnicas habituales de respiración:

Respiración cuadrada o de caja: inhale mientras cuenta hasta cuatro, retenga el aire por otros cuatro segundos, exhale en cuatro tiempos y aguante sin respirar mientras vuelve a contar hasta cuatro, repita.

Respiración con visualización: inhale e imagine que el aire está lleno de una sensación de paz y calma; exhale e imagine que deja salir el estrés y la tensión.

A veces, otros elementos visuales pueden ser de ayuda, como la respiración abdominal con la mano en el estómago para sentir cómo este sube y baja, visualizar cómo se inflan globos o practicar soplando un molinillo o burbujas.



1

2

3

4

REPITA

## **Ayude a las personas a mantenerse conectadas con otras, incluidos sus amigos y familiares.**

Ayude a las personas a llamar por teléfono o a coordinar una visita.

Ayude a las personas a hacer una tarjeta, escribir una carta o hablar por video con sus seres queridos.

## **Determine las actividades que las personas prefieren realizar de forma constante para mantener su bienestar.**

Ayude a coordinar sus actividades preferidas y ofrézcales la oportunidad de participar en ellas.



Fuente: [Health Care for Adults with Intellectual and Developmental Disabilities](#)

# Intervención de emergencia

Algunas situaciones pueden requerir una intervención urgente. Debe saber cómo prepararse y gestionar una situación de emergencia. Si la persona corre el riesgo de hacerse daño a sí misma, a los demás o al entorno, o tiene comportamientos gravemente perturbadores, utilice estrategias de seguridad:

Dele espacio personal a la persona; mantenga una distancia respetuosa.

Adopte una postura de apoyo.

Colóquese en ángulo y a un lado de la persona, sin situarse directamente frente a ella.

Mantenga los brazos relajados a los lados; no los cruce sobre el pecho.

Mantenga la calma.

Evite los movimientos bruscos.

Utilice frases claras y sencillas, hable de manera tranquila y pausada.

Recuérdale con calma los límites preestablecidos.

Obtenga ayuda si cree que su propia seguridad, la de otros o la de la persona está en peligro inminente.



**Utilice los servicios de respuesta ante crisis en caso de emergencia, como llamar al 911 o a la unidad móvil de crisis local. Consulte el plan establecido por su agencia para situaciones de crisis.**

Fuente: [Navigating-A-Mental-Health-Crisis \(Manejar una crisis de salud mental\) \(nami.org\)](#)

## Recursos útiles

El coordinador de servicios del centro regional de una persona puede remitirla a proveedores de salud conductual de la comunidad o facilitarle más información sobre el acceso a servicios de salud conductual a través del seguro de la persona. Algunos recursos adicionales:

### [Directorio de Warmline \(líneas seguras\)](#)

Líneas de escucha gestionadas por pares y atendidas por personas en proceso de recuperación de la salud mental. También conocidas como líneas de apoyo entre pares (ofrecen apoyo entre pares).

### [Línea 988 de prevención del suicidio y crisis](#)

"988" es el número de teléfono nacional de tres dígitos que conecta directamente a las personas que llaman con la línea 988 de prevención del suicidio y crisis.

### [Friendship Line California \(Línea de amistad de California\)](#)

Línea de apoyo emocional no urgente para personas mayores de 60 años y adultos con discapacidad.

### [División de Servicios de Salud Mental](#)

Programas de salud mental para niños y jóvenes, adultos y personas mayores.

### [Información sobre el Plan de salud mental del condado](#)

Directorio de servicios especializados en salud mental específicos de cada condado.

# Recursos adicionales

NADD

[!\[\]\(2e897e890e69d81eae4503a8342c36b0\_img.jpg\) Asociación para personas con discapacidad intelectual y necesidades de salud mental](#)

Centros para el control y prevención de enfermedades (CDC)

[!\[\]\(e2376d476d06eb31946dc01a69a4403a\_img.jpg\) Recursos de salud mental de ayuda y apoyo](#)

Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA)

[!\[\]\(0aff635c4179ba9e710b00f4b01d3b20\_img.jpg\) Información y videos para ayudar a reducir el impacto del abuso de sustancias y las enfermedades mentales](#)

Línea 988 ante situaciones de crisis

[!\[\]\(0b5e7e25e8775f7e7e80906ada4f0021\_img.jpg\) Ayuda gratuita y confidencial 24 horas al día, 7 días a la semana, para personas en apuros, recursos de prevención y crisis, y prácticas recomendadas para profesionales en Estados Unidos](#)

American Psychiatric Association

[!\[\]\(6bb0e4f14c4133b37d2887cb37e67ddd\_img.jpg\) Información sobre salud mental para pacientes y familiares](#)

American Psychological Association

[!\[\]\(bd3b31712ad9bab5a241210fa6925cdd\_img.jpg\) Investigación que puede informar y orientar a quienes buscan ayuda sobre cuestiones que afectan a su vida profesional, sus relaciones familiares y su bienestar emocional](#)

[!\[\]\(0fb13ad0bfa3d86868cdd3883e5665b3\_img.jpg\) Información sobre el trabajo con adultos con discapacidades del desarrollo](#)

National Alliance on Mental Illness (NAMI)

[!\[\]\(41aea2746216b27a6939d696d8e035da\_img.jpg\) Información sobre enfermedades mentales](#)

National Institute of Mental Health (NIMH)

[!\[\]\(e50091943b385fe16d3277389202856f\_img.jpg\) Información básica sobre trastornos mentales, diversos temas relacionados y las últimas investigaciones sobre salud mental](#)

