

MANUAL PARA LA AUTOPROCURACIÓN DE SU SALUD MENTAL



DIRECTORIO
INSTITUTO JALISCIENSE DE SALUD MENTAL

Dr. Francisco Javier Ramírez Barreto
Director

Mtra. Imelda Barajas Maldonado
Subdirectora Atención en Salud Mental

Dr. Jesús Alejandro Aldana López
EDD Subdirección de Desarrollo Institucional

Lic. Fernando Pérez Núñez
Subdirector de Administración e Innovación

Dr. Rafael Medina Dávalos
Director CAISAME Estancia Prolongada

Dr. J. Jesús Terrones
EDD Dirección CAISAME Estancia Breve

Elaboración del Manual para la Autoprocuración de su Salud Mental

Dr. Jaime Carmona Huerta,
Dra. Ana Carolina Fregoso García,
Dra. Claudia Alejandra Piedra Rojas,
Dr. Jesús Alejandro Aldana López

TABLA DE CONTENIDO

| | |
|--|-----------|
| 1. INTRODUCCIÓN | 5 |
| 1.1 Propósito de documento..... | 5 |
| 1.2 Alcance del documento..... | 6 |
| 1.3 ¿A quién se dirige este manual? | 6 |
| 2. CONTEXTO DE LA SITUACIÓN | 7 |
| 2.1 Reseña..... | 7 |
| 2.2 Descripción de este manual..... | 7 |
| 3. SÍNTOMAS Y SOLUCIONES | 9 |
| 3.1 Descripción de las posibles afectaciones en la salud mental..... | 9 |
| 3.1.1 Síntomas depresivos..... | 9 |
| 3.1.2 Síntomas ansiosos..... | 9 |
| 3.1.3 Síntomas de afectación del sueño | 9 |
| 3.1.4 Síntomas de alarma que requieran atención inmediata..... | 9 |
| 3.2 Descripción de las soluciones de autogestión propuestas..... | 10 |
| 3.2.1 Soluciones para síntomas depresivos..... | 10 |
| 3.2.2 Soluciones para síntomas ansiosos..... | 11 |
| 3.2.3 Soluciones para síntomas de insomnio..... | 11 |
| 3.2.4 Soluciones para síntomas de atención inmediata | 12 |
| 3.3 Pruebas clinimétricas autodiagnósticas..... | 12 |
| 3.3.1 GHQ 12: Descripción de la prueba | 13 |
| VERDE | 14 |
| AMARILLO..... | 14 |
| ROJO..... | 14 |
| Continuar con medidas de autogestión de la salud mental aquí propuestas..... | 14 |
| 3.3.2 GHQ 12: prueba completa..... | 15 |
| 3.3.3 Índice de gravedad del insomnio (IGI): descripción de la prueba..... | 16 |
| 3.3.4 Índice de gravedad del insomnio (IGI): prueba completa..... | 16 |
| VERDE 0 - 14 | 16 |
| AMARILLO 15 - 21..... | 16 |
| ROJO 22 en adelante..... | 16 |
| Continuar con medidas de autogestión de la salud mental aquí propuestas..... | 16 |
| 3.4 Algoritmos para la autogestión de síntomas..... | 18 |
| 3.4.1 Algoritmo para síntomas afectivos..... | 18 |
| 3.4.2 Algoritmo para síntomas ansiosos | 18 |

| | |
|---|-----------|
| 3.4.3 Algoritmo para insomnio | 19 |
| 3.4.4 Algoritmo para síntomas de atención inmediata | 19 |
| 3.5 Ligas..... | 20 |
| Depresión:..... | 20 |
| Ansiedad:..... | 20 |
| Alteraciones del sueño:..... | 20 |
| REFERENCIAS..... | 21 |

1. INTRODUCCIÓN

Probablemente como en ninguna otra época de la historia, se vuelve tan importante el autocuidado y la procuración de la salud tanto física como la mental, ya que enfrentamos importantes retos personales, familiares, laborales y sociales derivados de la contingencia por Covid-19. Las personas podemos experimentar numerosos síntomas emocionales, del pensamiento y la conducta, que pueden ser nuevos o agravarse en estos tiempos, es por ello que este manual de autoprocuremento, busca proporcionar de manera sencilla una forma de monitorizar nuestro estado de salud mental, y brindar algunas estrategias sencillas para prevenir y tratar algunos de estos síntomas.

Esperamos que el uso de este documento, pueda ser implementado en los sitios de trabajo durante la reactivación de actividades, prepare a las organizaciones y empresas para atender la salud global de quienes laboran en ellas, y sirva para la procuración del bienestar de trabajadoras y trabajadores, como parte de la estrategia de #Quererteencasa impulsada por el Gobierno de Jalisco, la cual tiene a disposición numerosos recursos de utilidad para las personas y familias, accesibles mediante la página: quererteencasa.jalisco.gob.mx

Usted puede completar también una encuesta, que nos permitirá conocer a las empresas o sitios de trabajo que han utilizado este recurso, y evaluar qué tan útil le resultó, para poder hacer las mejoras pertinentes: <https://forms.gle/AvZXZmvhmk1gjtnc8>

1.1 Propósito de documento

La salud se puede definir como un estado de equilibrio o bienestar completo en el ámbito físico, mental y social, por lo tanto, no podemos tomar el término de salud sólo como la ausencia de enfermedad y/o afecciones. Teniendo en cuenta este concepto, podemos ahondar en el término de salud mental, la cual se abordará a lo largo de éste manual.

Comenzaremos por comentar que al hablar de salud mental nos referimos a un estado de bienestar en el individuo, en el cual la persona es capaz de hacer frente a los problemas normales de la vida tomando en cuenta sus capacidades y puede trabajar de forma productiva, así como hacer alguna contribución a la comunidad. Entendamos a la salud mental como una parte integral y fundamental de la salud en general, básicamente no podemos decir que hay salud sin salud mental.

