

Secretaría de Salud Jalisco
Instituto Jalisciense de Salud Mental
Sub-Dirección de Atención en Salud Mental
Departamento de Promoción y Prevención en Salud Mental
Programa de Promoción y Prevención en Salud Mental en el Primer Nivel de Atención

DOCUMENTO TÉCNICO
Calendario de la Salud: Marzo
Mes de la salud mental en grupos vulnerables
(Jornaleros, Migrantes e Indígenas)
MIGRACIÓN



t

*Programa de Promoción de la Salud y
Determinantes Sociales
Componente Salud del Migrantes
2017*

*Programa de Promoción y Prevención en
Salud Mental en el Primer Nivel de Atención
2017*

Compilador: LTS. José Ignacio Cuahtémoc Rosas Medina
Responsable del Programa de Promoción y Prevención en Salud
Mental en el 1er. Nivel de Atención.
Instituto Jalisciense de Salud Mental

Revisó: MCSP María Teresa Flores Isaac
Coord. Estatal Promoción de la
Salud de la Población Migrante
Secretaría Salud Jalisco

Introducción

La Secretaría de Salud del Gobierno del Estado de Jalisco y el Instituto Jalisciense de Salud Mental, como parte de la reestructuración del Programa de Salud Mental de Promoción y Prevención en Salud Mental el Primer Nivel de Atención, se han programado en el calendario de la salud 2017, acciones continuas en salud mental, esto con el propósito de ofrecer a la población información permanente en salud mental (factores protectores y de riesgo), la prevención de los trastornos mentales así como fortalecer las acciones de promoción y prevención de los programas prioritarios desde nuestro ámbito de competencia.

Promoviendo en el mes de marzo “La salud mental en grupos vulnerables priorizando en esta ocasión al grupo de Migrantes”. Este trabajo va de la mano con el Programa de Determinantes Sociales y Promoción de la Salud a través del componente de Salud del Migrante.

La presente documento tiene como propósito el brindar información básica al personal de salud y sensibilizarlo para estar atento y considerar el estado de salud mental que pueden estar experimentando los migrante en tránsito o deportados, ello con el fin de ofrecer una atención en salud física y mental con calidad y calidez por lo que se recomienda realizar una lectura comentada en cada unidad de salud.

Objetivos:

1. Sensibilizar al personal de salud en el respeto a los derechos humanos de los migrantes en tránsito y deportados así como las necesidades de atención en salud física y mental de la población migrante.
2. Promover los servicios de atención en salud física y realizar acciones de promoción de la salud mental y prevención de los trastornos mentales dirigidos a la población migrante.

Antecedentes

La Organización Mundial de la Salud, define la salud mental como un “estado de bienestar en el cual el individuo realiza sus propias habilidades, puede trabajar productiva y satisfactoriamente y es capaz de contribuir a su comunidad (Vilar y Eibenschutz, 2007: p. 12). Sin embargo la psicología social recalcan la importancia de considerar las condiciones socioestales –relacionales, culturales y políticoeconómicas–que favorecen o afectan la salud mental de las personas. Lo que conlleva a la suma de ambas propuestas donde la salud mental es un estado de bienestar que si bien se encarna en la persona, es configurado por factores externos, contextuales.

A partir de esto, nos preguntamos si es posible hablar de existencia de salud mental en la migración, partiendo del hecho que en muchos casos el fenómeno representa un proceso casi forzoso por las condiciones de pobreza/exclusión imperantes en las comunidades de

origen. Nos preguntamos además si los migrantes dentro de su vulnerabilidad podrían experimentar ese estado de bienestar a partir del cual pudieran desarrollarse como personas, en el marco de relaciones sociales humanizantes. Pudiera correrse el riesgo de responder impulsivamente y manifestar que en definitiva la migración constituye un fenómeno con potencial de daño, hecho que llevaría asimismo a concluir que los migrantes no podrían eludir el apareamiento de afectaciones psicológicas de diverso tipo

La migración es un fenómeno tan viejo como la evolución o la humanidad, cada migración posee características específicas, y en el siglo XXI se están distinguiendo por las condiciones especialmente difíciles. **La migración es un “quiebre vital” (Bar de Jones, 2001) en la vida de las personas.** Paradójicamente, hoy sabemos que la capacidad de emigrar constituye uno de los rasgos distintivos de nuestra especie y se halla en la base de nuestro gran éxito evolutivo (Science, 2003). Descendemos de seres que han migrado con éxito muchas veces a lo largo de la historia de la humanidad y, desde esta perspectiva, se considera que la migración no es, en sí misma, una causa de trastorno mental, sino un factor de riesgo tan sólo si se dan las siguientes situaciones:

- Si existe vulnerabilidad: el migrante no está sano o padece discapacidades.
- Si el nivel de estresores es muy alto: el medio de acogida es hostil.
- Si se dan ambas condiciones.

