

# La salud mental y el bienestar espiritual de la familia



**“Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús”**

**Filipenses 4:7**

Por: Hipólita García Crespo, Sicóloga/ OTR

# Definición e interpretación del concepto de salud

## *Organización Mundial de la Salud*

La salud es un **estado de completo** bienestar físico, mental y social...

Se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

## *3 Juan 1:2*

Amado, yo deseo que tú seas prosperado en **todas las cosas**, y que tengas salud, así como prospera tu alma. En la Biblia la palabra salud es traducida en diferentes términos : "**shalom**" significa "**paz**", **salvación**, sin diferenciar la salud del cuerpo de la salvación eterna . Bíblicamente **la salud se relaciona con crecimiento integral y de éxito en esta vida y la salvación eterna.**

**No hay duda que al hablar de salud, se incluye la salud mental. Sin salud mental, no hay salud.**



## **Para reflexionar**

**Después del huracán María, ¿cómo estuvo tu salud mental?**

**¿Podías sentir y practicar amor, gozo, paz, bondad, paciencia, benignidad, fe, mansedumbre y templanza? Galatas 5: 22-23**



**Dios quiere que tengamos salud, pero el Consorcio genómico de psiquiatría expone que cada vez hay más enfermos mentales: 36 millones de personas.** De hecho, la depresión es la epidemia del siglo XXI.

En Puerto Rico, en enero de 2017, un estudio epidemiológico reveló: **165,497** personas diagnosticadas padecen de condiciones mentales serias (**7.3 %** de adultos entre 18 y 64 años ).

Otros miles de puertorriqueños padecen de condiciones mentales, emocionales o de conducta sin ser diagnosticados.

# **La salud mental abarca una amplia gama de variables físicas - sociales que incluyen:**



- **Los genes y los antecedentes familiares**
- **El manejo apropiado del estrés**
- **Los factores biológicos**
- **Una estructura cerebral sana**
- **El cuidado de la madre durante el embarazo**
- **La abstinencia de drogas ilegales**

# Los genes en la salud mental



**1. En relación, a la genética, las cinco enfermedades mentales más frecuentes (depresión, trastorno bipolar, trastorno por déficit de atención con hiperactividad, esquizofrenia y autismo) podrían tener su origen en las mismas variaciones genéticas.**

**Atención: Una persona puede heredar la susceptibilidad a padecer una enfermedad mental, sin embargo, no significa que la desarrolle obligatoriamente.**

# Los factores biológicos en la salud mental



## 1) Equilibrio en los neurotransmisores

Este tipo de equilibrio está relacionado a la comunicación que existe entre las neuronas de nuestro cerebro mediante sustancias químicas que se liberan entre los espacios de las neuronas cerebrales. Al no darse tal comunicación puede generar algunos tipos de trastornos como **ansiedad, depresión**, entre otros.



## **2) Equilibrio en las hormonas**

**La principal función de las hormonas es ser transmisores químicos en el interior del cuerpo. Las glándulas producen y liberan las hormonas que se distribuyen por el torrente sanguíneo y actúan en diversas partes de nuestro cerebro y cuerpo. Una alteración en esta conexión está estrechamente ligado a trastornos como **depresión y esatrés** .**





### **3) Temperamento**

**El temperamento también influye en la salud mental del individuo. Un ejemplo es cuando una persona en su niñez presenta un estilo extrovertido vs. al individuo que presenta un estilo introvertido que puede generar algún tipo de trastorno de ansiedad durante su niñez o edad adulta.**

.

# La estructura del cerebro sana



- **Mantiene un estado de la conciencia alerta:** capacidad para fijar la atención y orientación en todas las esferas: tiempo, lugar y espacio.
- **Buen funcionamiento cognoscitivo:** buena memoria reciente, capacidad intelectual, presenta alta capacidad de juicio y comprensión.
- **Manifiesta afectividad:** mantiene control afectivo, estabilidad emocional.

**(continuación)**



**Los daños en el tejido cerebral pueden ser un factor de riesgo para presentar algún tipo de psicopatología. Sin embargo los estudios del funcionamiento del cerebro han demostrado que el cerebro no es rígido ni determinista. Ya que posee la capacidad de generar nuevas conexiones neuronales cuando se desarrolla en un ambiente enriquecido, es decir que la plasticidad neuronal se mantiene en cierta forma a lo largo de la vida del individuo.**

# Cuidado de la madre durante el embarazo



- Mantener un estilo de vida saludable: alimentación, descanso, ejercicios, otros
- Evitar Infección en el útero
- Cuidarse de: diabetes, tabaquismo, alcoholism, desnutrición)
- Fuerza externa al útero
- Medicamentos, químicos, irradiación, hipertemia (aumento de la temperatura por encima de la fiebre)

# **Evitar el uso de drogas ilegales**



**El consumo de drogas puede afectar la salud mental:**

- a. depresión.**
- b. ansiedad**
- c. trastorno bipolar.**
- d. trastorno de déficit de atención con hiperactividad**
- e. trastorno de personalidad antisocial**
- f. otros**

# Manejo del estrés



## ¿Desequilibrio mental por estrés?

El cortisol es una hormona esteroidea que se libera en respuesta al estrés. Por ello, a menudo se la llama "la hormona del estrés".

