

**Instituciones nacionales
donde puedo encontrar
más información:**

ACOTAR



Contacto: 22337869



ACOTAR Costa Rica



acotar_cr

¿Cómo ayudar?

- Reconoce síntomas para detectar episodios graves.
- Comunica y busca estrategias de manejo.
- Mantén la calma durante conflictos. Busca ayuda si es necesario.

Información adicional



Elaborado por el grupo de
investigación de Psiquiatría
Genética del Centro de
Investigación de Biología
Celular y Molecular

CIBCM

salud
mental

Trastorno bipolar

Síntomas, causas y
recomendaciones



Trastorno bipolar (TB)

De acuerdo con la clasificación Internacional de enfermedades (CIE-11) es un trastorno del estado de ánimo que se caracteriza por la presencia de episodios maníacos, hipomaníacos y depresivos.

Causas

No se ha determinado la causa exacta del trastorno bipolar, sin embargo, las investigaciones apuntan a la participación de varios genes en el desarrollo del trastorno.

En esta misma línea, tener un familiar de primer grado con la enfermedad aumenta la probabilidad de presentar el padecimiento. No obstante, las causas también pueden ser ambientales. Ante la presencia de estas características lo ideal es visitar a un profesional de la salud como psiquiatría o psicología para su diagnóstico.

Síntomas

El trastorno bipolar tipo I requiere haber experimentado al menos un episodio afectivo (manía o depresión) y estar experimentando actualmente un episodio hipomaníaco, depresivo o maníaco.

El trastorno bipolar tipo II implica la presencia previa de un episodio depresivo y al menos un episodio hipomaníaco, sin haber experimentado episodios maníacos por completo.

Cada caso de trastorno bipolar es distinto y, en ocasiones, puede presentarse con síntomas relacionados a ansiedad, irritabilidad o episodios psicóticos.

Recomendaciones

1 Tomar la medicación con regularidad

2 Identificar detonadores y evitarlos o reducirlos al máximo.

3 Evitar el uso y abuso de alcohol y drogas.

4 Mantener una rutina de sueño saludable.

5 Realizar actividades que promuevan salud

Recomendaciones

1

Tomar la medicación con regularidad

2

Identificar detonadores y evitarlos o reducirlos al máximo.

3

Evitar el uso y abuso de alcohol y drogas.

4

Mantener una rutina de sueño saludable.

5

Realizar actividades que promuevan salud

Institución nacional donde puedo encontrar más información:

ACOTAR y Aquí estoy



Contacto: 22337869



ACOTAR Costa Rica



acotar_cr



Elaborado por el grupo de investigación de Psiquiatría Genética del Centro de Investigación de Biología Celular y Molecular

CIBCM



Trastornos de Ansiedad

Síntomas, causas y recomendaciones



Ansiedad

La ansiedad es una emoción cuando se experimenta de manera crónica y sostenida, se diagnostica un trastorno de ansiedad esta impacta el estado de ánimo y los pensamientos de una persona. Aproximadamente el 2% de la población sufre de esta enfermedad. La gestión cuidadosa y el apoyo pueden marcar una diferencia en la calidad de vida de quienes la experimentan.

Causas

Puede tener una predisposición genética, siendo hereditaria. La investigación en este ámbito no solo arroja luz sobre la complejidad biológica, sino que también sugiere que comprender estos aspectos podría conducir a tratamientos más efectivos. Además, factores externos, como eventos traumáticos o entornos estresantes, emergen como desencadenantes potenciales, aumentando la susceptibilidad a los trastornos de ansiedad.

Síntomas

Experimentar inquietud y nerviosismo Sentirse fácilmente fatigado, con dificultades para concentrarse. Irritabilidad constante.

Experimentar dolores de cabeza, dolores musculares, malestar estomacal o dolores inexplicables.

Dificultad para controlar los sentimientos de excesiva preocupación. Experimentar dificultades para conciliar o mantener el sueño e iniciar a afectar su vida cotidiana

Se experimenta de diferentes formas:

Trastorno de ansiedad generalizada:

Ansiedad constante durante largos períodos. Se trata con psicoterapia y medicación.

Trastorno de pánico:

Ataques de pánico repentinos sin causa aparente. La terapia cognitivo conductual es útil.

Transtornos relacionados con fobias:

Miedo intenso a algo específico, con tendencia a evitarlo. Se recomienda la terapia de exposición y, a veces, medicación.

Trastorno de ansiedad social:

Temor a situaciones sociales que limita las actividades. Los grupos terapéuticos son beneficiosos.

**Instituciones nacionales
donde puedo encontrar
más información:**

ACOTAR y Aquí estoy



Contacto: 22337869



ACOTAR Costa Rica



acotar_cr

La depresión es un trastorno real y hay ayuda disponible. Con un diagnóstico y tratamiento adecuado, la gran mayoría de las personas con depresión la superan. Si tiene síntomas de depresión, un primer paso es consultar a su médico a un psiquiatra. Hable sobre sus inquietudes y solicite una evaluación exhaustiva. Este es un comienzo para abordar sus necesidades con respecto a la salud mental.



Elaborado por el grupo de
investigación de Psiquiatría
Genética del Centro de
Investigación de Biología
Celular y Molecular

CIBCM



Depresión

**Síntomas, causas y
recomendaciones**



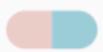
¿Qué es la depresión?

