



LO QUE LOS PROVEEDORES DE SALUD Y LAS ORGANIZACIONES Necesitan Saber Sobre El Bienestar



¿Por qué es importante el bienestar?

Entre los principales riesgos que enfrentan las personas con trastornos de salud mental y de consumo de sustancias, se encuentra la muerte prematura causada por enfermedades cardiovasculares y otras enfermedades prevenibles. El Gobierno Federal ha lanzado una iniciativa público-privada de gran envergadura que involucra a numerosas agencias gubernamentales para renovar la prestación de servicios de salud mental y de consumo de sustancias de la nación y convertirlo en un sistema que tenga la recuperación como meta previsible. La Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (Substance Abuse and Mental Health Services Administration—SAMHSA, por sus siglas en inglés), a través de su Iniciativa del Bienestar, vislumbra un futuro en el que las personas con trastornos de salud mental y de consumo de sustancias utilicen el acceso a una amplia gama de servicios, apoyo y recursos para alcanzar una salud óptima, la felicidad y la recuperación y así llevar una vida plena y enriquecedora en su comunidad.

La concurrencia de trastornos médicos crónicos y necesidades médicas complejas, más que una excepción, se ha vuelto muy común para las personas con trastornos de salud mental y de consumo de sustancias. La mortalidad prematura que afecta a esta población se debe primordialmente a enfermedades prevenibles, como lo son la diabetes, la hipertensión, la insuficiencia cardíaca congestiva y la cardiopatía coronaria. Además, se ha comprobado que los medicamentos pueden causar aumento de peso, alta presión sanguínea y colesterol, y metabolismo de la glucosa. Todos ellos son síntomas que pueden contribuir al desarrollo de enfermedades crónicas.¹ Muchos factores relacionados con el estilo de vida de las personas con trastornos de salud mental y de consumo de sustancias aumentan el riesgo de esta enfermedad. Entre éstos se encuentran una dieta alta en grasas y calorías, la falta de ejercicio, el fumar y el consumo de sustancias.²

Las personas con trastornos de salud mental y de consumo de sustancias tienen tasas más altas de síndrome metabólico, enfermedades del hígado, hipertensión y afecciones dentales que la población general. Estas personas también tienen una pobre alimentación, dificultades en el control del peso e inactividad física, se cuidan menos y son los que menos hacen uso de los servicios de atención médica preventiva.³

Algunos de los principales factores de riesgo de muerte prematura en esta población son el trauma, el aislamiento social, la falta de acceso a servicios de salud de calidad adecuados a la cultura del paciente, el fumar, la obesidad, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y los efectos de los medicamentos. Todos estos factores aumentan el riesgo de enfermedades cardiovasculares y otras enfermedades prevenibles entre las personas con trastornos de salud mental y de consumo de sustancias.⁴

Deanne, con vivencias personales de trastornos de salud mental, logró el apoyo de una organización comunitaria en su proceso de recuperación de una enfermedad mental. A través de su participación en **9Muses of Art** en el condado de Broward, FL, Deanne descubrió que el arte, como experiencia colectiva, le permite expresarse y relacionarse con los demás. Esta exploración le permitió descubrir su verdadera pasión y alegría. Ahora, ella trabaja en un centro para otras personas en recuperación como instructora de arte manualidades.⁵



Objetivos de la Iniciativa para el Bienestar de SAMHSA

- Concienciar sobre la mortalidad prematura de las personas con trastornos de salud mental y de consumo de sustancias causada por las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, el síndrome metabólico, las enfermedades pulmonares y otros factores como el trauma, el aislamiento social, el desempleo, la pobreza y la falta de atención médica adecuada.
- Brindar herramientas, recursos educativos, y asistencia técnica fundamentados en las Ocho Dimensiones del Bienestar y motivar a la gente a tomar decisiones que les permitan llevar un estilo de vida saludable. Por ejemplo, dejar de fumar, comer alimentos nutritivos, hacer ejercicios, relacionarse socialmente, explorar su espiritualidad y cultivar su creatividad e intelecto.
- Motivar a las personas, los familiares, las organizaciones de pares, los servicios de salud, las organizaciones comunitarias y religiosas, las agencias de gobierno y otras instituciones (albergues de desamparados, cárceles, hospitales, centros de rehabilitación) a fomentar el bienestar como parte del proceso de recuperación conducente a una vida saludable, plena, enriquecedora y en armonía con la comunidad.
- Asegurar que todas las estrategias de divulgación, mensajes, recursos y herramientas estén dirigidas al individuo, se basen en sus fortalezas, tomen en cuenta el trauma y se adecúen a la cultura de los participantes.

