

Programa de acción mhGAP
(mental health GAP) curso
de capacitación para
trabajadores comunitarios



Objetivos de aprendizaje



Comprender el importante papel importante de los trabajadores comunitarios en la atención a la salud mental.



Comprender qué es «salud mental» y qué son los «trastornos mentales» y el manejo de los trastornos mentales.



Poder identificar la presencia de trastornos mentales en la población.



Poder brindar apoyo psicosocial relacionado con el manejo de diversos trastornos mentales y dar seguimiento.



Poder enlazar los recursos formales e informales.



Abogar por el mejoramiento de la atención de salud mental en la comunidad.



Poder encontrar maneras de mantener su propio bienestar.

¿Qué es salud mental?

- Salud mental es un estado del bienestar en el cual la persona puede vivir plenamente, controlar estrés y puede trabajar bien y contribuir a la comunidad.
- Salud mental es una parte fundamental de la salud.
- **No hay salud sin salud mental.**

Programa para reducir la brecha de atención en salud mental (mhGAP)

- MhGAP es un programa para aumentar la atención a los trastornos mentales, neurológicos y de uso de sustancias (MNS)
- Proveedores de atención primaria de salud en su área están recibiendo capacitación mhGAP para evaluar y administrar a personas con trastornos de MNS

El rol de los trabajadores comunitarios

- En su comunidad, ¿qué funciones desempeñan los trabajadores comunitarios?
- **Actividad**
- En una hoja de papel. Dibuja una persona que representa a un “trabajador comunitario”
- Alrededor de éste, deberá enlistar los conocimientos, las habilidades y los valores que usted crea que son necesarios para que este trabajador comunitario pueda cumplir su función eficazmente.
- ¿cómo pueden aplicarse los conocimientos, habilidades y los valores de éste cuando trabaja con personas que tienen problemas de salud mental?

El rol de los trabajadores comunitarios

- Mejorar la atención de la salud mental significa que los trabajadores comunitarios deben de actuar en dos niveles principales:
- Individuos y sus familias
- Comunidades

El rol de los trabajadores comunitarios



LOS TRABAJADORES COMUNITARIOS DESEMPEÑAN UNA FUNCIÓN ACTIVA AL SOSPECHAR QUE QUIZÁ UNA PERSONA TENGA UN TRASTORNO MENTAL.



LOS CASOS EN LOS QUE USTED PUEDE DESEMPEÑAR UNA FUNCIÓN ACTIVA SON:



CUANDO ENCUENTRE PERSONAS EN LA COMUNIDAD QUE PUEDE NECESITAR ATENCIÓN DE LA SALUD MENTAL. (P. EJ. LA PERSONA QUE ESTÁ ACTUANDO EXTRAÑAMENTE, NO SE CUIDA, NO SE ALIMENTA BIEN O TIENEN CRISIS CONVULSIVAS)



LAS SITUACIONES QUE HACEN A LAS PERSONAS ESTAR EN MAYOR RIESGO DE UN TRASTORNO MENTAL SON:



ENFERMEDAD MÉDICA GRAVE (P. EJ. CON VIH, CÁNCER, SER UN TRABAJADOR COMUNITARIO.)



SITUACIONES EXTREMADAMENTE ESTRESANTES (P. EJ. DESASTRES NATURALES Y CONFLICTOS ARMADOS)



MUJERES QUE DIERON A LUZ RECIENTEMENTE (TIENE ALTO RIESGO DE DEPRESIÓN)

Acciones claves de los trabajadores comunitarios

- **Seguimiento de los principios generales de la atención.**
- Sospechar acerca de la presencia de los trastornos mentales en la comunidad.
- Referir a las personas con trastornos mentales con los proveedores de atención primaria de salud.
- Seguimiento y apoyo.
- Vinculación con otros recursos.
- Abogar por las personas con trastornos mentales.
- Autocuidado.

Principios generales de atención

- Actitudes:
- Demuestre respeto.
- Estar consciente de sus propios prejuicios.
- Ser genuino o sincero.
- Respetar la privacidad y confidencialidad.
- Escuchar y observar:
- Escuchar cuidadosamente.
- Poner atención a la comunicación no verbal.
- Comunicación:
- Demuestre comprensión a lo que la persona siente y diga.
- Usar un lenguaje sencillo y claro.
- Resuma lo que la persona le ha dicho.

Establecer comunicación y generar confianza

- Saludar a la persona cordialmente y con respeto.
- Presentarse por nombre y posición.
- Toma tiempo para la reunión (especialmente en la 1a reunión)
- Demuestre interés.
- Sea honesto.
- Cumpla con las promesas.

Ayudar a las personas a mantener la calma

- Use un tono de voz suave y blando.
- Mantiene el contacto visual si es culturalmente apropiado.
- Recordar a la persona que usted está allí para ayuda.
- Alentar a la persona para centrarse en su respiración y a respirar.
- Si están seguros, entonces recuérdelos que lo están y que no hay razón para estar temerosos.

Actividad: usando buenas habilidades de comunicación

- Ponga las personas en pareja. Una persona es "A" y la otra persona es "B".
- "A" describe un problema y "B" presta atención cuidadosamente por 2 minutos.
- Ahora repetir la actividad, pero en este caso "B" demuestra poco interés y se distrae.
- Ahora cambie los roles. "B" describe un problema a "A" y repetir un paso 2 y 3.

Actividad:
usando
buenas
habilidades de
comunicación

- ¿que le hizo sentir la persona que la estaba escuchando y como se sintió al ser escuchada?
- ¿cómo se sintió cuando la persona no la estaba escuchando?

