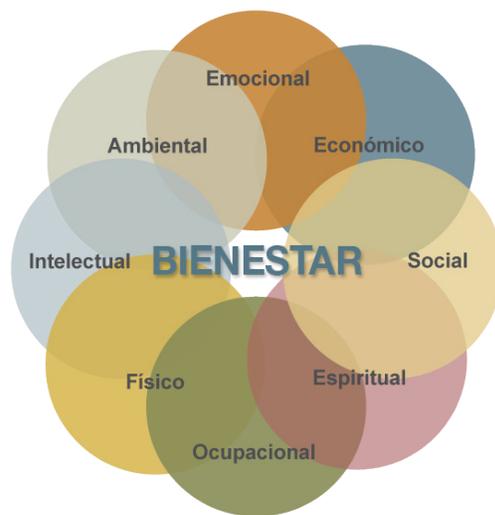




LO QUE LAS PERSONAS CON TRASTORNOS DE SALUD MENTAL Y DE CONSUMO DE SUSTANCIAS Necesitan Saber Sobre el Bienestar

¿Por qué es importante el bienestar?

Una investigación de 2006 de la National Association of State Mental Health Program Directors (NASMHPD, por sus siglas en inglés) reveló que las personas con enfermedades mentales severas mueren mucho más jóvenes, a veces décadas antes, que las personas sin estos trastornos. Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de estas muertes prematuras.¹ Afecciones como la diabetes, alta presión sanguínea, colesterol elevado y obesidad ocurren con una frecuencia entre 1.5 y 2 veces más alta en esta población que la población general.^{2,3,4} Como personas en proceso de recuperación y como líderes, nos preocupamos por nuestro bienestar, el de nuestros pares y otros miembros de la comunidad. Cultivar todas las dimensiones del bienestar puede mejorar la calidad de vida y ayudarnos a vivir más tiempo.



El bienestar es importante

Tomemos el caso de Jane, una persona en proceso de recuperación que recibió la señal de alarma durante un control médico. Las pruebas revelaron que tenía la presión sanguínea peligrosamente alta. Jane ya había visto morir a dos de sus hermanas por enfermedades del corazón, así que decidió perder el peso que había aumentado mientras tomaba antidepresivos en lugar de añadir otro medicamento a su tratamiento. “Cuando alcancé las 40 libras perdidas, mi presión sanguínea bajó drásticamente. Ya no se me considera como paciente de riesgo cardíaco. Los controles son cruciales. Prestar atención y tomar acción me salvaron la vida.”

El ejemplo de Jane pone en relieve la importancia de atender tanto la salud física como la mental. El bienestar es algo más que la ausencia de enfermedad o estrés. Se trata también del bienestar general, de tener un sentido de propósito en la vida, de trabajar y de divertirse, de relacionarse con personas que nos alegren la vida. Es gozar de buena salud y vivir en un entorno positivo en el cual enfrentar el trauma, y alcanzar la felicidad plena.⁵ La Iniciativa del Bienestar de SAMHSA propone ocho dimensiones:⁶

- Física
- Social
- Intelectual
- Ambiental
- Emocional
- Ocupacional
- Económica
- Espiritual

Se ha demostrado que atender estas áreas mejora el bienestar y ayuda a la recuperación:

- En 2008 y 2009 un grupo de investigadores australianos descubrió que pertenecer a un grupo como un club de lectura o un cuerpo de voluntarios puede mejorar la salud mental y física.⁷

Ken Jue de Monadnock Family Services en Keene, Nueva Hampshire, fue testigo de muchas muertes prematuras de sus clientes a causa de enfermedades crónicas. Por esta razón, Ken y su equipo crearon InSHAPE, un programa dirigido al bienestar de las personas con trastornos de salud conductual en su comunidad. Los participantes trabajan con un mentor para desarrollar un plan personal de salud y condicionamiento físico. Aprenden a tomar responsabilidad por sus actos y a cultivar las dimensiones física, social, emocional y espiritual del bienestar. Los participantes indican que ahora se sienten mejor y que participan en actividades que hacía años no realizaban. Algunos incluso han encontrado empleo.



- **Dejar de fumar** es el paso más importante que puede tomar para mejorar su salud. Las investigaciones indican que las personas en proceso de recuperación tienen una probabilidad entre 25 y 40 por ciento mayor de morir de enfermedades cardiovasculares que el resto de las personas. Fumar es un factor de riesgo importante.⁸
- Un estudio realizado en Israel en 2011 parece indicar que el shiatsu, un tipo de **masaje** japonés, puede ser beneficioso para las personas con esquizofrenia.⁹

Las ocho dimensiones del bienestar¹⁰

El bienestar tiene diferentes significados para cada persona. Sin embargo, es útil pensar en cómo estamos atendiendo cada una de las dimensiones que explicamos más adelante.

FÍSICA—Hacer ejercicio, comer bien, dormir lo suficiente, y prevenir las enfermedades

Sugerencias:

- Mantenerse activo. Suba y baje las escaleras y camine en lugar de conducir.
- Coma alimentos saludables.
- Duerma bien. Esto es tan importante como comer bien y hacer ejercicio.
- Visite a su médico con regularidad.