La salud mental es un componente fundamental en nuestra vida diaria debido a que interviene con nuestras capacidades tanto individuales como sociales, ya que ésta se puede manifestar a través de nuestra forma de pensar, actuar, expresar nuestros sentimientos, la interacción con otras personas, el disfrute de nuestras actividades día a día y nuestra colaboración hacia la sociedad.

Es importante reconocer que la salud mental está determinada por múltiples factores como son los sociales, biológicos y psicológicos. En este manual abarcaremos algunos síntomas y diversas situaciones durante las cuales nuestra salud mental se puede ver en desequilibrio y comenzar a perder productividad en algún aspecto de nuestras vidas. Este manual invita a que cada uno realice una autovaloración y se pueda promover el acudir por ayuda profesional cuando se crea conveniente o cuando estén presentes ciertas situaciones.

1.2 Alcance del documento

La misión de este manual es servir como una herramienta estratégica para que los que accedan a ella realicen el ejercicio de la auto evaluación de su salud mental. Es importante recordar que la salud mental está condicionada por diversos factores, así pues, a lo largo de la vida nos enfrentamos a múltiples adversidades y cómo los afrontemos será decisivo para nuestra salud, tanto individual como colectiva.

Aquí se hallan recomendaciones básicas para el afrontamiento de algunos problemas de la vida cotidiana, que podemos resolver mediante la identificación de diversos síntomas, además de aprovechar al máximo las herramientas de afrontamiento con las que cuenta cada individuo, y también saber identificar cuando es prudente pedir y/o acudir por ayuda profesional.

Se pretende que éste manual se utilice como referente para poder acceder a múltiples recursos que como individuos ya tenemos, pero no los hemos explotado; así como identificar cuando es necesario solicitar ayuda profesional y a que instituciones o redes de apoyo acudir. Esto con la finalidad de que se pueda acceder más fácilmente a los servicios de salud mental y bienestar social y, que, en caso necesario, se pueda otorgar un tratamiento adecuado con previa evaluación de un profesional de la salud mental.

Se dan algunas recomendaciones generales de cómo actuar ante diversos síntomas que pueden aparecer a lo largo de la vida, sobre todo ante momentos difíciles o problemáticos. Se busca que cada uno reflexione acerca de su salud mental, de su bienestar y funcionalidad del día a día; que se pongan en práctica ejercicios cotidianos para mejorar la salud, tanto física como emocional. Recordando que, sin salud mental no podemos decir que tenemos salud.

1.3 ¿A quién se dirige este manual?

Debido a que los problemas en salud mental se pueden encontrar en todos los sectores y ámbitos, éste manual busca llegar a todo personal de recursos humanos, para que pueda ser canalizado y utilizado por los trabajadores, sea cual sea su función dentro de una misma institución o empresa.

A través del manual se ofrece información pertinente de diversos padecimientos, así como orientación de dónde poder recibir una adecuada valoración en caso de ser necesaria. Se ofrecen además algunas sencillas estrategias y ejercicios de afrontamiento, sacando a relucir los recursos emocionales con los que cada individuo cuenta.

Todos y cada uno de nosotros estamos expuestos día a día a diversas situaciones, las cuales no todas son gratas o encaminadas hacia el bienestar. También existen situaciones dolorosas o conflictivas, quizá estresantes, o que nos desencadenan emociones muy diversas y fuertes que pueden desencadenar un sufrimiento psicológico. Por lo tanto, este manual pretende llegar a todas las personas que quizá estén pasando por un momento difícil en su vida, o simplemente aquellas que quieran identificar y/o fortalecer sus herramientas de afrontamiento ante los problemas cotidianos, para así recuperar el estado de bienestar en el que nos debiéramos de encontrar.

2. CONTEXTO DE LA SITUACIÓN

2.1 Reseña

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud mental es el “bienestar que una persona experimenta como resultado de su buen funcionamiento en los aspectos cognoscitivos, afectivos y conductuales, y, en última instancia el despliegue óptimo de sus potencialidades individuales para la convivencia, el trabajo y la recreación”.

Los modelos de recuperación de salud mental tienen como finalidad fomentar el potencial de recuperación de la persona, dar herramientas para afrontar diversas situaciones de la vida. De esta manera, la recuperación se considera generalmente como un proceso personal más que como un fin predeterminado, que puede implicar las tareas de fomentar la esperanza, la seguridad y el sentido de sí mismo, las relaciones de apoyo, el empoderamiento, la inclusión social y la capacidad de afrontar las diversas situaciones.

Es importante mencionar que la recuperación en salud mental es un proceso estrictamente individual, esto quiere decir que, al momento de ser aplicado, cada persona evaluará el ritmo de aplicación, el momento, las herramientas con las que dispone. Dentro de los distintos modelos de recuperación que se han desarrollado, se incluyen elementos como el vínculo y las relaciones de apoyo, identidad, estrategias de afrontamiento saludables, empoderamiento y establecimiento de bases seguras, entre otros.

2.2 Descripción de este manual

El manual para la autoprotección de su salud mental contiene definición de los síntomas mentales principales que se pudieran presentar, proceso de autogestión o resolución de los mismos, pasos a seguir, links a videos relacionados con cada tema, escalas auto aplicables.

- Síntomas comunes a tratar:
 - Síntomas depresivos
 - Síntomas ansiosos
 - Insomnio
 - Síntomas de alarma

- Posibles soluciones de autogestión
 - En cada síntoma antes descritos se proponen soluciones auto aplicables en casa, la finalidad de éstas es fortalecer herramientas personales para afrontar situaciones de la vida diaria.
 - Se proporciona una serie de estrategias como: ejercicio físico, ejercicios de respiración, meditación, higiene del sueño, etc., las cuales se pueden aplicar dependiendo el síntoma presentado al momento.
 - Links hacia videos relacionados con cada tema, a manera de profundizar o explicar paso a paso.

- Pruebas clinimétricas auto diagnósticas
 - GHQ 12 para evaluar el grado de bienestar.
 - Índice de gravedad del insomnio.