Confidencialidad y privacidad

- **Mantener la confidencialidad y privacidad**
- Nunca diga “chismes” acerca de sus las personas que valora.
- Preguntan a las personas que ayuda si quisiera hablar con usted en privado, no delante de otros.
- Usted nunca debe intercambiar la información de las personas que ayuda con otras personas, a menos que usted consiga el permiso de él o ella.



Estigma es: una marca que causa vergüenza, deshonra o desaprobación, lo que resulta que el individuo se sienta evitado o rechazado por los demás. (OMS)



Muchas personas con trastornos mentales son percibidas por la comunidad como débiles, inhumanos, peligrosos o inferiores a causa de sus síntomas.



El estigma puede hacer que las personas con trastornos mentales se sienten peor.



Como resultado del estigma, estas personas son excluidas o se excluyen a sí mismos.

¿Qué es el estigma?



¿Qué es el estigma?

- **Ejemplo:**
- Un padre dice algo así acerca de su hija que padece un trastorno mental: "niñas como ella solo sirven para trabajos domésticos, traerla al consultorio es una pérdida de mi tiempo"
- Una mujer con un trastorno mental: "No me gusta ir a la calle. Si alguien me ve nunca me casaré".
- **Actividad**
- ¿cuál son algunos ejemplos de estigma y "discriminación" que usted ve en su comunidad?



Los individuos con trastornos mentales tienen los mismos derechos humanos que cualquier otra persona.



Tienen el derecho a ser tratados con la dignidad y el respeto.



Tienen el derecho a dar permiso o negar la referencia, el tratamiento y el seguimiento.



Muchas personas que viven con trastornos mentales sufren en el silencio, temerosos de que los reconozcan y no buscan la ayuda que necesitan.



Los “trabajadores comunitarios” desempeñan un papel importante al alentar a los individuos para buscar ayuda, protegiendo sus derechos humanos y reduciendo estigma en la comunidad.

Derechos humanos



Acciones claves de los trabajadores comunitarios

- Seguimiento de los principios generales de la atención
- **Sospechando los trastornos mentales**
- Referir a los proveedores de atención primaria de salud
- Seguimiento y apoyo
- Vinculación con otros recursos
- Abogar.
- Autocuidado.

Actividad: percepciones de los trastornos mentales

- Tome unos pocos minutos para apuntar algunos pensamientos que quizá usted u otros en la comunidad tengan acerca de alguien que tiene un trastorno mental, neurológico o debido al consumo de sustancias.
- Sea honesto y apunte tantas ideas como le sea posible.

