

La superación de las enfermedades mentales



Néstor José Galarza Díaz, MD

Presidente del Capítulo de Psiquiatría del Colegio de Médicos Cirujanos de Puerto Rico

De vez en cuando hay algo fascinante, relativamente nuevo y útil en los principios que sostienen los servicios de salud mental. El paradigma de la recuperación o superación es uno de ellos.

Desde el año 2007, el sistema moderno más grande de servicios de salud del mundo, el sistema para Veteranos, con más de 150 hospitales y 200 clínicas ambulatorias, adoptó este paradigma y designó un profesional por institución para que lo promoviera en el sistema. La decisión federal de utilizar estos principios surgió luego del informe devastador de una comisión de salud mental designada por el Presidente de los Estados Unidos de América en 2003, que había hecho cuarenta recomendaciones para mejorar los servicios de salud mental.

La recuperación se define según *Substance Abuse and Mental Health Services Administration (2011)* como un viaje de sanación y transformación que permite que una persona lleve una vida llena de significado en una comunidad de su elección mientras lucha por alcanzar su potencial.

Los conceptos básicos son

A) Las enfermedades mentales son obstáculos reales que disminuyen la calidad de vida de una persona;

B) Hay diez elementos básicos para que una persona con enfermedad mental pueda superarla:

1. El paciente debe dirigir su propia vida y decidir las metas personales que desea lograr;
2. El tratamiento psiquiátrico debe ser abarcador y no limitado a disminuir o eliminar síntomas con medicamentos;
3. El proceso de superación suele tener altibajos, y el paciente novel debe educarse sobre esto;
4. Debemos respetar y no estigmatizar a la persona que padece la enfermedad;
5. El cuidado clínico debe ser individualizado y no centrado en el diagnóstico solamente; además, es distinto para cada persona;
6. El tratamiento debe también estar basado en las fortalezas, talentos y destrezas de la persona y no solamente en la enfermedad que padece;
7. La persona debe reconocer que a pesar de su enfermedad no solo tiene derechos, sino también responsabilidades que cumplir para consigo mismo y para con otros;

8. Los proveedores de servicios de salud debemos promover que la persona tome sus propias decisiones y no fomentar la dependencia;
9. La persona debe buscar el apoyo de otras que también padecen enfermedad mental y que pueden estar adelantadas en la recuperación o superación; y
10. Los proveedores deben fomentar la esperanza en que la recuperación es posible.

Después de 32 años en el sistema de salud para veteranos, ¿cuál ha sido mi experiencia abogando por este paradigma desde el año 2007? Pues muy excitante. Las terapias de grupo en que los veteranos se ayudan unos a otros me quitan mucha de la responsabilidad sobre las decisiones que toman los pacientes. Hay muy pocas ausencias. Los pacientes les dicen a sus psiquiatras, psicólogos o trabajadores sociales que aprenden mucho y que se alivian la carga que llevan a veces por muchos años.

Los psiquiatras que los han referido a estos grupos siguen enviando más pacientes. Un grupo de veteranos que comparten el mismo diagnóstico –estrés post traumático– ha crecido hasta las 50 personas. De todos los grupos, un número grande de pacientes recibirá en febrero de 2014 un especial reconocimiento por su progreso para mejorar la calidad de sus vidas.

Y otra cosa fascinante es que estamos aprendiendo todos –los psiquiatras, los psicólogos y los trabajadores sociales– a utilizar una nueva aplicación para un plan de tratamiento digitalizado basado en los principios de superación que he descrito arriba. 

Así, nunca me voy a retirar de mi trabajo.

¿QUÉ CAUSA EL **ADHD**?

PUEDE SER **GENÉTICO**.

PUEDE SER UNA DISFUNCIÓN DE LOS **NEUROTRANSMISORES**.

PUEDE SER CAUSADO POR CIERTOS **FACTORES EXTERNOS**.

ES UNA AFECCIÓN **NEUROCONDUCTUAL**.

Visite **hablemosADHD.com** para recibir información y herramientas para entender mejor el Déficit de atención/Desorden de hiperactividad (**ADHD**).

Es hora de orientarnos.
Hablemos de ADHD.



Compartiendo Conocimiento. Inspirando Acción.

©2013 Shire US Inc., Wayne, PA 19087.
1-800-828-2088. All rights reserved.
500499 10/13