¿Qué pueden hacer los proveedores de servicios y las organizaciones para promover el bienestar?

Los proveedores que presten atención médica y de salud conductual a personas con trastornos de salud mental y de consumo de sustancias deben colaborar para lograr un bienestar óptimo. También pueden colaborar con organizaciones de pares en sus comunidades para prestar servicios individuales a personas con trastornos de salud mental y de consumo de sustancias y ayudarlos a dar los pasos necesarios para mejorar su bienestar.

- **Chestnut Health System**, un grupo de servicios de salud conductual sin fines de lucro de Illinois, celebró una Feria durante la Semana Nacional del Bienestar para educar a los participantes—clientes y personal—sobre el ejercicio, la nutrición, la relajación, el bienestar económico, el dejar de fumar y la reducción del estrés, entre otros temas.
- **El Boston University Center for Psychiatric Rehabilitation**, una organización de investigación, formación y servicios que atiende a personas que necesitan atención psiquiátrica demostró que los ejercicios de quigong ayudan a mantener una buena condición física.
- **Meaningful Minds** de Luisiana defiende los derechos de las personas con trastornos de salud mental, abuso de sustancias y adicción. Para celebrar la Semana Nacional del Bienestar, esta organización (que está en todo el estado) llevó a cabo una ceremonia de siembra de árboles en un hospital local y Estatal que presta atención a personas con trastornos de salud conductual.
- **Bienestar-VIP Community Services** de Nueva York llevó a cabo una “Noche de Cine y Refrigerios Saludables” durante la Semana Nacional del Bienestar para motivar a la gente a compartir actividades de ocio. La organización brinda apoyo a miembros de la comunidad que se encuentran en proceso de recuperación del abuso de sustancias.

Haga la Promesa para el Bienestar

SAMHSA, a través de su Iniciativa del Bienestar, se ha comprometido a promover el bienestar de las personas con trastornos de salud mental y de consumo de sustancias. Esta iniciativa tiene como propósito motivar a las personas, organizaciones y comunidades a actuar y trabajar en pos de una mejor calidad de vida y salud cardiovascular además de reducir los índices de mortalidad temprana.

Únase a nosotros y haga la Promesa para el Bienestar. Si quiere saber más, visite la página web: www.samhsa.gov/wellness.

Recursos Adicionales

La Iniciativa del Bienestar de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias tiene como propósito motivar a las personas a mejorar un solo hábito físico de salud a la vez que exploran sus talentos, destrezas, intereses, relaciones sociales y entorno para incorporar otras dimensiones del bienestar. Visite la página web www.samhsa.gov/wellness, donde encontrará publicaciones y podrá hacer la **Promesa para el Bienestar**.

Oficina de la Salud de la Mujer, FDA
www.fda.gov/womens

Million Hearts™
www.millionhearts.hhs.gov

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU.
www.hhs.gov

Center for Psychiatric Rehabilitation
www.bu.edu/cpr

National Alliance on Mental Illness (NAMI)
1-800-950-NAMI (1-800-950-6264)
www.nami.org

The National Empowerment Center
1-800-POWER2U (1-800-769-3728)
www.power2u.org

The National Wellness Institute
www.nationalwellness.org

healthfinder®
www.healthfinder.gov

Faces & Voices of Recovery
www.facesandvoicesofrecovery.org

FUENTES

1. National Association of State Mental Health Program Directors. (2006). *Measurement of Health Status for People with Serious Mental Illness*.
2. Eldridge, D., Dawber, N., and Gray, R. (2011). A well-being support program for patients with severe mental illness: a service evaluation. *BMC Psychiatry*, 11(46). Retrieved from <http://www.biomedcentral.com/1471-244X/11/46>
3. National Association of State Mental Health Program Directors. (2008).
4. U.S. Department of Health and Human Services, Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2011). *SAMHSA's Wellness Initiative FY 2011*.
5. Deanne's Story. *SAMHSA's Resource Center to Promote Acceptance, Dignity and Social Inclusion Associated with Mental Health (ADS Center)*. Retrieved from http://stopstigma.samhsa.gov/publications/mystory/story_deanne.aspx.