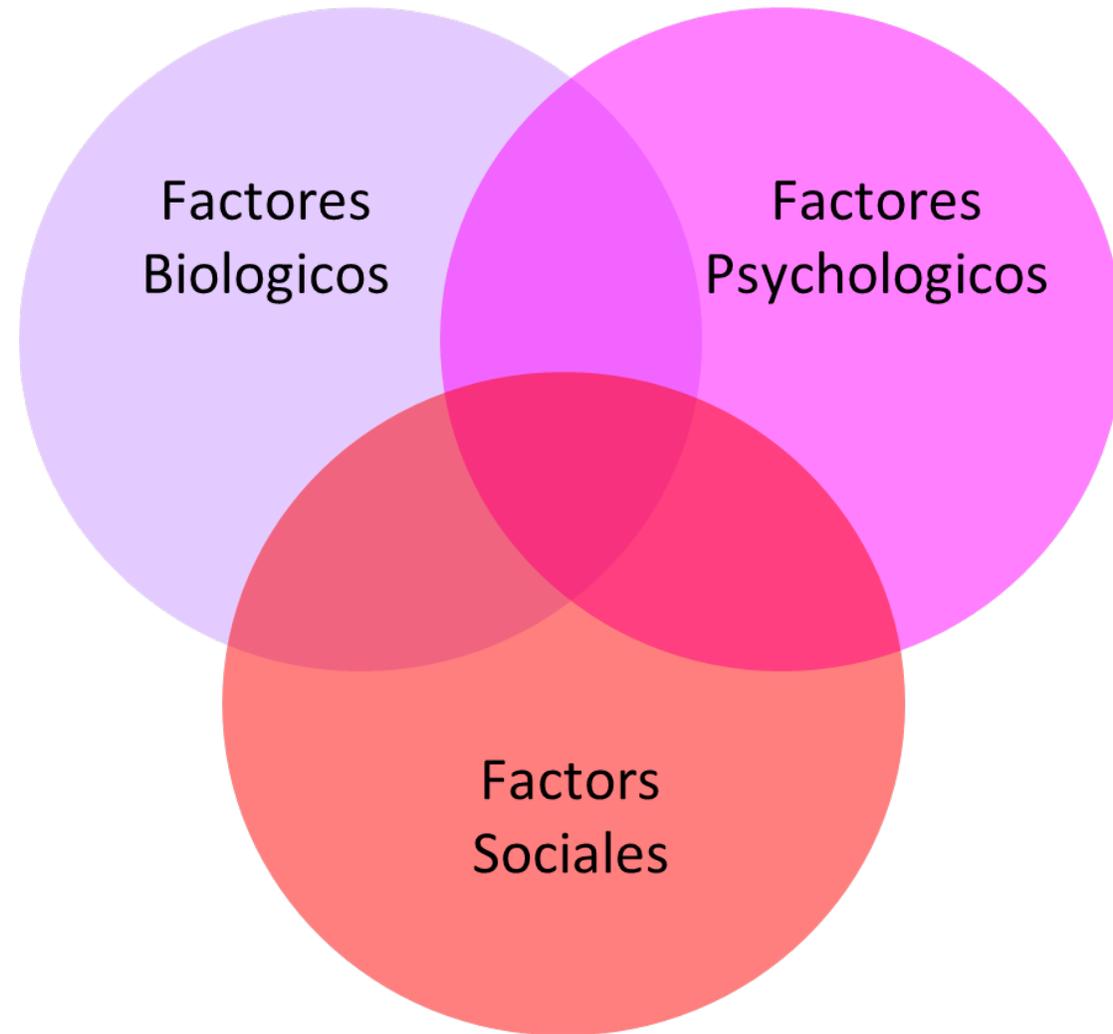
Verdadero o falso

- Los trastornos mentales son contagiosos.
- **Falso**
- La mayoría de las personas con los trastornos mentales son peligrosos.
- **Falso**
- Los trastornos mentales son causados por brujería, posesión o espíritus malos.
- **Falso**
- Los trastornos mentales son comunes y pueden afectar a personas de todas las edades y con o sin antecedentes familiares.
- **Verdadero**
- Las personas con los trastornos mentales podrían sentirse mejor si trataran con rudeza.
- **Falso**
- Las personas con los trastornos mentales pueden tener vidas donde pueden cumplir con obligaciones significativas.
- **Verdadero**

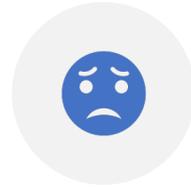
¿Que son los trastornos mentales?

- Los trastornos mentales son una amplia gama de problemas, con diferentes presentaciones.
- Son una combinación de pensamientos anormales, emociones, comportamientos y relaciones con otros.
- Los trastornos mentales pueden afectar cualquiera y son comunes.
- Afecta a las personas de todas las edades.
- Los trastornos mentales pueden ser tratados.

Determinantes
de la salud
mental



Trastornos mentales



PROBLEMAS CON
ESTADO DE ÁNIMO Y
TRISTEZA



COMPORTAMIENTOS
Y PENSAMIENTOS
EXTRAÑOS



PROBLEMAS CON
ALCOHOL Y DROGAS



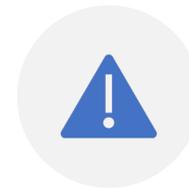
COMPORTAMIENTOS
PROBLEMÁTICOS



RETRASOS DEL
DESARROLLO



CONFUSIÓN
EXTREMA



CRISIS CONVULSIVAS



AUTOLESIÓN Y
SUICIDIO

Problemas del estado de ánimo y tristeza

Presentación común

Baja energía, cansancio, problemas con el apetito y el sueño.

Preocupación, tristeza, irritabilidad excesiva que no desaparece.

Sin deseos de hacer las actividades que antes gozaba hacer.

Dolores musculares y del cuerpo.

Dificultades con las actividades diarias de trabajo, escuela, domésticas, o sociales.

Caso

- Sara, una mujer de 17 años se queja que no tiene energía y tiene problemas para dormir adecuadamente. Parece débil y también se queja de dolores de cabeza y espalda. Le comenta que le es difícil salir de cama y no tiene apetito. No tiene energía para hacer las cosas que ella solía gozar haciendo como socializar con sus amigos. Ella le dice que no "ve la razón para seguir viviendo". Hace más de un año, murió el hermano de Sara. Sin embargo, durante los 2 últimos meses, Sara ha estado sintiéndose peor.

Caso



¿Cuáles de los síntomas que refiere Sara indican problemas con estado de ánimo y tristeza?



Falta de energía.



Problema para dormir.



No tiene apetito.



Falta de interés inexplicable en sus de actividades diarias.



Dolores físicos.



Desesperanza.

Caso

- ¿Cómo le ofrecería ayuda a Sara?
- **Actividad: juego de roles.**
- Habilidades que el trabajador comunitario debe de practicar:
- Utilizar las habilidades aprendidas de los principios generales de la atención: presentarse y guardar respeto a la privacidad de Sara.
- Escuchar cuidadosamente.
- Uso de lenguaje comprensivo, sencillo y claro.

Comportamientos y conductas extrañas



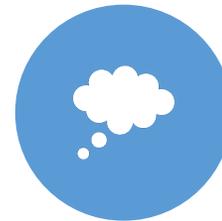
PRESENTACIÓN COMÚN



REPORTAN ESCUCHAR O VER
COSAS QUE NO EXISTEN.



COMPORTAMIENTO
EXTRAÑO (P. EJ. NO SE
PUEDE COMPRENDER LO
QUE ESTÁN TRATANDO DE
DECIR) Y EN OCASIONES SU
APARIENCIA ES EXTRAÑA.



CREENCIAS O
INTERPRETACIONES FALSAS
DE LA REALIDAD.



DIFICULTAD PARA IR A
TRABAJAR, IR A ESCUELA, O
SOCIALIZAR DEBIDO A ESTOS
PROBLEMAS.

Caso

- Mario, es un muchacho de 17 años y su madre está preocupada porque ha estado comportándose extrañamente. Señala que Mario solía ser una persona sociable y muy amistosa, pero comenzó a notar que está pasando de cada vez más tiempo lejos de su familia y amigos.
- Mario a menudo fija la mirada hacia el espacio y parecer estar conversando con alguien cuando nadie está en la habitación. Cuando usted habla con él, le dice que oye la voz de un hombre que le menciona que sus vecinos lo están espiando. Parece asustado.

Caso

- ¿Cuáles son algunos de los síntomas que Mario está exhibiendo y que se consideran comportamientos y pensamientos extraños?
- Escuchar voces.
- Aislamiento de sus vecinos y amigos.
- Creencia falsa (sus vecinos lo están espiando).