- Algoritmos para la autogestión de síntomas
 - En cada síntoma antes descritos (síntomas depresivos, ansiosos, insomnio y síntomas de alarma) se proporciona un algoritmo con la definición, posibles soluciones auto aplicables y/u opciones en caso de que no se perciba mejoría.

- Links
 - Se proporciona una serie de links hacia videos con descripción más detallada de cada apartado, ejemplos gráficos y seguimiento paso a paso para la realización de ciertos ejercicios (ejercicios físicos, de respiración, meditación, etc).

3. SÍNTOMAS Y SOLUCIONES

3.1 Descripción de las posibles afectaciones en la salud mental

3.1.1 Síntomas depresivos

Consisten en una alteración en el estado de ánimo, representada por tristeza, pérdida de interés o capacidad de disfrutar las cosas o diversas situaciones, reducción o aumento de energía, dificultad para concentrarse, ideación o intento suicida, sentimiento de culpa o baja autoestima, pesimismo, indiferencia, llanto fácil e incluso incontrolable, sentimiento de culpa o desesperanza, cambios en el apetito y en los patrones de sueño.

Dependiendo del número y de la intensidad de los síntomas, los episodios depresivos se pueden dividir en como leves, moderados o graves.

3.1.2 Síntomas ansiosos

Se presenta como una preocupación excesiva o ansiedad intensa, suele existir dificultad para controlar dicha ansiedad, la intensidad es excesiva y la duración suele ser prolongada (generalmente más de 6 meses), se suele acompañar de dificultad para concentrarse, irritabilidad, alteraciones en el patrón de sueño, fatiga constante. Dentro de los síntomas físicos más comúnmente presentados son: aumento de la tensión muscular (como dolor en cuello o espalda), puede haber también mareos, cefalea, sudoración intensa, palpitaciones, miedo intenso, temblor, molestias digestivas, como estreñimiento, diarrea, distensión abdominal, síntomas urinarios.

3.1.3 Síntomas de afectación del sueño

El insomnio es una alteración en el patrón de sueño frecuente que puede causar dificultad para quedarse dormido o mantener ese sueño, o despertar muy temprano por las mañanas. Es común la presencia de fatiga por las mañanas debido a que el sueño no fue reparador. Esta alteración en el sueño suele afectar en algunos casos el estado de ánimo, calidad de vida, desempeño en áreas laborales o escolares.

Dentro de los síntomas de insomnio pueden tener dificultad para quedarse dormido en la noche, despertarse durante la noche en varias ocasiones, despertarse muy temprano, no sentirse bien descansado en las mañanas después del sueño, cansancio o somnolencia diurnos, irritabilidad, depresión o ansiedad, dificultad para prestar atención, concentrarse en las tareas o recordar, aumento de los errores o los accidentes, preocupaciones constantes respecto del sueño.

3.1.4 Síntomas de alarma que requieran atención inmediata

- Cambios en el comportamiento como impulsividad o agresividad, que pudiera poner en riesgo la integridad propia o de terceros.
- Cambios en el estado de ánimo intenso, como tristeza, euforia (aumento intenso de energía), miedo o temor.
- Que los cambios anteriores duren más de dos semanas y sean intensos.

- Ideas de muerte.
- Ideas de autolesionarse o lesionar a alguien más.
- Ideación suicida.
- Intento suicida.
- Ideación homicida u intenso homicida.

3.2 Descripción de las soluciones de autogestión propuestas

3.2.1 Soluciones para síntomas depresivos

- Ejercicio físico. Se recomienda caminata a paso ligero de 15 a 30 minutos cada día, bailar, correr o andar en bicicleta. Otro ejercicio altamente recomendado es yoga.
- Ejercicios de respiración y la meditación: Adoptar una postura cómoda, ya sea sentado o acotado sobre la espalda, tratar de relajar el cuerpo, cerrar los ojos si es posible, para evitar distracciones, y comenzar a respirar. Esto consiste en enfocarse en como entra el aire en cada inhalación y como sale en cada exhalación, puede ser que vengan pensamientos a la mente, no pasa nada, solo hay que volver a enfocarse en la respiración. Hacer este ejercicio todos los días por lo menos 5 minutos por la mañana o a cualquier hora del día, ayudará a mejorar el estado de ánimo.
- Una buena alimentación. La depresión puede afectar al apetito. La nutrición puede influir en el estado de ánimo y el nivel de energía de una persona. O sea que come abundante fruta y verdura y sigue un horario de comidas regular (aunque no tengas hambre, intenta comer algo ligero, como una pieza de fruta, para seguir adelante).
- Tratar de identificar los problemas y si es posible comunicarlo. El tratar de identificar las situaciones por las cuales ha influido en el ánimo triste, ayudará a enfocarse en trabajar en dicha situación, será más fácil hablar al respecto con alguien cercano y de confianza de ser posible. Sentirse conectado con los amigos y la familia puede ayudar a aliviar los sentimientos depresivos.
- A continuación, te presentamos algunas propuestas para reconocer síntomas depresivos y como poder atenderlos a partir de tu propia acción.

¿Qué es la depresión?:

<https://www.youtube.com/watch?v=d3eQZDICel0>

¿Cómo ayudar a un ser querido que cursa con depresión?:

<https://www.youtube.com/watch?v=s3CiRAmS9CQ>

Datos importantes a conocer con respecto a la depresión:

<https://www.youtube.com/watch?v=xH8rEPKuZKU>

Conociendo algunos signos y síntomas de la depresión:

<https://www.youtube.com/watch?v=cxG50TuyM4E>

¿Qué pasa en nuestro cerebro cuando estamos deprimidos?