La migración es muchas veces más una solución que un problema. Pero es una solución que encierra, a su vez, su parte de problema, la decisión de partir más que responder a meros deseos de aventura supone una acción que busca la satisfacción de necesidades apremiantes para las familias y, aunque la esperanza se constituye en un acicate en esta empresa, las maneras en que se realiza la migración –irregular, clandestina e indocumentada– configuran escenarios provocadores de una serie de reacciones psicológicas y emocionales que superan la esperanza primera.

Cuando una persona sale de su tierra natal o de origen, siente que le hace falta algo. Echa de menos todas las cosas en las que antes ni siquiera pensaba, el pasar al “otro lado” entran en un fenómeno de “transculturización” que cambia la forma de vivir de la gente, sus sentimientos, su modo de pensar, y todos estos cambios afectan la salud: desde lo que comen, como se visten, lo que hacen para divertirse, su forma de relacionarse con otras personas, hasta las cosas por las cuales se pueden enfermar.

- ❖ **La migración bajo cualquier circunstancia puede causar estrés.**
- ❖ **Las principales causas del fenómeno de migración son: socio-económicas, culturales, familiares, políticas y por catástrofes.**

Las personas que migran en condiciones de desigualdad, muchas veces se enfrentan a una desintegración familiar, a sensaciones de desarraigo, a peligros de muerte al cruzar de

forma indocumentada la frontera. También hay casos en que son afectados por la delincuencia organizada, sus derechos laborales son violados por parte de empleadores y pueden sufrir redadas, acoso y deportación por autoridades migratorias.

El personal de salud debe estar especialmente alertas a los migrantes en tránsito o deportados ya que pueden ser más vulnerables que otras personas a enfermarse, a sentirse deprimidos, a caer en malos hábitos y conductas de alto riesgo.

- El **16 por ciento** de los repatriados de Estados Unidos a México presenta algún problema de salud mental que requiere atención, detectó un estudio realizado por el Colegio de la Frontera Norte (Colef) y el Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz (INPRFM).
- Los resultados muestran que el **40 por ciento** de las mujeres, presenta ansiedad o depresión al ser expulsadas y dejar a la familia; mientras que en los varones es del **12 por ciento**.
- Un dato a destacar es que **8 por ciento** de las encuestadas reconoció haber pensado quitarse la vida; en el caso de los hombres representó **2 por ciento**.
- Las personas que estuvieron viviendo un mayor tiempo en Estados Unidos tienen una mayor probabilidad de tener problemas de salud emocional. Así como aquellas que tenían pareja en ese país”,

Niveles de Salud Mental

La salud es un elemento central del bienestar de las personas y un activo esencial para el desarrollo integral de sus capacidades, para el desempeño laboral y para su participación social. Pero no puede haber salud sin salud mental.

- ❖ **La salud física y la salud mental están estrechamente vinculadas, el estado de salud mental es clave para la salud física.**

La salud mental de una persona tiene diferentes niveles. Para entenderlos mejor, imaginemos que una escala

1. Estado Emocional Equilibrado	2. Problemas de Salud Mental (estrés, nerviosismo, tristeza)	3. Síndrome de Ulises	4 Trastornos o Enfermedades Mentales (ansiedad, depresión, estrés posttraumático)	5 Crisis de Salud Mental (peligro para sí mismo o para otros)
---------------------------------	--------------------------------------------------------------	-----------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------

Estado Emocional Equilibrado

Es el estado en el que se encuentra una persona que se siente bien consigo misma y con su entorno, que es optimista y se siente en armonía. Esto no quiere decir que todo sea perfecto a su alrededor, pero la persona se siente segura de que puede superar las adversidades que se le presenten, ya sea porque conoce el entorno y/o porque cuenta con los medios para resolver los problemas.