Responder efectivamente

- Cuando se interactúa con alguien que está experimentando comportamientos y pensamientos extraños:
- **Habilidades que trabajadores comunitarios debe de practicar:**
- Usar las habilidades aprendidas sobre cómo mantener a las personas calmadas.
- Manténgase tranquilo y hable suave y lentamente.
- Si el individuo está asustado porque escucha o ve cosas que no están allí, reconozca que puede estar asustado (p. Ej. no puedo oír las voces, pero sí creo que tú puedes oírlas y que debe ser atemorizante para ti). Dígale a la persona que hay otras personas que también oyen voces y que hay cosas que pueden ayudarles a sentirse mejor.

Problemas por el uso de alcohol y drogas



Presentación común



Consumo de alcohol o drogas que causan problemas para llevar a cabo actividades diarias, tales como: en el trabajo, la escuela, actividades domésticas o sociales.



Mostrando problemas que están asociados con alcohol y drogas como: vomitar, estremecimiento, dificultad para hablar, marcas de inyección, careciendo autocuidado.



Usando otras drogas como “medicamentos expedidos sin receta médica” o tratando de conseguir “medicamentos sin receta” o sin una razón médica.

Caso

- Después de la muerte de su mamá, Pedro de 16 años empezó a beber alcohol en gran medida. Deambulaba borracho en el vecindario y a menudo causaba una escena antes de quedarse dormido en las calles.
- Los vecinos han notado que estas escenas han aumentado durante los últimos meses, aunque ya le habían pedido que parara de beber.
- Pedro ha dejado de ir a la escuela y pasa la mayoría de sus días durmiendo o bebiendo.

Caso

- ¿Cuáles son algunos signos y síntomas que Pedro está mostrando que indican que tiene problemas con el alcohol?
- Faltar al trabajo debido a problemas con alcohol.
- Muestra muchos problemas relacionados con el consumo excesivo de alcohol como:
 - Hacer escenas asociados con beber excesivo.
 - Dormir todo día.
 - Se ha prolongado su forma de beber en exceso.

Trastornos del desarrollo



Presentación común



En los niños y adolescentes:



Retraso del desarrollo, aprendizaje mucho más lento que el de otros niños de la misma edad en actividades tales como: sonreír, sentarse permanecer de pie, caminar, hablar/comunicarse y otras tareas del desarrollo tales como leer y escribir.



Dificultad en las actividades diarias normales para su edad.

Caso

- Una madre de un niño de 4 años de nombre Bale, describe que su hijo no habla muy bien. Cuando se le pregunta a la madre revela que, comparado con otros, Bale fue también lento al comenzar a caminar y jugar con otros niños.
- Cuando usted se mira a Bale también nota que no se comporta como los niños de su edad. Sí le puede mira a los ojos, pero solo puede hablar palabras sencillas.

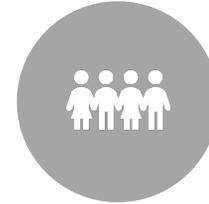
Caso

- ¿Cuáles son algunos de los signos que bale de está demostrando que quizá indique retraso del desarrollo?
- Desarrollo más lento en comparación con otros niños de su edad.
- Retraso en el desarrollo del lenguaje.

Trastornos de la conducta



Presentación común



Más común en los niños y adolescentes.



Falta de atención y/o distracción excesiva, suspende las tareas repentinamente antes de terminarlas y| cambia otras actividades.



Cambios repentinos de conducta o en las relaciones con compañeros, incluyendo aislamiento y enojo.



Conducta repetida y continua que molesta a otros (p. Ej. rabietas, generalmente frecuentes y graves, conducta cruel, desobediencia persistente y grave, robo)

Caso

- Jaime es un adolescente de 13 años, cuyo maestro informó que está muy inquieto en la secundaria. Molesta mucho en clase, interrumpiendo y gritando, haciendo comentarios inapropiados y no hace caso cuando se le pide que se tranquilice.
- Aunque se han hecho muchos intentos para que Jaime sea menos desobediente, estos no han funcionado.
- Usted notará que Jaime tiene problemas para permanecer sentado, es muy inquieto y tiene dificultades para mantener una conversación.
- La madre de Jaime, la señora Díaz está muy frustrada con él.

Caso

- ¿Cuáles son algunos de los signos y síntomas que Jaime está mostrando que quizá indiquen comportamientos problemáticos?
- Excesiva actividad.
- Dificultad extrema en mantener una conversación y completar tareas.
- Perturba las clases.
- Múltiples intervenciones escolares que han fracasado.

Caso

- ¿Cómo le brindaría ayuda a Jaime y a la señora Díaz?
- **Juego de rol**
- Utilizando la información proporcionada alguien hará el papel de Jaime, otro el de la señora Díaz y otro el del “trabajador comunitario”.
- **Habilidades que el trabajador comunitario debe practicar**
- ¿Tratar de hacer participar al adolescente en la conversación, con los padres presentes?
- ¿Tratar de disciplinar al adolescente?
- ¿Tratar de juzgar a los padres por su mala crianza?

Epilepsia /crisis convulsivas



Presentación común



Movimientos o ataques /crisis convulsivas



Durante la convulsión



Perdida o alteración de la conciencia.



Rigidez o entumecimiento.



Mordedura de lengua, lesiones físicas, incontinencia urinaria o intestinal.



Después de la convulsión



Fatiga, adormecimiento, somnolencia, confusión, conducta anormal, dolor de cabeza, dolores musculares o debilidad de un lado del cuerpo.

Caso

- Brenda, una mujer de 18 años se queja que ha tenido varios incidentes cuando se desmaya y despierta somnolienta y confundida. Aunque no recuerda bien, su familia ha observado que durante los desmayos pareciera que su cuerpo tuviera movimientos convulsivos.
- Ella dijo que la última vez que esto sucedió perdió control de su vejiga urinaria.