https://www.youtube.com/watch?v=ga_8yvxCnk8

3.2.2 Soluciones para síntomas ansiosos

- Tratar de distraer la atención hacia algo distinto. Por ejemplo, puede resultar útil contar hacia atrás desde el 100, de 3 en 3. Intentar pensar en algún recuerdo o imagen positivos.
- Tratar de recordar que los síntomas son una reacción al estrés.
- Intentar controlar la respiración. Cuando la respiración se hace consciente para nosotros y se acelera, se produce lo que se conoce como “hiperventilación”. Eso lleva a un desequilibrio entre la cantidad de oxígeno y la de CO₂, aumentando mucho el primero y disminuyendo enormemente el segundo.
- Ejercicios de respiración y la meditación: Adoptar una postura cómoda, ya sea sentado o acotado sobre la espalda, tratar de relajar el cuerpo, cerrar los ojos si es posible, para evitar distracciones, y comenzar a respirar. Esto consiste en enfocarse en como entra el aire en cada inhalación y como sale en cada exhalación, puede ser que vengan pensamientos a la mente, no pasa nada, solo hay que volver a enfocarse en la respiración. Hacer este ejercicio todos los días por lo menos 5 minutos por la mañana o a cualquier hora del día, ayudará disminuir los síntomas ansiosos. Hacer estos ejercicios antes de dormir mejorará la calidad del sueño.
- A continuación, te presentamos algunas propuestas para reconocer síntomas de ansiedad y como poder atenderlos a partir de tu propia acción.

Técnicas a utilizar para combatir la ansiedad:

<https://www.youtube.com/watch?v=LV75x-lLuxw>

Estrategias de ayuda contra un ataque de ansiedad:

<https://www.youtube.com/watch?v=34ZVrmJxEUo>

¿A qué se le llama ansiedad?

<https://www.youtube.com/watch?v=ltpY33E8JHk>

Aprendiendo a medir mi ansiedad:

https://www.youtube.com/watch?v=ga7ztVxEI_o

6 pasos para controlar la ansiedad:

<https://www.youtube.com/watch?v=zaeitZTkWwA>

3.2.3 Soluciones para síntomas de insomnio

Para una buena higiene del sueño o hábitos positivos se recomienda lo siguiente:

- Tener un horario para acostarse y despertarse todos los días, incluyendo los fines de semana.
- Realizar actividad física, si es por la noche que sea mínimo dos horas antes de dormir.

- Puede ayudar antes de acostarse tener un baño tibio, leer, meditar o escuchar música relajante.
- Evitar o limitar las siestas durante el día.
- Evitar o limitar el consumo de cafeína, el alcohol y nicotina.
- Evitar las comidas y bebidas abundantes antes de acostarse.
- Mejorar el ambiente en el dormitorio, tratar de usarlo solamente para dormir o para tener relaciones sexuales.
- Las medidas de higiene el sueño deben ser una conducta que se debe asumir de forma disciplinada, A continuación, te presentamos algunas propuestas para mantener estas medidas y como poder atender algún problema de insomnio si este está instaurado a partir de tu propia acción.

¿Cómo cambiar mi estilo de vida para un buen dormir?:

<https://www.youtube.com/watch?v=BVj4O0vTk78>

Importancia del buen dormir en mis actividades diarias:

https://www.youtube.com/watch?v=W_9pDaE4TN4

5 actividades fáciles para mejorar tu sueño:

<https://www.youtube.com/watch?v=T-Vxag0C7NM>

3.2.4 Soluciones para síntomas de atención inmediata

- Comunicarlo con algún familiar o persona de confianza.
- Llamar al 075.
- Acudir a algún servicio de urgencias.

3.3 Pruebas clinimétricas autodiagnósticas.

En la década de 1980, se introdujo la definición de clinimetría por Alvan R. Feinstein, refiriéndose a esta como una serie de índices o instrumentos que son usados para describir o cuantificar los síntomas y signos físicos, así como otros fenómenos clínicos.

Engel en 1990, describió una triada metodológica que auxiliaba en la evaluación clínica del paciente, describiendo ésta como la base para realizar mediciones científicas con los datos obtenidos de cada paciente. Esta triada consistía en la observación, la introspección (entendida como visión interna) y la entrevista y/o diálogo con el paciente.

Así pues, se puede entender el término de clinimetría como una de las ramas de la medicina que se encarga de identificar, especificar y medir un fenómeno clínico, incluyendo en esta definición los componentes de la relación médico-paciente. Para medir esto se utilizan instrumentos clínicos que consisten en plasmar la información en escalas o variables.

Estas escalas se encargan de medir componentes clínicos que son importantes en la valoración que realiza el médico en un paciente en específico, y variarán dependiendo de la patología. Un ejemplo de estas herramientas o instrumentos clínicos son los cuestionarios, escalas, puntajes, factores, estadios, clases, sistemas, etc.

Respecto a las escalas clinimétricas, algunas han sido desarrolladas para detección y otras para el diagnóstico de algún tipo de patología. Algunas deben ser utilizadas por expertos, mientras que otras son más accesibles para su uso por personas sin capacitación especial (auto-diagnósticas). Se ha considerado que lo idóneo para establecer un diagnóstico es la aplicación de entrevistas estructuradas y utilizar como herramienta las escalas clinimétricas.

Debido a que el automonitoreo y detección de síntomas depresivos y ansiosos pudiera ser complicado para muchas personas, es importante tener a la mano pruebas clinimétricas que permitan a las personas hacer una autoexploración adecuada. Es por ello que se propone utilizar la prueba GHQ12 (para detección de síntomas depresivos y ansiosos) y el índice de gravedad del insomnio (para síntomas relacionados con alteraciones del sueño).

3.3.1 GHQ 12: Descripción de la prueba

La salud es considerada uno de los bienes más importantes de los seres humanos, por lo que todos los países destinan cada vez una cantidad mayor de recursos para la mejora de los servicios de salud.

La salud percibida se refiere a la percepción que tiene el individuo acerca de su salud, la cual es considerada un buen predictor de la esperanza de vida, la morbilidad y la utilización de los servicios de salud. Existe evidencia que considera que los servicios de salud y las ausencias en el trabajo se presentan con mayor frecuencia en aquellos individuos que tienen una mala salud percibida, en comparación con aquellos que se perciben con una buena salud.