EMOCIONAL—Enfrentar exitosamente los retos que nos presenta la vida

Sugerencias:

- Sea consciente de sus sentimientos.
- Exprésele sus sentimientos a otras personas.
- Busque ayuda para lidiar con las emociones difíciles.

SOCIAL—Establecer relaciones y desarrollar un sistema de apoyo

Sugerencias:

- Haga una lista de familiares, amigos, compañeros de trabajo y otras personas en proceso de recuperación que le brindan apoyo.
- Déle un toque a al menos una persona al día, ya sea por teléfono, correo electrónico o haciendo una visita.
- Hágase miembro de un club social o grupo de apoyo.
- Haga trabajo voluntario en una organización que comparta sus intereses.
- Involúcrese en el apoyo de otras personas en proceso de recuperación.

OCUPACIONAL—Lograr satisfacción personal y enriquecimiento a través del trabajo y el estudio

Sugerencias:

- Asegúrese que su trabajo, remunerado o no, contribuya a su bienestar.
- Comuníquese con su supervisor con regularidad y busque el apoyo que necesita.
- Tome descansos del trabajo o el estudio.

INTELLECTUAL—Ser creativo y enriquecer sus conocimientos y destrezas

Sugerencias:

- Tome una clase o lea un libro y comparta lo que aprenda con los demás.
- Haga un álbum de recortes o forme un grupo de discusión.
- Investigue sobre un tema que le interese.

ECONÓMICA—Aprender a vivir acorde con su situación económica actual y futura

Sugerencias:

- Cuide sus gastos y haga un presupuesto.
- Planifique para el futuro. Abra una cuenta de cheques o de ahorros.

AMBIENTAL—Buscar entornos agradables y estimulantes que propicien el bienestar

Sugerencias:

- Pinte una pared, organice su armario o done los objetos que ya no necesita.
- Salga a caminar o escuche música. Procure experiencias que le den tranquilidad.

ESPIRITUAL—Cultivar el sentido de propósito en la vida

Sugerencias:

- Saque tiempo para hacer aquellas cosas que le dan un sentido de conexión con la naturaleza, con los demás o consigo mismo.
- Encuentre una comunidad espiritual que comparta sus creencias.

Recursos Adicionales

La Iniciativa del Bienestar de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias tiene como propósito motivar a las personas a mejorar un solo hábito físico de salud a la vez que exploran sus talentos, destrezas, intereses, relaciones sociales y entorno para incorporar otras dimensiones del bienestar. Visite la página web www.samhsa.gov/wellness, donde encontrará publicaciones y podrá hacer la **Promesa para el Bienestar**.

Oficina de la Salud de la Mujer, FDA
www.fda.gov/womens

Million Hearts™
www.millionhearts.hhs.gov

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU.
www.hhs.gov

Center for Psychiatric Rehabilitation
www.bu.edu/cpr

National Alliance on Mental Illness (NAMI)
1-800-950-NAMI (1-800-950-6264)
www.nami.org

The National Empowerment Center
1-800-POWER2U (1-800-769-3728)
www.power2u.org

The National Wellness Institute
www.nationalwellness.org

healthfinder®
www.healthfinder.gov

Faces & Voices of Recovery
www.facesandvoicesofrecovery.org

FUENTES:

1. NASMHPD. (2006). *Measurement of Health Status for People with Mental Illnesses Report*.
2. Fagiolini, A., Frank, E., Scott, J. A., Turkin, S., & Kupfer, D. J. (2005). Metabolic syndrome in bipolar disorder: findings from the Bipolar Disorder Center for Pennsylvanians. *Bipolar Disorders*, 7(5),424-430.
3. McEvoy, J. P., Meyer, J. M., Goff, D. C., et al. (2005). Prevalence of the metabolic syndrome in patients with schizophrenia: baseline results from the Clinical Antipsychotic Trials of Intervention Effectiveness (CATIE) schizophrenia trial and comparison with national estimates from NHANES III. *Schizophrenia Research*, 80(1),19-32.
4. Newcomer, J. W. (2005). Second-generation (atypical) antipsychotics and metabolic effects: a comprehensive literature review. *CNS Drugs*, 19(suppl 1),1-93.
5. Dunn, H. L. (1961). *High-Level Wellness*. Arlington, VA: Beatty Press.
6. Swarbrick, M. (2006). A wellness approach. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 29(4), 311-314.
7. (2009). Groups are Key to Good Health. *NewsRx*. Medical News Article on *University of Exeter*. Retrieved from <http://www.newsrx.com/health-articles/1625818.html>
8. *Medical News Today*. (2009). Retrieved from <http://www.medicalnewstoday.com/releases/170934.php>
9. Lichtenberg, P., Vass, A., Ptaya, H., Edelman, S., & Heresco-Levy, U. (2009). Shiatsu Benefits People with Schizophrenia. *Massage Magazine*. <http://www.massagemag.com/News/print-this.php?id=7949>
10. Swarbrick, M. (2006).