Epilepsia / crisis convulsivas

- ¿Cuáles de los signos que Brenda tiene pareciera que están relacionados con crisis convulsivas?
- Pérdida de conciencia.
- Incontinencia urinaria.
- Despertarse soñolienta y confundida.

Gesto suicida y suicidio



Presentación común



Ideas suicidas persistentes con planes.



Historia familiar de suicidio reciente.



Signos de autolesión, envenenamiento o intoxicación.



Síntomas de depresión, sufrimiento emocional pérdida de esperanza, agitación extrema y el aislamiento social.

Caso

- Usted va a hacer una visita a casa de una mujer joven llamada Nadia porque su hermana está preocupada por ella. Cuando usted la visita parece que ella no ha comido o ni se ha bañado durante días, y parece afligida.
- Le dice que su novio le dejó hace unos pocos meses y que no tiene un motivo para vivir nunca más.
- Tiene cortaduras en las muñecas y los brazos, las cuales trata de cubrir con su ropa.

Caso

- ¿Cuáles son algunos signos que quizá le indican que Nadia está mostrando comportamientos suicidas?
- Signos de la autolesión (cortes en brazos y muñecas).
- El sufrimiento emocional.
- El hecho que diga que no tiene ningún motivo para vivir.

Autolesión y suicidio

- Preguntar acerca de pensamientos o planes suicidas no provoca los actos de autolesión.
- Se debe de preguntar a la persona si tienen pensamientos suicidas, si tienen deseos de morir, si tienen un plan.
- Use adecuadas habilidades de comunicación.
- Si piensa que la persona corre el riesgo de dañarse o dañar a otros, buque ayuda inmediata de alguien que sepa acerca de trastornos mentales.
- Use sus habilidades acerca de “cómo mantener una persona calmada”.

Caso

- ¿Cómo conversaría con Nadia?
- ¿Cómo le preguntaría acerca de las ideas o planes de suicidio y de las autolesiones?
- **Juego de rol**
- Una persona que hace papel Nadia y el otro el del trabajador comunitario.
- Habilidades que el trabajador comunitario deben practicar “escucha libre de prejuicios”
- Hablar en un tono suave, tranquilo y mantener el contacto visual si fuera apropiado.
- Mostrarse comprensivo acerca lo que Nadia piensa y siente.

¿Cómo saber si alguien padece un trastorno mental?



PUEDEN EXPERIMENTAR TRISTEZA, PREOCUPACIÓN O CONFUSIÓN.



LOS TRASTORNOS MENTALES SON DIFERENTES A LAS EMOCIONES, CONDUCTAS, PENSAMIENTOS O PERCEPCIONES QUE LAS PERSONAS SIN UN TRASTORNO MENTAL EXPERIMENTAN.



LAS PERSONAS CON TRASTORNOS MENTALES EXPERIMENTAN PROBLEMAS DURANTE MUCHO TIEMPO Y ESTO AFECTA SU CAPACIDAD FUNCIONAL.



UNA PERSONA PUEDE PRESENTAR UNO O MÁS TRASTORNOS MENTALES AL MISMO TIEMPO (P. EJ. PROBLEMAS CON LA TRISTEZA Y ALCOHOL)

Acciones claves de los trabajadores comunitarios



Seguimiento de los principios generales de la atención



Sospechando los trastornos mentales



Referir a los proveedores de atención primaria de salud



Seguimiento y apoyo



Vinculación con otros recursos



Abogar



Autocuidado

Referir

- Si sospecha que alguien está mostrando los signos de un trastorno mental, converse con ellos.
- Haga preguntas y use buenas habilidades de comunicación.
- Orientar a que busquen ayuda, conversar con ellos acerca de las cosas que puedan influenciar a que no busquen ayuda como (p. Ej. El estigma, el temor).
- Busque ayuda de inmediato si la persona corre el riesgo de dañarse o dañar a otros.
- Hay que informar que los trastornos mentales pueden afectar a cualquier y que existen tratamientos.
- ***¿y si usted no está seguro? Identifique a un supervisor o el personal de atención primaria de salud al que pueda preguntar acerca de trastornos mentales.***

¿A dónde referir?

- Los trabajadores de atención primaria de salud que se capacitan en mhGAP pueden:
- Evaluar y controlar los trastornos mentales.
- Proporcionan intervenciones psicosociales.
- Proporcionan intervenciones farmacológicas.
- Ver al paciente regularmente.
- **Discusión**
- ¿en su comunidad, conoce a los trabajadores de atención psiquiátrica y/o psicológica capacitados en mhGAP?
- ¿sabe a dónde referir aquellos que quizá tengan un trastorno mental?

Actividad: ¿cuándo referir?



Situación uno:



El esposo de Melanie murió recientemente en un accidente automovilístico. Durante las últimas dos semanas ella no ha podido salir de cama y llora la mayoría de los días. Apenas come y ha dejado de cuidarse.



¿Referiría a Melanie con un profesional de la salud de atención primaria? ¿por qué lo haría y si no lo hace porque no lo haría?

Actividad: ¿cuándo referir?



Situación dos:



Un agricultor de 35 años le dice que está seguro de que tiene poderes especiales que puede saber lo que las otras personas están pensando.



Usted nota que deambula el vecindario gritando a otros porque cree que están pensando en herirlo. Los vecinos le dicen que está "loco," y su familia rehúsa hablar a él.



¿Referiría al agricultor con un profesional de la salud de atención primaria? ¿por qué sí o por qué no?

Actividad: ¿cuándo referir?



Situación tres:



Es un día muy caluroso. Por la tarde usted está atendiendo una reunión en la comunidad.