La autopercepción del estado de salud es un parámetro aceptado para la medición del estado de salud en general y un importante componente de la calidad de vida. La autopercepción buena o excelente acerca de la salud en un individuo, se relaciona con una mayor sobrevivencia, mientras que si se percibe de forma negativa representa un mayor riesgo de mortalidad.

Como parte de los intentos para medir el grado de salud percibida, diversos instrumentos han sido desarrollados, pero pocos con tan amplia utilización como el “General Health Questionnaire” (GHQ), éste instrumento fue diseñado en 1979 por David Goldberg para el auto reporte del grado de bienestar general.

Goldberg lo elaboró para la detección de la salud mental, así como para la valoración de algunas funciones intelectuales y fisiológicas.

Es un cuestionario que consta de 12 reactivos que evalúan la salud auto percibida, el grado de bienestar general en un individuo, evaluando la presencia de ciertos estados emocionales. También pretende la evaluación de algunas de sus funciones intelectuales y fisiológicas.

El individuo realizará prácticamente una autoevaluación del establecimiento, alcance de sus metas y propósitos en la vida y del enfrentamiento a las dificultades, ya que esto también forma parte de la salud autopercebida. Dentro de esta prueba cada ítem presenta cuatro opciones de respuesta: mucho más de lo habitual, bastante más de lo habitual, no más de lo habitual y no en lo absoluto. A cada ítem se dio una puntuación de cero a tres (0-1-2-3), en consecuencia, se obtienen puntajes totales que pueden oscilar entre 0 y 36. Éste es uno de los instrumentos preferidos para el tamizaje de trastornos menores en población general y para la toma de decisiones en múltiples escenarios clínicos.

De acuerdo a una publicación realizada por Medina Mora en 1988, determinó que el punto de corte en México fue: de 0 a 6 puntos, CON RIESGO BAJO y de 7 puntos en adelante con RIESGO ALTO.

Sin embargo, de acuerdo a los estudios realizados con esta prueba y a los promedios de puntajes obtenidos en estudios poblacionales, nosotros proponemos una semaforización del puntaje dividido en 3 colores, VERDE; de 0 al 6 punto. AMARILLO; de 7 a 18 puntos, y ROJO; de 19 puntos en adelante que significarían:

| VERDE | AMARILLO | ROJO |
|--|---|---|
| Continuar con medidas de autogestión de la salud mental aquí propuestas. | Continuar con medidas de autogestión de la salud mental aquí propuestas y aplicar nuevamente cuestionarios en 15 días y proceder conforme a algoritmos (ver sección de algoritmos). | Continuar con medidas de autogestión de la salud mental aquí propuestas y realizar llamada al 075, procediendo conforme a algoritmos (ver sección de algoritmos). |

3.3.2 GHQ 12: prueba completa.

A continuación, se le presentan una serie de preguntas acerca de cómo ha estado su estado de salud en las últimas semanas, marque la respuesta que mejor se ajuste a su experiencia.

| CONDUCTAS | ALTERNATIVAS | PUNTAJE |
|--|-----------------------------|---------|
| 1. ¿Ha podido concentrarse bien en lo que hace? | Mucho más de lo habitual | 0 |
| | Bastante más de lo habitual | 1 |
| | No más de lo habitual | 2 |
| | No, en absoluto | 3 |
| 2. ¿Sus preocupaciones le han hecho perder mucho sueño? | No, en absoluto | 0 |
| | No más de lo habitual | 1 |
| | Bastante más de lo habitual | 2 |
| | Mucho más de lo habitual | 3 |
| 3. ¿Ha sentido que está jugando un papel útil en la vida? | Mucho más de lo habitual | 0 |
| | Bastante más de lo habitual | 1 |
| | No más de lo habitual | 2 |
| | No, en absoluto | 3 |
| 4. ¿Se ha sentido capaz de tomar decisiones? | Mucho más de lo habitual | 0 |
| | Bastante más de lo habitual | 1 |
| | No más de lo habitual | 2 |
| | No, en absoluto | 3 |
| 5. ¿Se ha sentido constantemente agobiado y en tensión? | No, en absoluto | 0 |
| | No más de lo habitual | 1 |
| | Bastante más de lo habitual | 2 |
| | Mucho más de lo habitual | 3 |
| 6. ¿Ha sentido que no puede superar sus dificultades? | No, en absoluto | 0 |
| | No más de lo habitual | 1 |
| | Bastante más de lo habitual | 2 |
| | Mucho más de lo habitual | 3 |
| 7. ¿Ha sido capaz de disfrutar sus actividades normales de cada día? | Mucho más de lo habitual | 0 |
| | Bastante más de lo habitual | 1 |
| | No más de lo habitual | 2 |
| | No, en absoluto | 3 |
| 8. ¿Ha sido capaz de hacerle frente a sus problemas? | Mucho más de lo habitual | 0 |
| | Bastante más de lo habitual | 1 |
| | No más de lo habitual | 2 |
| | No, en absoluto | 3 |
| 9. ¿Se ha sentido triste o deprimido? | No, en absoluto | 0 |
| | No más de lo habitual | 1 |
| | Bastante más de lo habitual | 2 |
| | Mucho más de lo habitual | 3 |
| 10. ¿Ha perdido la confianza en sí mismo? | No, en absoluto | 0 |
| | No más de lo habitual | 1 |
| | Bastante más de lo habitual | 2 |
| | Mucho más de lo habitual | 3 |
| 11. ¿Ha pensado que usted es una persona que no vale para nada? | No, en absoluto | 0 |
| | No más de lo habitual | 1 |
| | Bastante más de lo habitual | 2 |
| | Mucho más de lo habitual | 3 |
| 12. ¿Se siente razonablemente feliz considerando todas las circunstancias? | Mucho más de lo habitual | 0 |
| | Bastante más de lo habitual | 1 |
| | No más de lo habitual | 2 |
| | No, en absoluto | 3 |

3.3.3 Índice de gravedad del insomnio (IGI): descripción de la prueba.