Problemas de Salud Mental

Es común que las personas tengan algún tipo de problema de salud mental en el transcurso de su vida, con frecuencia debido a situaciones estresantes como la falta de dinero, discusiones con amigos o familiares, o la muerte de un ser querido. Los tipos de estrés diario pueden producir tristeza, preocupación y otros sentimientos negativos

Los problemas de salud mental más comunes son el estrés, el nerviosismo y la tristeza.

Estrés: Es una reacción del cuerpo y/o la mente frente una situación amenazante o que rebasa sus medios o recursos para manejarla. **(Para mayor información consultar: Taller de Prevención y manejo del estrés salme).**

Nerviosismo: Es un estado incómodo temporal en el que uno no puede quedarse quieto o relajarse; a veces ocurre en previsión de algún evento; se siente excitabilidad excesiva e irritabilidad, con malestar físico y mental.

Tristeza: Es un estado de ánimo en el que uno se siente desanimado, con ganas de llorar.

El separarse de los seres queridos y encontrarse lejos de los lazos familiares; el tener que enfrentarse a una nueva cultura, a un nuevo idioma, nuevas costumbres e incluso a veces a la discriminación y a malas condiciones de vida provocan diferentes niveles de estrés.

Muchas personas viven estresadas sin darse cuenta. Cada etapa de la migración por la que pasa una persona está llena de cambios y, como consecuencia, puede producir mucho estrés y daños a la salud.

¿Cuáles son los síntomas más comunes del estrés o de los problemas de salud mental en general?

<ul style="list-style-type: none">• Tristeza y tendencia a llorar• Dificultad para dormir (insomnio)• Dificultad para concentrarse• Dolor de cabeza	<ul style="list-style-type: none">• Dolor de estómago• Tensión muscular• Sudor excesivo• Falta de apetito o sensación de hambre en todo momento	<ul style="list-style-type: none">• Aumento del pulso o los latidos del corazón• Problemas sexuales• Irritabilidad, enojo, facilidad para molestarse, o ira excesiva
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Estrés o duelo migratorio:

Desde la perspectiva psicológica se considera que la migración es un acontecimiento de la vida que, como todo cambio, supone una parte de estrés, de tensión, y al que se denomina “duelo migratorio”, es un duelo complejo y, en bastantes momentos, difícil, sobre todo si las circunstancias personales o sociales del migrante son problemáticas hasta el punto que pueden llegar a desestructurar al sujeto.

Se considera que existen 7 duelos en la migración (Achotegui, 1999),

<ul style="list-style-type: none"> • La familia y los seres queridos • La lengua • La cultura • La tierra 	<ul style="list-style-type: none"> • El estatus social • El grupo de pertenencia • Los riesgos para la integridad física
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Estos duelos se dan en mayor o menor grado en todos los procesos migratorios de acuerdo con las condiciones en que la persona emigra. No es lo mismo vivir la migración en buenas condiciones (duelo simple), que migrar en situaciones límite (duelo extremo) cuando las condiciones son tan difíciles que no hay posibilidades de elaboración del duelo y la persona entra en una situación de crisis permanente, siendo este tipo de duelo migratorio el característico del **síndrome de Ulises**.

El Síndrome de Ulises

Emigrar se está convirtiendo hoy para millones de personas en un proceso que implica unos niveles de estrés tan intensos que llegan a superar la capacidad de adaptación de los seres humanos. Estas personas sufren el riesgo de padecer el síndrome del migrante con estrés crónico y múltiple, o síndrome de Ulises. En otras palabras, ocurre cuando los estresores o problemas que vive el migrante son muchos y se multiplican y además tienen una larga duración. Este síndrome fue descrito por el Dr. Joseba Achotegui, quien lleva trabajando desde hace muchos años con migrantes en España. Cuando las condiciones del proceso migratorio son tan difíciles que no hay posibilidad de superarlas y la persona entra en una situación de crisis permanente, en otras palabras, ocurre cuando los estresores o problemas que vive el migrante son muchos y se multiplican y además tienen una larga duración.

¿Cuáles son las dificultades (estresores) que dan lugar al Síndrome de Ulises?

