



Dra. Andrea Arciniegas
Médico especialista en
Neurofisiología Clínica

Blog y Podcaster
www.Neuroclicklab.com



ENMARCANDO LA SALUD MENTAL

OMS:

"La salud mental es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. En este sentido positivo, la salud mental es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad."

Pre-Pandemia:

1 de cada 4 personas en el mundo tendrá un trastorno mental a lo largo de su vida.

450 millones de personas se ven afectadas por un problema de salud mental grave. Más de 300 Millones viven con Depresión.

6.7% de las personas que viven en España viven con Depresión y el mismo porcentaje Ansiedad

La mayoría de los trastornos mentales crónicos como: la depresión, la ansiedad, la psicosis, el abuso de sustancias, los trastornos alimentarios y de la personalidad, tienen su inicio entre los 12 y los 24 años mayoritariamente

HIGIENE DEL SUEÑO

DORMIR SUFICIENTES HORAS + SUEÑO REPARADOR

VS

LAS VENTAJAS DE DORMIR BIEN:

- Energía
- Atención
- Creatividad
- Memoria
- Rendimiento
- Menos Accidentes

Entre un 6 y un 21 % de la población en edad de trabajar presenta alguna alteración del sueño. Y a mayor edad, mayor prevalencia.

VS

Pautas a tener en cuenta antes de dormir:

- Sports vs Bed
- Coffee vs Bed
- Phone vs Bed

Apuesta por una mejor calidad de vida para ti y para tu entorno.

NEUROBIOLOGÍA DEL ESTRÉS Y LA DEPRESIÓN

Aumento del Cortisol
Disminución de Serotonina, Oxitocina, Norepinefrina, Dopamina
Disminución de la Neuroplasticidad, Dendritogénesis, Sinaptogénesis, Neurogenesis

IMPORTANCIA DEL SUEÑO EN EL APRENDIZAJE Y LA MEMORIA

Expresión génica
Síntesis de proteínas Crecimiento de conexiones sinápticas.
Intervienen la Serotonina, Melatonina. Estructuralmente la Corteza prefrontal-Temporal y Parietal y el Hipocampo.

PANDEMIA 2021

1/3 de los adultos reporta niveles de angustia.

Entre la población más joven, esa cifra llega a 1 de cada 2 personas.

Los problemas de salud física, el aislamiento, la falta de contacto social, la dificultad en la conciliación con la vida personal, los cambios de hábitos, los problemas laborales, etc

Las personas de 18 a 34 años son las que han frecuentado más los servicios de salud mental, han tenido más ataques de ansiedad, más síntomas de tristeza y han sido las personas que más han modificado su vida habitual debido a esta situación.

EFFECTOS DE LA PANDEMIA

Aumento de la incertidumbre
Ruptura de nuestra cotidianidad
Exacerbación de la patología en Salud mental por el aislamiento, falta de intimidad, escasa sociabilidad.



La incertidumbre y la Gestión Emocional

Salir de la zona de Confort

Cambio de paradigma
Cultivar la empatía

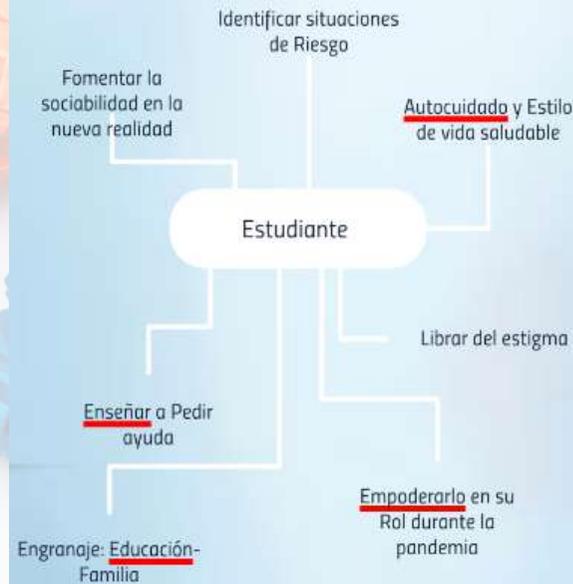
Cuidarnos para Cuidar:

Autocuidado
Bienestar
Ser Ecológicos con nosotros mismos.

ESTUDIANTES Y PANDEMIA

-Alteración del sueño, ansiedad o depresión.
-Aumento del uso de internet, redes sociales, aumento consumo de comida calórica reduciendo la actividad física.
Ruptura de su propia cotidianidad social, nuevo paradigma al recibir clases virtuales, reto de manejo de nuevas tecnologías desde casa.

HERRAMIENTAS DESDE NUESTRA PERSPECTIVA



A tener en cuenta:

-Antecedentes familiares o predisposición biológica

-Uso de fármacos por enfermedades mentales previas.

-Situaciones vitales estresantes agudas.

-Consumo de drogas.

-Experiencias adversas durante la infancia conocidos.

-Factores psicológicos individuales: baja autoestima, baja tolerancia a la frustración, estilo personal poco adaptado para afrontar las vicisitudes de la vida cómo: tendencia al negativismo, el aislamiento, la auto-exigencia o la insatisfacción permanente, entre otros.

-Circunstancias sociales actuales: pérdida de recursos económicos, situación de paro laboral, carencia de red social, estrés familiar, etc.

Señales que dicen mucho:

- Irritable o constantemente con mal humor.
- Con mucho sueño durante la clase.
- Fatiga, cansancio.
- Aumento o pérdida excesiva de peso.
- Pérdida de interés por las actividades.
- Aislamiento de sus iguales.
- Deserción escolar.
- Preocupación o con un sentimiento constante de que algo malo pasará.
- Que a menudo hace muchas preguntas requiriendo que alguien lo tranquilice.
- Molesto cuando se produce un error o si hay un cambio de la rutina.
- Con la necesidad de conseguir y controlar que todo lo que hace esté perfectamente realizado.
- Desanimado y muy preocupado enfrente las situaciones cotidianas de la vida.