El IGI fue desarrollado para obtener un cuestionario breve que evaluara la gravedad de los componentes diurno y nocturno del insomnio.

Está constituido por 7 ítems que evalúan la naturaleza, gravedad e impacto del insomnio. Así evalúan: la gravedad de las dificultades en la conciliación, mantenimiento y despertar precoz, insatisfacción con el sueño, interferencia de las dificultades del sueño con el funcionamiento diurno, reconocimiento por terceras personas de los problemas del sueño, y distrés causado por las dificultades del sueño.

Se dispone de una escala de Likert de 5 grados de intensidad, frecuencia o satisfacción. El marco de referencia temporal habitual es de un mes. Éste es un instrumento autoaplicado y proporciona una suma total de las puntuaciones de los 7 ítems que oscila entre 0 y 28.

3.3.4 Índice de gravedad del insomnio (IGI): prueba completa.

PUNTOS DE CORTE

0-7: no insomnio

8-14: insomnio por debajo del umbral (subclínico)

15-21: insomnio clínico (gravedad moderada)

22-28: insomnio clínico (grave)

SEMAFORIZACIÓN

| VERDE 0 - 14 | AMARILLO 15 - 21 | ROJO 22 en adelante |
|--|---|---|
| Continuar con medidas de autogestión de la salud mental aquí propuestas. | Continuar con medidas de autogestión de la salud mental aquí propuestas y aplicar nuevamente cuestionarios en 15 días y proceder conforme a algoritmos (ver sección de algoritmos). | Continuar con medidas de autogestión de la salud mental aquí propuestas y realizar llamada al 075, procediendo conforme a algoritmos (ver sección de algoritmos). |

Por favor puntúe la GRAVEDAD de sus problemas de insomnio ACTUALES (es decir, en el ÚLTIMO MES):

1.- Dificultad para quedarse dormido:

- 0. Ninguna
- 1. Leve
- 2. Moderada
- 3. Grave
- 4. Muy grave

2.- Dificultad para mantenerse dormido:

- 0. Ninguna
- 1. Leve
- 2. Moderada
- 3. Grave
- 4. Muy grave

3.- Despertar demasiado temprano:

- 0. Ninguna
- 1. Leve
- 2. Moderada
- 3. Grave
- 4. Muy grave

4.- ¿Cómo de SATISFECHO/INSATISFECHO está usted con su sueño ACTUAL?

- 0. Muy satisfecho
- 1. Satisfecho
- 2. Moderado satisfecho
- 3. Insatisfecho
- 4. Muy insatisfecho

5.- ¿Cuánto piensa que otras personas notan el deterioro que su problema de sueño en su calidad de vida?

- 0. No lo notan en absoluto
- 1. Lo notan un poco
- 2. Lo notan medianamente
- 3. Lo notan mucho
- 4. Lo notan muchísimo

6.- ¿Cuánta PREOCUPACIÓN/MALESTAR tiene por su problema de sueño actual?

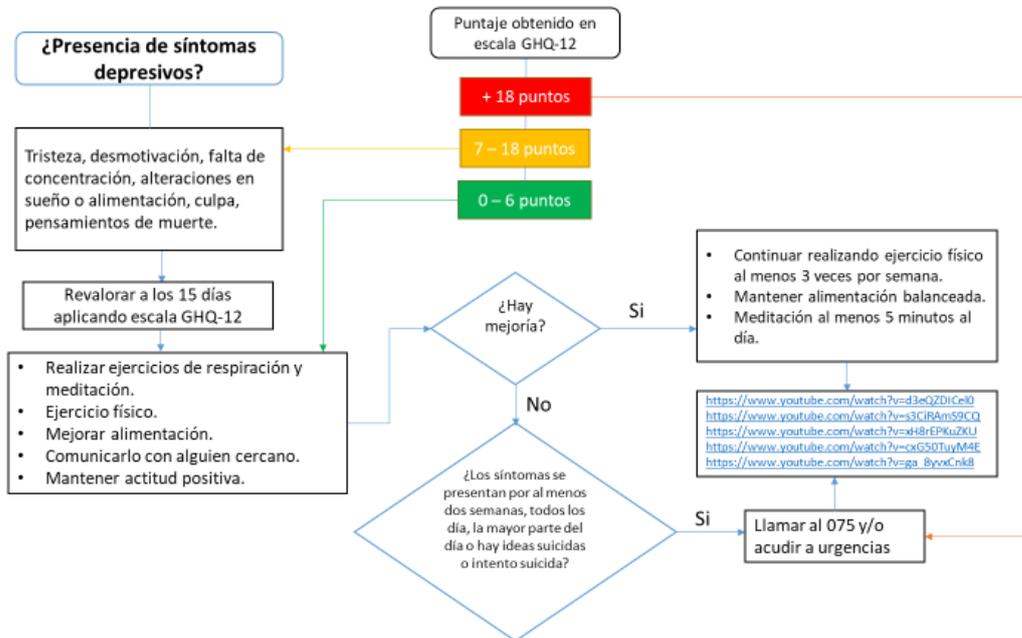
- 0. Ninguna preocupación
- 1. Un poco
- 2. Medio
- 3. Mucho
- 4. Muchísima preocupación

7.- ¿Cuánto considera usted que sus problemas de sueño ACTUALES INTERFIEREN con su funcionamiento diario (p. ej. Fatiga, ánimo, capacidad para realizar sus tareas diarias, concentración, memoria, etc)?