Características específicas del estrés y el duelo migratorio

<ul style="list-style-type: none"> • Es un duelo parcial. • Es un duelo recurrente. • Es un duelo vinculado a aspectos infantiles muy arraigados. • Es un duelo múltiple (los siete duelos de la migración). • Da lugar a cambios en la identidad. • Da lugar a una regresión. • Tiene lugar en una serie de fases. 	<ul style="list-style-type: none"> • Supone la puesta en marcha de mecanismos de defensa y de errores cognitivos en el procesamiento de la información. • Se acompaña de sentimientos de ambivalencia. • El duelo migratorio lo viven también los autóctonos y los que se quedan en el país de origen. • El regreso del migrante es una nueva migración. • El duelo migratorio es transgeneracional.
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Fuente: Achotegui, 2002

¿Cuáles son los síntomas relacionados con el Síndrome de Ulises?

Como es obvio la vivencia tan prolongada de situaciones de estrés tan intensas afecta profundamente la personalidad de un individuo y las diferentes partes de su cuerpo, dando lugar a una amplia sintomatología:

<ul style="list-style-type: none">• Tristeza• Llanto• Tensión• Nerviosismo• Insomnio• Preocupaciones excesivas y recurrentes	<ul style="list-style-type: none">• Irritabilidad (especialmente en los jóvenes)• Fatiga• Molestias en los huesos y las articulaciones• Dolores de cabeza• Dificultad para concentrarse• E incluso cierta desorientación.
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

La denominación “Síndrome de Ulises” contribuye a evitar que estos migrantes sean víctimas:

- De la desvalorización de sus padecimientos,
 - Del peligro de que sean incorrectamente diagnosticados
- ❖ La intervención respecto al “Síndrome de Ulises” atañe no sólo a los psicólogos médicos o psiquiatras, sino a trabajadores sociales, promotores de salud y líderes comunitarios. Y debe ser desde lo educativo y de apoyo emocional.
- ❖ El “Síndrome de Ulises” se encuentra en el área de la prevención de salud y en la esfera psicosocial, más que en el área de tratamiento.

Deportación:

Con el endurecimiento de las políticas migratorias en los EE UU. Un gran número de mexicanos indocumentados están siendo deportados a nuestro país. La Organización Internacional para las Migraciones (OIM 2006:16), “deportación, es el acto del Estado en el ejercicio de su soberanía mediante el cual envía a un extranjero fuera de su territorio, a otro lugar, después de rechazar su admisión o de habersele terminado el permiso de permanencia en dicho estado”.

Las causas de deportación son fundamentalmente:

- La presencia ilegal en el país.
- Haber cometido cierto tipo de delitos
- Ser un peligro para la salud pública o
- La seguridad nacional.

Pero detrás de las maniobras y los intereses políticos, se encuentra la historia de los miles de hogares que deben hacer frente a la realidad de que uno de sus miembros haya sido deportado. Las cifras oficiales indican que en muchos casos los que son expulsados son padres de familia que sostienen económicamente a los suyos y que, al abandonar a la fuerza en núcleo familiar, dejan a sus esposas e hijos a su suerte. Ello hace que el precio de la desintegración de las familias lo acaben pagando las mujeres, que deben enfrentar las penurias económicas y el estrés emocional que conlleva perder a sus maridos y tener que hacerse cargo ellas solas de sus hijos.

En un estudio hecho por Gaiane Nazarian de la Universidad Estatal de California se explica que la separación familiar puede causar estrés, ansiedad, depresión, y trastorno de estrés pos-traumático. Nazarian explica que al llevar a cabo un proceso de deportación tan rápido, no les permite a los padres hacer arreglos adecuados para la separación de sus hijos. Es decir que los padres deportados no pueden contactar a la familia para que cuiden a los niños o preparar los documentos legales necesarios para que estas personas puedan hacer decisiones en la vida de los hijos que se quedarán en E.U.A. si es un país de origen. También el estudio confirma que a veces los niños caen en manos del sistema protectorio del estado.

El regreso del migrante es una nueva migración

El regreso del migrante es, a su vez, una nueva migración. En el tiempo en que ha vivido fuera del país de origen, se han producido muchos cambios, tanto en la personalidad del migrante como en la sociedad de la que un día partió. Al regresar al país de origen, llega una persona muy diferente de la que un día marchó y llega a un país y comunidad que también es diferente.