0.0

Durante la reunión, uno de los hombres mayores cae lentamente sobre el suelo. Usted nota que él está sudando a través de su camisa y ha estado inconsciente durante un minuto.



Después de asegurarse que tiene adecuada ventilación de las vías respiratorias y tiene un buen pulso, usted le hace unas preguntas acerca de su día. Dice que no ha comido o bebió nada todavía.



¿Referiría al hombre con un profesional de la salud de atención primaria? ¿por qué o por qué no?

Actividad: ¿cuándo referir?



Situación cuatro:



Julia una adolescente viene verle. Parece muy enferma y está vomitando y temblando. Le dice que bebió una gran cantidad de plaguicida después de enterarse que está embarazada. No quiere avergonzar a su familia, y se preocupa que sus padres la castigarán si lo llegaran a saber.

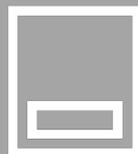


¿Referiría a la joven con un profesional de la salud de atención primaria? ¿por qué sí o por qué no?

Actividad: ¿cuándo referir?



Situación cinco:



Jenny es una niña de 11 años, que el profesor describió como "una alumna lenta". El profesor le dice que comprende el material del curso una vez que se lo explica paso a paso, pero no tiene buena concentración. Cuando usted habla con Jenny, parece quieta y tímida. Usted nota que a veces le pide que repita lo que acaba de decir, pareciera que le cuesta escuchar.



¿Referiría a Jenny con un profesional de la salud de atención primaria? ¿por qué sí o por qué no?

¿cómo referir?

La referencia puede tener lugar de diferentes maneras. Algunos ejemplos son:

Telefonar o acompañar al individuo a un consultorio o un hospital general.

Escribirle una carta o correo electrónico al proveedor de atención primaria de salud para explicar la situación del individuo.

Antes de comunicarse con el proveedor de atención primaria de salud, asegúrese de que la persona acepte la comunicación.

Decirle a la familia que acompañe al individuo, si fuera apropiado.

¿cómo referir?

- Lo que usted debe decirle al proveedor de atención primaria de salud cuando ha realizado una evaluación general del individuo.
- P. Ej. "Sara ha informado que no tiene ninguna energía y ha estado sintiéndose triste durante dos meses".
- Cualquiera información pertinente que quizá esté repercutiendo en la salud mental del individuo.
- P. Ej. Situación familiar, conflicto matrimonial, abuso, trabajador comunitario.
- Déjele al proveedor de atención primaria de salud saber que usted está disponible para apoyar al individuo.

Una vez que haya referido

- Los proveedores de atención primaria de salud pueden proporcionar diversas intervenciones que pueden ser eficaces.
- Intervenciones comunes por los trabajadores de atención primaria de salud:
- Medicación y psicoeducación que aborda los estresantes psicosociales.
- Reactivando las redes de relaciones sociales.
- Seguimiento regular, consejos sobre actividad física.
- Los individuos con trastornos mentales pueden tener una vida significativa.
- Los trabajadores comunitarios desempeñan una función crucial al ofrecer apoyo para que las intervenciones puedan ser más eficaces.



Acciones claves de los trabajadores comunitarios



Seguimiento de los principios generales de la atención



Sospechando los trastornos mentales



Referir a los proveedores de atención primaria de salud



Seguimiento y apoyo



Vinculación con otros recursos



Abogar.



Autocuidado

Rol de los trabajadores comunitarios

Los trabajadores comunitarios pueden proveer apoyo a las personas, su familia y sus cuidadores.

Apoyo práctico

Proporcionar información básica sobre salud mental.

Ayudar a las personas a llegar a una clínica.

Ofrecer ayuda en un espacio adecuado.

Apoyo emocional

Escuchar sin prejuicios.

Demostrar confianza y apoyo.

Empoderar a la persona para buscar ayuda, adherirse al tratamiento y vivir con estilos de vida saludable.

Apoyo práctico: información sobre la salud mental



Los trabajadores comunitarios pueden brindar información acerca de la salud mental a los individuos, sus familias y cuidadores. Estos pueden incluir:



Los trastornos mentales son causados por muchos factores diferentes, incluidos, los biológicos factores (genético, desequilibrio químico en cerebro), y ambientales (estrés, traumatismo).



Los trastornos mentales no son contagiosos.



Los trastornos mentales no se relacionan con la brujería o posesiones.



Las personas con los trastornos mentales pueden llevar vidas productivas y significativas.



Es posible para los individuos con trastornos mentales sentirse mejor y luego tener recaídas.



Vivir un modo de vida saludable puede ayudar a controlar y prevenir los trastornos mentales.

Apoyo práctico: cuando refiera



¿Sabe la persona dónde obtiene ayuda?



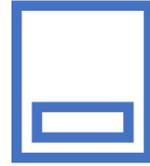
¿Sabe la persona cómo hacer una cita o cómo llegar al consultorio de atención primaria de salud o el hospital general?



Él o ella tiene una manera para llegar allí.



Si la persona está tomando medicación hágales saber que puede tardar unas pocas semanas para notar cambio.



Recuérdale que es importante tomar la medicación regularmente.



Señale que pudiese presentar efectos con la medicación si una mujer está embarazada o quisiera quedar embarazada



Asegurarse de que conversen con su médico para retirar los tratamientos y no hacerlo de forma súbita.

Apoyo práctico: cuando la persona reciba tratamiento



Efectos secundarios de los medicamentos



Los efectos secundarios leves pueden incluir:

Dolor de cabeza.
Mareo.
Visión borrosa.
Transpiración.
Dolor de estómago.
Boca seca.



Los efectos secundarios graves pueden incluir:

Convulsiones.
Latidos rápidos del corazón.
Dificultad para respirar.
Dificultad para caminar o hablar.
Confusión o incapacidad de permanecer despierto.
Cualquier enfermedad grave.