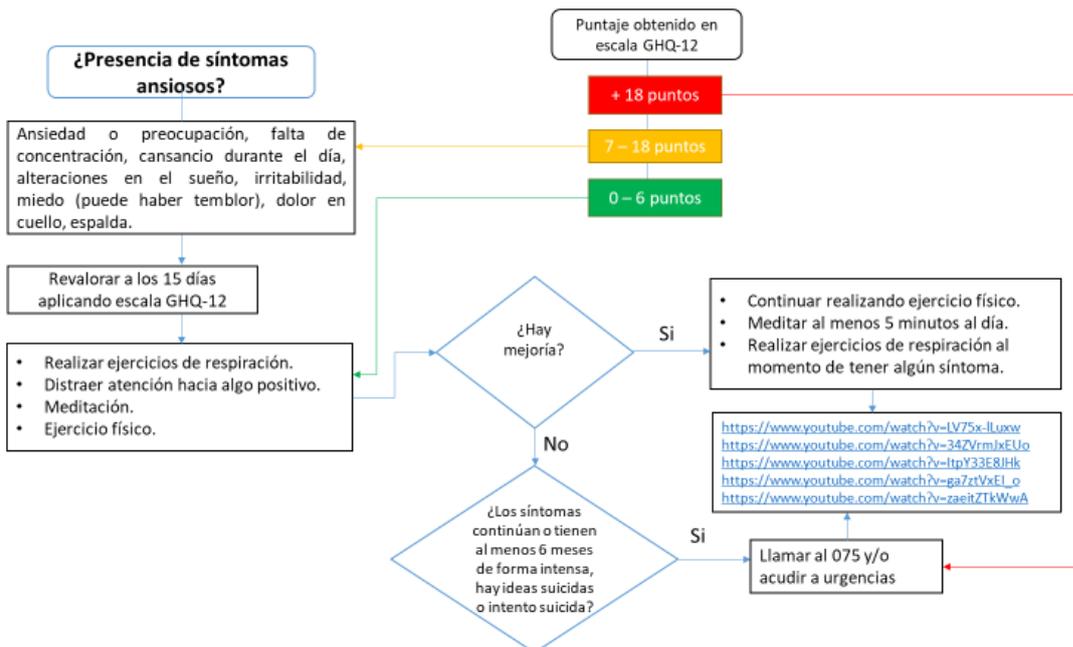
- 0. Ninguna preocupación
- 1. Un poco
- 2. Medio
- 3. Mucho
- 4. Muchísima preocupación