Para Caballeros (2008), el trato que se les da a los migrantes sujetos a la deportación, es igual o peor al que reciben los delincuentes y criminales en Estados Unidos. El uniforme es igual, se les pone grilletes en los pies y esposas en las manos, están totalmente incomunicados y se evidencian las restricciones que disminuyen el autocuidado personal.

Con estas acciones se violan sus derechos como personas migrantes, pues hace referencia a una serie de abusos tales como mala alimentación, malos tratos, golpes, gritos indebidos, discriminación racial, hacinamiento, instalaciones antihigiénicas, coacción para utilizar fungicida y falta de intimidad de los deportados al obligarles a desvestirse frente a los agentes y, lo más nefasto, se les encierra en un cuarto frío por tres o cuatro horas como medida de intimidación y orden, se les mantiene incomunicados y encarcelados junto a personas que sí han cometido delitos.

De acuerdo a Ortiz (2012), el porcentaje de los migrantes que son deportados padecen de ansiedad en un 67%, lo cual indica que generalmente las personas se encuentran con un comportamiento de inseguridad, nerviosismo, temor, estrés y a su vez con alteraciones fisiológicas.

También indica que la **depresión se presenta en un 64%**, lo que denota que los migrantes deportados sufren este trastorno manifestando tristeza excesiva, llanto e incluso irritabilidad al no poder manejar esta patología.

Ha sido evidente que muchas personas que son deportadas pierden sus bienes inmuebles y ahorros monetarios, algunos regresan con deudas, pues en muchos casos habían vendido sus pertenencias o hicieron préstamos para financiar su viaje con el coyote, y al ser retornados prematuramente, no tienen nada, al encontrarse en precarias condiciones familiares y personales, **los impactos no son solo financieros y económicos, sino también emocionales, psicológicos y sociales**. Como consecuencia, pueden tender al aislamiento para evitar hablar sobre su experiencia migratoria y tener una pérdida de su estatus social. Así mismo, en muchas ocasiones estas personas han sufrido accidentes en su viaje de ida y quedan con alguna discapacidad de por vida, al ser deportados se encuentran con menos posibilidades de conseguir un trabajo o intentar migrar nuevamente (MINEDUC-INCEDES, 2010)

Algunas de las consecuencias emocionales que los deportados experimentan, es el sentimiento de fracaso por no haber alcanzado su objetivo, tristeza y frustración en el caso de estar lejos del núcleo familiar; miedo e ira, por el trato indigno e inhumano que sufrieron durante el proceso de deportación. Todas las emociones sufridas le dificultan la readaptación social, pues como se indicó anteriormente, tiende al aislamiento, a la depresión y a tener un descenso de estatus social.

- ❖ Pese a todos estos traumas psicológicos que un migrante deportado sufre, resulta interesante ver como muchos tienen la capacidad de enfrentar y reponerse para luego encontrar nuevas esperanzas, a esto se le conoce como resiliencia. Kreisler (1996),
- ❖ Bajo estas circunstancias el personal de salud debe estar sensible a las necesidades de atención en salud de la población migrante. **La salud física y la salud mental están estrechamente vinculadas, el estado de salud mental es clave para la salud física.**

Trastornos o Enfermedades Mentales

Los trastornos o enfermedades mentales no son tan comunes y son diferentes del estrés diario y de los problemas de salud mental porque provocan un gran sufrimiento y daño a la capacidad de la persona para desempeñarse normalmente en el hogar, el trabajo, la escuela y en las relaciones sociales. Entre las enfermedades mentales se encuentran la depresión, la ansiedad y el estrés postraumático.

Depresión (Guía Estatal de la Prevención de la Depresión y Ansiedad).

La depresión es una enfermedad que afecta el estado de ánimo de la persona, su condición mental y física, su comportamiento y su capacidad para desempeñarse en su rutina diaria.

- ❖ La migración es un evento estresante concreto que puede poner a las personas en mayor riesgo de padecer depresión leve o grave.
- ❖ El ser migrante no implica que se tengan síntomas de depresión grave ni que se necesite atención médica. Tampoco hay que ser migrante para padecer depresión y hay mucha gente que no es migrante que sufre esta enfermedad ya que existen múltiples causas y otros tipos de estrés que la provocan.
- ❖ Cuando alguien sufre varios síntomas de depresión casi todos los días durante dos semanas o más, o si está teniendo pensamientos suicidas, es esencial que obtenga ayuda profesional (Maxmen et al., 1995).