Si nota efectos secundarios graves o si tiene preguntas sobre los efectos secundarios, debe consultar a un médico o enfermera de inmediato.

Apoyo práctico: cuando la persona reciba tratamiento



SI LA PERSONA SE ENCUENTRA GRUPOS DE APOYO DE PSICOTERAPIA:



PREGUNTAR SI ESTÁN ASISTIENDO SUS SESIONES REGULARMENTE.



SI NECESITA APOYO COMO MEDIOS DE TRANSPORTE PARA LLEGAR A SU SESIÓN DE TERAPIA, LO CUAL PROMUEVE LA ASISTENCIA A LAS SESIONES DE MANERA REGULAR.



QUE QUIZÁ LE TOMA TIEMPO ANTES DE QUE COMIENZAN A SENTIRSE MEJOR

Apoyo emocional

- Escuche sin juicio a la persona, sus familias y sus cuidadores.
- Aliénteles a que busquen ayuda y apoyo de los trabajadores de atención primaria de salud, las familias, los amigos y sus comunidades.
- Recuérdeles que usted está allí si necesitan ayuda y que no están solos.
- Déjeles saber que tienen un trastorno que puede ser tratado y que esto no los hace débiles o mala persona.
- Aliénteles a que vivan un modo de vida saludable como: comer saludable, dormirlo suficiente, ejercitarse, evitar las drogas y alcohol, así como socializar.

Necesidades de la familia y los cuidadores

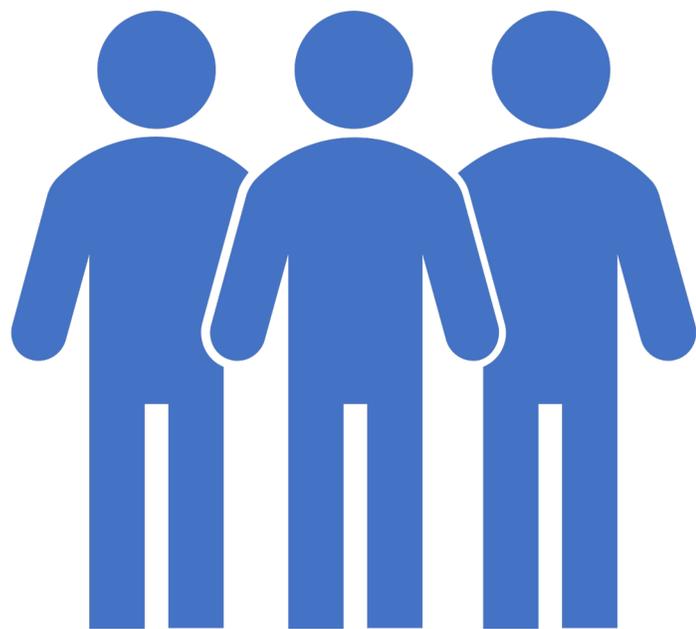


Los cuidadores de las personas que padecen trastornos mentales quizá sean miembros de la familia.



¿qué clase de apoyo necesitan los cuidadores?

Apoyando a los familiares y cuidadores



- Las familias y cuidadores que viven con una persona con un trastorno mental a menudo necesitan apoyo para controlar su propio estrés.
- Si la familia no apoya a la persona, vea cómo podría usted ayudarle.
- Proporcione información exacta sobre la salud mental.
- Aliénteles a que atiendan su propio bienestar.
- Vea cómo usted quizás pueda proporcionar ayuda práctica.

Visitas domiciliarias



Los trabajadores comunitarios pueden prestar apoyo emocional y práctico a través de visitas a domicilio.



Los beneficios de las visitas a domicilio son el poder conversar con la persona en un lugar donde se siente cómoda.



Ayuda a la familia y cuidadores a controlar su propio estrés y puede proporcionarles información acerca de trastornos mentales.



Ayuda a vigilar el progreso.

Visitas domiciliarias

- **Cosas por considerar durante una visita domiciliar:**
- ¿se siente la persona mejor o peor?
- ¿ha habido los efectos colaterales debidos a la medicación?
- ¿la persona toma la medicación regularmente y con la dosificación correcta?
- ¿la persona está asistiendo regularmente a la psicoterapia o grupos apoyo?
- ¿está la persona aislada o tiene apoyo de la familia y la comunidad?
- ¿otros temas?
- Prestar apoyo y recursos de ser necesario

Visitas domiciliarias

- **Consideraciones adicionales:**
- La visita a domicilio debe hacerse mensualmente para aquellas personas con trastornos mentales y puede ser útil crear un plan de la visita a domicilio.
- Puede ser útil crear un calendario mensual para planificar sus visitas a domicilio.

Finalizando la ayuda

Permanezca en el contacto regular con el doctor del individuo.

Si el doctor le dice que el individuo está respondiendo bien por cuenta propia, y no debe ser seguido por un trabajador comunitario, trate con ella/él la conclusión de su ayuda.

Vea si la persona se siente cómoda no estando en contacto regular con usted.

Si usted ha vinculado a la persona con otros servicios, asegurarse de que saben cómo obtener acceso esos servicios.

Acciones claves de los trabajadores comunitarios



Seguimiento de los principios generales de la atención



Sospechando los trastornos mentales



Referir a los proveedores de atención primaria de salud



Seguimiento y apoyo



Vinculación con otros recursos



Abogar.



Autocuidado

Mapas comunitarios

- Los trabajadores comunitarios ayudan a los individuos a que identifiquen y obtengan acceso a los recursos en su comunidad.

Creando redes efectivas

- La meta de la vinculación es que la persona adquiere el apoyo y el servicio a través del enlace con otros.