3.4 Algoritmos para la autogestión de síntomas

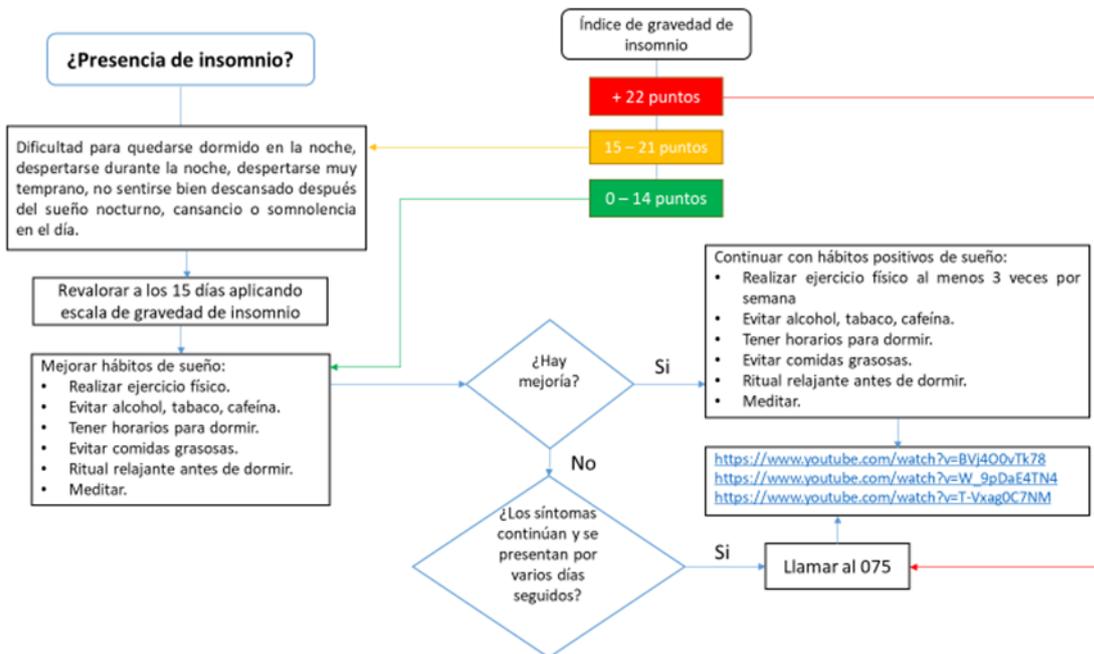
3.4.1 Algoritmo para síntomas afectivos



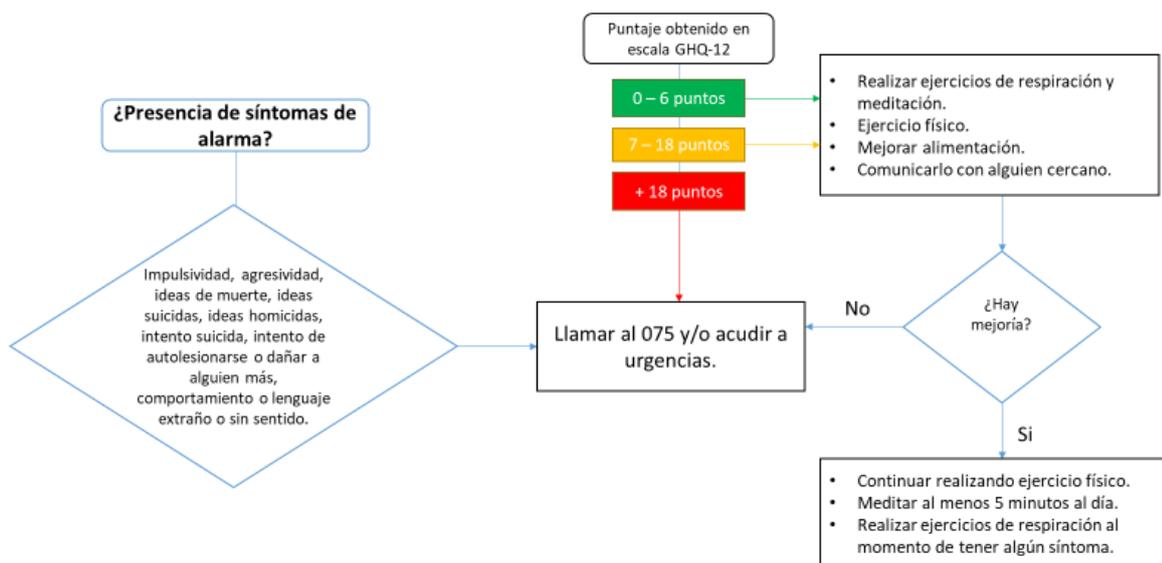
3.4.2 Algoritmo para síntomas ansiosos



3.4.3 Algoritmo para insomnio



3.4.4 Algoritmo para síntomas de atención inmediata



3.5 Ligas

Depresión:

¿Qué es la depresión?:

<https://www.youtube.com/watch?v=d3eQZDICel0>

¿Cómo ayudar a un ser querido que cursa con depresión?:

<https://www.youtube.com/watch?v=s3CiRAmS9CQ>

Datos importantes a conocer con respecto a la depresión:

<https://www.youtube.com/watch?v=xH8rEPKuZKU>

Conociendo algunos signos y síntomas de la depresión:

<https://www.youtube.com/watch?v=cxG50TuyM4E>

¿Qué pasa en nuestro cerebro cuando estamos deprimidos?

https://www.youtube.com/watch?v=ga_8yvxCnk8

Ansiedad:

Técnicas a utilizar para combatir la ansiedad:

<https://www.youtube.com/watch?v=LV75x-lLuxw>

Estrategias de ayuda contra un ataque de ansiedad:

<https://www.youtube.com/watch?v=34ZVrmJxEUo>

¿A qué se le llama ansiedad?

<https://www.youtube.com/watch?v=ltpY33E8JHk>

Aprendiendo a medir mi ansiedad:

https://www.youtube.com/watch?v=ga7ztVxEI_o

6 pasos para controlar la ansiedad:

<https://www.youtube.com/watch?v=zaeitZTkWwA>

Alteraciones del sueño:

¿Cómo cambiar mi estilo de vida para un buen dormir?:

<https://www.youtube.com/watch?v=BVj4O0vTk78>

Importancia del buen dormir en mis actividades diarias:

https://www.youtube.com/watch?v=W_9pDaE4TN4

5 actividades fáciles para mejorar tu sueño:

<https://www.youtube.com/watch?v=T-Vxag0C7NM>

REFERENCIAS

- Padilla G.P., Medina Mora M. E.. (Marzo-Abril de 1984). El médico general en la detección de trastornos emocionales. Salud pública de México, Vol. 26 (2); pág. 138-145.
- Asociación Americana de Psiquiatría. (2014). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. España y Latinoamérica: Médica Panamericana
- Solís-Cámara, Pedro; Meda Lara, Rosa M.; Moreno Jiménez, Bernardo; Juárez Rodríguez, Pedro. (Enero-Abril 2016). Estructura factorial del cuestionario de salud general ghq-12 en población general de México. Salud & Sociedad, vol. 7 (1), pág. 62-76.
- García-Portilla González M., Bascarán Fernández M., Sáiz Martínez P., Parellada Redondo M., Bousoño Garcia M., Bobes García J.. (2015). Banco de instrumentos básicos para la práctica de la psiquiatría clínica. México: CYESAN.
- Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus. (2018). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta, Organización Mundial de la salud Sitio web: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Novoa D. (productor). (2016). Depresión y tristeza: Yo tenía un perro negro (youtube) de <https://www.youtube.com/watch?v=d3eQZDICel0>
- Hospital de emergencias Villa El Salvador (productor). (2020). Depresión: ¿Cómo ayudar a personas con esta enfermedad?.(youtube) de <https://www.youtube.com/watch?v=s3CiRAmS9CQ>
- Noticieros Televisa (productor). (2019). ¿Qué es la depresión?, síntomas de depresión. (youtube) de <https://www.youtube.com/watch?v=xH8rEPKuZKU>
- Titak Draw (productor). (2017). ¿Qué es la depresión? (youtube) de <https://www.youtube.com/watch?v=cxG50TuyM4E>
- Univisión noticias (productor). (2014). Depresión y cerebro, actores de una dramática enfermedad (youtube) de https://www.youtube.com/watch?v=ga_8yvxCnk8
- Mindful Science (productor). (2020). Si sufres de ansiedad, este video puede cambiar tu vida (youtube) de <https://www.youtube.com/watch?v=LV75x-ILuxw>
- SanitasTV (productor). (2018). Ataque de ansiedad: Consejos sobre cómo combatir la ansiedad (youtube) de <https://www.youtube.com/watch?v=34ZVrmJxEUo>
- Doctor Latam (productor). (2017). Síntomas de ansiedad: Conoce los detalles (youtube) de <https://www.youtube.com/watch?v=ltpY33E8JHk>
- Mente sin ansiedad (productor). (2019). ¿Cómo medir tu nivel de ansiedad? (youtube) de https://www.youtube.com/watch?v=ga7ztVxEI_o
- Full perception (productor). (2018). ¿Cómo calmar la ansiedad? (youtube) de <https://www.youtube.com/watch?v=zaeitZTkWwA>
- Instituto Colombiano del Sistema nervioso (productor). (2020). Higiene del sueño (youtube) de <https://www.youtube.com/watch?v=BVj4O0vTk78>
- Red de salud (productor). (2020). ¿Qué es la higiene del sueño? (youtube) de https://www.youtube.com/watch?v=W_9pDaE4TN4
- Hospital San Vicente (productor). (2020). 5 tips para mejorar tu higiene del sueño (youtube) de <https://www.youtube.com/watch?v=T-Vxaq0C7NM>