Es importante saber que la depresión:

- Puede afectar a cualquier persona de cualquier edad
- Es común durante la vida de la mayoría de las personas, pero puede ser tan perjudicial para algunas que pueden “enfermarse”, lo que a menudo les dificulta llevar a cabo las actividades de la vida diaria
- Es difícil reconocer y entender la enfermedad
- Puede padecerla también a los niños y a veces no es tan evidente como en los adultos
- Puede tratarse, usualmente, con medicamentos y tratamiento psicológico
- No está relacionada con la locura, ni tampoco las personas deprimidas enloquecen

Ansiedad

La ansiedad es parte de la vida. Uno puede sentirse ansioso antes de presentar una prueba o al caminar por una calle oscura; este tipo de ansiedad es útil pues puede permitir estar más alerta o ser más cuidadoso; suele terminar poco tiempo después de que se salga de la situación que la provocó. Sin embargo, para millones de personas la ansiedad no desaparece y empeora con el tiempo, ellas pueden tener pesadillas y sentir dolores en el pecho, hasta pueden tener miedo de salir de sus casas. Estas personas tienen trastornos de ansiedad. El trastorno de ansiedad generalizado es una preocupación continua o miedo que no se relaciona con ningún evento o situación en particular, o que está fuera de proporción con lo que se debería esperar. Por ejemplo, una persona que tiene este trastorno puede preocuparse continuamente por el miedo a morir en el proceso de migración o deportación (NIMH, 2007).

¿Cuáles son algunos de los Síntomas de la ansiedad?

<ul style="list-style-type: none"> • Sensación de inquietud o agitación • Estado de alerta permanente • Aumento del pulso • Dificultad para dormir • Sudor excesivo • Irritabilidad • Mareo 	<ul style="list-style-type: none"> • Presión en el pecho • Dolor de estómago • Temblores o “temblorina” • Tener nervios • Sentirse con los nervios de punta • Tensión muscular • Cansarse fácilmente, entre otros
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- ❖ Si la persona se siente tensa la mayoría del tiempo y tiene algunos de estos síntomas, debe buscar ayuda médica.
- ❖ Si el médico no encuentra ningún otro motivo para los síntomas, es probable que necesite tratamiento para el trastorno de ansiedad.

Estrés Postraumático (*Guía de Primeros Auxilios Psicológicos para Todos*).

El trastorno de estrés postraumático es una enfermedad real, hace que la persona se sienta estresada y con miedo después de haber vivido o presenciado un acontecimiento peligroso. Los migrantes, sobre todo si son indocumentados, pueden tener mayor riesgo de padecer este estrés debido a las situaciones traumáticas por las que pudieron haber pasado en su país, durante el cruce fronterizo (perdersé en el desierto o un accidente grave), al no encontrar trabajo o vivienda, o en otros momentos difíciles del proceso de migración como la deportación.

- ❖ El estrés postraumático. Afecta su vida y las vidas de las otras personas que la rodean.

¿Cuáles son los síntomas del estrés postraumático?

<ul style="list-style-type: none"> • Pesadillas • Escenas retrospectivas o la sensación de que un acontecimiento aterrador sucede nuevamente • Pensamientos aterradoros que uno no puede controlar • Alejamiento de lugares y cosas que le recuerdan a uno lo que sucedió 	<ul style="list-style-type: none"> • Sensación de preocupación, culpa, o tristeza • Sensación de soledad • Problemas para dormir • Arrebatos de furia • Pensamientos de hacerse daño o hacer daño a otros • Sensación de estar al límite, entre otros
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- ❖ Sólo un 20% de las personas que viven estas situaciones desarrollan el trastorno de estrés postraumático (Achotegui, 2009).

- ❖ El estrés postraumático puede ser tratado por un médico o profesional de la salud mental con experiencia en el tratamiento de personas con este trastorno puede ayudar a quienes lo padecen.
- ❖ El tratamiento puede durar entre 6 y 12 semanas, pero para algunas personas, es posible que requiera más tiempo.
- ❖ El tratamiento es personalizado.