Se ha encontrado que los niveles altos de cortisol asociado al estrés tienen importantes efectos neurotóxicos sobre el hipocampo, eleva el porcentaje de alteraciones en la fisiología del cerebro, pudiendo causar enfermedades mentales: déficits cognitivos, particularmente ciertas formas de memoria.

# Conservar buena condición física



**Personas con enfermedades físicas crónicas, tales como: asma, trastornos cardiovasculares, diabetes, hipertensión, artritis o cáncer, presentan un riesgo muy elevado de sufrir problemas de ansiedad y depresión. Por lo regular no se tiene en cuenta el sufrimiento psicológico. Se asiste al médico para que atienda los síntomas físicos, obviando la carga psicológica que la persona enfrenta por su situación de enfermedad crónica.**

# **Espiritualmente**

## **Aspectos que mantienen buena salud mental**

### ***1. Obediencia***

**“Y nos mandó Jehová que cumplamos todos estos estatutos... Para que nos vaya bien todos los días, y para que nos conserve la vida, como hasta hoy” (Deuteronomio 6:24). "A Jehová vuestro Dios serviréis, y él bendecirá tu pan y tus aguas y yo quitaré toda enfermedad de en medio de ti". (Exodo 23:25)**





## ***2. Honestidad***

**"No quitará el bien a los que andan e integridad"  
(Salmos 84:11)**

## ***3. Pensamientos positivos***

**"El corazón alegre constituye buen remedio"  
(Proverbios 17:22).**

**"Cual es su pensamiento en su corazón, tal es él"  
(Proverbios 23: 7)**

**(continuación)**



#### ***4. Establecer relaciones apropiadas***

**“No te entremetas con el iracundo. Ni te acompañes con el hombre de enojos, No sea que aprendas sus maneras, Y tomes lazo para tu alma.”(Proverbios 22:24)**

#### ***5. Búsqueda de la sabiduría divina***

**“Y dediqué mi corazón a conocer la sabiduría, y también a entender las locuras y los desvaríos; conocí que aun esto era aflicción de espíritu. Porque en la mucha sabiduría hay mucha molestia; y quien añade ciencia, añade dolor.”  
(Eclesiastés 1:17 )**

**(continuación)**



## ***6. Vivir un día a la vez, sin preocupaciones***

**“Así que, no os congojéis por el día de mañana, que el día de mañana traerá su fatiga: basta al día su afán”.(Mateo 6:34: 34 )**

## ***7. Alimentación adecuada***

**"Comed del bien [de las cosas buenas]" (Isaías 55:2). "Si, pues, coméis o bebéis, o hacéis otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios" (1 Corintios 10:31).**

**¡Bienaventurada, tú, tierra, cuando tu rey es hijo de nobles, y tus príncipes comen á su hora, por refección, y no por el beber! (Eclesiastés 10:17)**

**"Pon cuchillo a tu garganta, si tienes gran apetito" (Proverbios 23:2)**

**(continuación)**



### ***8. No guardar rencores en el corazón***

**"la envidia es carcoma de los hueso"" (Proverbios 14:30).  
Cristo incluso nos manda a resolver rencores que otros nos guarden (S. Mateo 5:23-24)**

### ***9. Tener equilibrio entre el trabajo y el descanso***

**"Dulce es el sueño del trabajador" (Eclesiastés 5:12). "Por demás es que os levantéis de madrugada, y vayáis tarde a reposar,...pues que a su amado dará Dios el sueño" (Salmos 127:2). (Ver también Eclesiastés 2:22-23.)**

**(continuación)**



## **10. Compasión del *necesitado***

**"Desatar las ligaduras de impiedad, soltar las cargas de opresión,... que partas tu pan con el hambriento, y a los pobres errantes albergues en casa que cuando veas al desnudo, lo cubras... Entonces nacerá tu luz como el alba, y tu salvación se dejará ver pronto" (Isaías 58:6-8).**

## **11. *Confianza en Dios.***

**"El temor de Jehová es para vida" (Proverbios 19:23). El confiar en el Señor fortalece la salud y alarga la vida. "Hijo mío, está atento a mis palabras". "Porque son vida a los que las hallan, y medicina a todo su cuerpo" (Proverbios 4:20, 22)**

A lighthouse with a black lantern room sits atop a white cylindrical tower on a rocky, forested cliff. The cliff meets the ocean at the bottom, with waves crashing against the rocks. The sky is a clear, pale blue.

**Sin salud mental,  
no hay salud espiritual,  
pero sin salud  
espiritual no hay salud  
mental.**



**“Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús”  
Filipenses 4:7**