Acciones claves de los trabajadores comunitarios



Seguimiento de los principios generales de la atención



Sospechando los trastornos mentales



Referir a los proveedores de atención primaria de salud



Seguimiento y apoyo



Vinculación con otros recursos



Abogar.



Autocuidado

Gota de tinta

- Imagine un jarro grande de vidrio con el agua. ¿qué sucede cuando usted pone una gota de tinta en el agua? La gota pequeña de tinta cambia el color de todo el jarro del agua.
- ¿cómo piensa que esto podría relacionarse con la función de los trabajadores comunitarios en la atención de salud mental y en sus comunidades?
- Como trabajador comunitario, usted desempeña un poderoso papel que puede tener una repercusión muy grande en la comunidad.

Abogar y promover la inclusión.

- Las estrategias para promover la inclusión de aquellos con los trastornos mentales, sus familias y sus cuidadores en la comunidad incluyen:
- Hablar abiertamente sobre los trastornos mentales y el suministro de información exacta de los trastornos mentales a los líderes de la comunidad y religiosos, personal local administrativo, profesores, sistema judicial penal y curanderos, ayudando a aquellos que padecen trastornos mentales a que compartan sus historias y a no hablar sobre ellos de manera negativa o de una forma desalentadora.

Abogando en la comunidad.

Crear una lista de todas las cosas usted podría hacer a abogar por las necesidades de salud relacionadas con la salud mental en su comunidad

De la lista que usted creó, identifique las tres principales acciones que muy probablemente podría hacer y que con ello crearía un mayor cambio.

Promoviendo
la inclusión.

¿cuál es la relación con
los curanderos o con los
enfoques religiosos?

¿cuál es la relación con
los profesores?

Promoviendo la inclusión.



LOS TRABAJADORES COMUNITARIOS DESEMPEÑAN UNA FUNCIÓN CRUCIAL AL REINSERTAR A LOS INDIVIDUOS QUE HAN REGRESADO A LA COMUNIDAD DE LOS HOSPITALES DE SALUD MENTAL.



DISCUSIÓN



¿DE QUÉ FORMA PUEDE USTED AYUDAR AL REINSERTAR A LOS INDIVIDUOS EN LA COMUNIDAD?

Acciones claves de los trabajadores comunitarios



Seguimiento de los principios generales de la atención



Sospechando los trastornos mentales



Referir a los proveedores de atención primaria de salud



Seguimiento y apoyo



Vinculación con otros recursos



Abogar.



Autocuidado

Auto cuidado



Como trabajador comunitario, usted puede experimentar retos y responsabilidades que son estresantes.



El mantenimiento de su propio bienestar no solo es importante para usted y su familia, esto le permitirá trabajar como trabajador comunitario durante un período más largo.

Signos de estrés



Algunos de los signos que podrían indicar que su bienestar está viéndose afectado pueden incluir:



Dificultad para dormir, disminución de la concentración, sentirse irritables o impacientes, dolores, aumentó el uso de alcohol u otras sustancias para relajarse.



RECONOZCA AUN LAS MANERAS PEQUEÑAS EN LAS CUALES USTED AYUDÓ A OTROS.



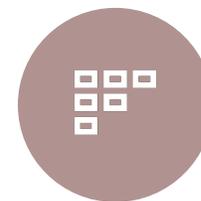
SEA GENTIL CONSIGO MISMO. RECUERDE QUE USTED NO ES RESPONSABLE DE LA RESOLUCIÓN DE TODOS PROBLEMAS.



ACEPTE LO QUE USTED HIZO BIEN, LO QUE NO ESTUVO BIEN Y LOS LÍMITES DE LO QUE USTED PODÍA HACER EN LAS CIRCUNSTANCIAS.



BUSQUE SUPERVISIÓN A TRAVÉS DE SUPERVISORES O PROVEEDORES DE ATENCIÓN PRIMARIA DE SALUD.



TRATE DE MANTENER HORAS DE TRABAJO RAZONABLES Y HACER LAS PAUSAS.



ENCUENTRE APOYO DE OTROS TRABAJADORES COMUNITARIOS. REALICEN UN REGISTRO.

Hábitos de trabajo saludables



Estilos de vida saludables



Tome tiempo para comer, descansar y relajarse, aun durante períodos cortos.



Trate de comer sanamente y hacer ejercicio.



Reduzca o evite consumir del alcohol, la cafeína y la nicotina.



Encuéntrese con sus amigos y personas de confianza que le apoyen.



Tome tiempo para hacer las cosas que usted goza (por ejemplo, deporte, escuchar música, ver películas).

Conclusión y evaluación

- ¿cuál son tres cosas más significativas que usted aprendió?
- ¿mencione dos acciones específicas que usted hará como trabajador comunitario para mejorar el manejo de los trastornos mentales?
- ¿lo que es una pregunta usted todavía tener acerca de trastornos mentales?
- ¿qué fue lo más útil acerca de la capacitación?
- ¿cómo podría mejorar la capacitación?

Mensajes clave



Los trabajadores comunitarios desempeñan una función crucial en la sospecha, la referencia, el apoyo y el seguimiento de los individuos que viven con trastornos mentales.



Los trabajadores comunitarios pueden prestar apoyo práctico y emocional a los individuos con trastornos mentales, a sus familias y a los cuidadores.



Los individuos con trastornos mentales tienen los mismos derechos que las demás personas y deben ser tratados con respeto.



Los trabajadores comunitarios pueden reducir estigma y la discriminación en sus comunidades acerca de las personas con trastornos mentales.



Como trabajadores comunitarios, es importante atender su propio bienestar para poder trabajar productivamente.