Crisis de Salud Mental

La crisis surge cuando la salud mental de alguien es tan inestable que la persona se convierte en un peligro para sí misma o para los demás.

Las personas en crisis pueden:

<ul style="list-style-type: none">• Pensar en suicidio, hablar sobre él, hacer planes para suicidarse o intentarlo• Tener dificultades con las actividades básicas de cuidado personal, como comer, asearse o vestirse• Involucrarse en situaciones peligrosas	<ul style="list-style-type: none">• Actuar de manera extraña, como ver u oír cosas que no existen• Enojarse en exceso y ponerse violento, poniendo en riesgo la integridad física o la vida de otros• Abusar del alcohol y las drogas
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Recomendaciones:

Para la atención de las personas detectadas con síntomas físicos o emocionales por efectos de la migración se recomienda ser valorados en su centro de salud más cercano o en su unidad de atención de acuerdo a su derechohabencia y de presentarse **Crisis Psicológica** el Instituto Jalisciense de Salud Mental cuenta con el Servicio de Intervención en Crisis Vía Telefónica: 911, 38333838 o 018002274747 las 24 horas al día, los 365 días del año. Servicio gratuito y confidencial.

- ❖ Es importante que una persona que está viviendo una crisis de salud mental reciba cuidado y tratamiento profesional lo antes posible, antes de que el problema desencadene una tragedia mayor.

Actividades recomendadas con población:

Actividad	Básico Recordar
<p>1.-Taller comunitario: Se definen como la actividad educativa estructurada, se compone de cuatro momentos:</p> <p>1) actividad inicial, introducción al tema. 2) análisis de conceptos básicos, información teórica del tema. 3) actividad de aplicación, práctica de lo aprendido. 4) cierre, reforzamiento de lo aprendido, acuerdos y compromisos. (prevención y manejo del estrés y el taller de salud mental HPV)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Identificar el grupo o lugar donde se llevará a cabo. ● Realizar las gestiones pertinentes ● Realizar las invitaciones ● Previamente preparar los contenidos y dinámicas, así como la práctica de lo aprendido.
<p>2.- Sesión Educativa: Es presentación individual o colectiva ante un público cautivo sobre algún tema en el cual se ha investigado con información útil para compartir.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Acordar y Confirmar fecha con las autoridades ● Asegurar Sede ● Elaborar y Girar invitaciones a promotores comunitarios ● Realizar una orden del día
<p>3. Video Análisis: es un análisis hecho por un experto en el tema a tratar en la película que responderá a preguntas hechas por los espectadores.</p> <p>Película Recomendada: Desierto de Gael García.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Acordar y Confirmar fecha con las autoridades ● Asegurar Sede ● Invitación a la comunidad (Perifoneo) ● Equipo de video ● Elección de película ● Análisis de película
<p>4. Periódico Mural: Constituye un medio de comunicación visual formado por imágenes y texto, destinado a un público determinado y su presentación se hace periódicamente en un lugar previamente designado</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Los objetivos que deseas comunicar ● El tema a desarrollar ● Utiliza imágenes ● Evitas imágenes amarillistas (sangrientas, desgarradoras) o violencia explícita

Nota: el reporte de estas actividades se realiza en el SIS Estatal Hoja Calendario de la Salud, solo aparece el apartado de Salud Mental // Depresión.

Webgrafía:

http://mujermigrante.mx/wp-content/uploads/2013/06/Migraci%C3%B3n_saludmental.pdf

<http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjcem/2015/05/42/Cordon-Maria.pdf>

http://newsnet.conacytprensa.mx/media/com_hwdmediashare/files/0b/66/7e/db59d691010564801e611647c0a7bd0a.pdf

[file:///C:/Users/upromocion/Downloads/Dialnet-MigracionYSaludMentalEISindromeDelInmigranteConEst-3119470%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/upromocion/Downloads/Dialnet-MigracionYSaludMentalEISindromeDelInmigranteConEst-3119470%20(2).pdf)

<http://www.elnuevodia.com/noticias/internacionales/nota/losefectosdelasdeportacioneseneeu-1760774/>

<http://reformaparami.com/2015/08/07/ninos-olvidados-efectos-sicologicos-de-la-deportacion/>

<http://www.flacso.org/secretaria-general/una-aproximaci-n-reacciones-psicol-gicas-migraci-n>