Es un trastorno psiquiátrico que requiere de tratamiento integral. No necesariamente estás deprimido cuando te sientes triste por pasar un mal momento. La depresión es recurrente y si no buscas ayuda, puede durar meses o años. Las personas con depresión severa pueden sentirse sin esperanza y tener un mayor riesgo de suicidio.

Causas



Genética



Abuso de alcohol y drogas



Estructura cerebral



Traumas



Circunstancias: finanzas, matrimonio, soledad, etc.



1 Sentimientos persistentes de tristeza, ansiedad o “vacío”.

Sentimientos de desesperanza o pesimismo.

3 Sentimientos de irritabilidad, frustración o intranquilidad.

Sentimientos de culpabilidad, inutilidad o impotencia.

5 Dolores y molestias, dolor de cabeza, calambres o problemas digestivos sin una causa física aparente, o que no se alivian ni con tratamiento.

Recomendaciones

- **Buscar atención médica y psicológica, con profesionales de la salud entrenado.**
- **Tomar la medicación siempre evite automedicarse, siga las indicaciones médicas**
- **Para muchas personas, el ejercicio regular ayuda a generar sensaciones positivas y mejora el estado de ánimo.**
- **Dormir lo suficiente de manera regular, seguir una dieta saludable**
- **Evitar el alcohol (un depresor) también pueden ayudar a reducir los síntomas de la depresión.**
- **Fortalecer las conexiones sociales pasando tiempo con seres queridos.**
- **Mantener rutinas, aprenda estrategias de regulación emocional.**
- **Aprende más sobre el trastorno le brindará una sensación de control**
- **Aprenda a reconocer desencadenantes.**

¿Cómo actuar?

1

Pregunte, acompañe y escuche

2

Valide los sentimientos y crea en la persona

3

No juzgue y no invada con mensajes demasiados positivos

4

No minimice e infunda esperanza

5

Crea en la persona y refiera

APOYO

**AQUÍ ESTOY 800-AQUESTOY
(800-2737869)**

Información adicional
Suicidio (who.int)



Elaborado por el grupo de investigación de Psiquiatría Genética del Centro de Investigación de Biología Celular y Molecular

CIBCM



Suicidio

Signos, causas e intervenciones



El suicidio

Es una alternativa que las personas valoran cuando las exigencias del medio superan sus recursos internos.

El suicidio tiene como intención eliminar con la vida y el sufrimiento de la persona. Todos los casos tienen que valorarse por separado. Es un reto de salud pública que le puede ocurrir a cualquier persona en algún momento de la vida.

Todos podemos hacer algo: "cambiamos la narrativa"

- Aproveche oportunidad de educar
- Evite lenguaje sensacionalista en publicaciones
- Evite publicación de los hechos puntuales como medios o lugar.
- No reportar suicidio de celebridades.
- Tome en cuenta a los sobrevivientes (postvención).



- 1 Aislarse, desesperanza y regalar pertenencias

Estar sin soluciones y búsqueda de medios para quitarse la vida

- 3 Alteraciones sueño, comida, culpa, vergüenza e irritabilidad

Sentimientos de culpabilidad, inutilidad o impotencia.

- 5 Despedirse de los demás, sentirse carga y dolor insoportable

INTERVENCIONES EFECTIVAS CLAVE PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

- 1 Limitar el acceso a los medios de suicidio.
- 2 Informar con responsabilidad, hacer campañas de sensibilización.
- 3 Fomentar habilidades socioemocionales para la vida.
- 4 Entrenarse en primeros auxilios psicológicos. Crear redes de apoyo comunitario.
- 5 Identificar, evaluar, gestionar y hacer un seguimiento precoz de cualquier persona que se vea afectada por conductas suicidas.

Más información

Asociación Pro Salud Mental
Costa Rica

Aprosam.cr@gmail.com

Aprosam Costa Rica | San José |

Facebook (506) 8512 2003



¿Cómo saber si se va a tener una crisis?

El comportamiento cambia, en ocasiones los patrones de sueño, comportamiento cambia. La persona se puede aislar más de lo habitual, siente desconfianza por quien les rodea, comienzan a hablar de manera desorganizada y pierden interés por las actividades que les llamaba la atención. Todas las personas son distintas. Preste atención.

Elaborado por el grupo de investigación de Psiquiatría Genética del Centro de Investigación de Biología Celular y Molecular

CIBCM



Esquizofrenia

Síntomas, causas y recomendaciones



¿Qué es la esquizofrenia?

- Es una enfermedad mental crónica, que afecta el pensamiento, las emociones y el comportamiento. Existen tratamientos eficaces que ayudan como la medicación y un abordaje psicoterapéutico y apoyos externos sociales que les permite mantener su independencia y funcionamiento cotidiano como cualquier otra persona.
- En cuanto a su evolución, lo habitual es sus primeros signos inicien en la adolescencia adultez temprana, en ocasiones se pueden presentar crisis que causan pérdida de contacto con la realidad.

Causas



Genéticas: Puede haber un componente hereditario.

Ambientales: Factores como pobreza, estrés y problemas de salud prenatal.



Cerebrales: Diferencias en la estructura y función del cerebro



1

Medicamentos antipsicóticos: para controlar síntomas psicóticos.

La combinación de psicoterapia, terapia ocupacional u otra terapia psicosocial.

2

3

Apoyo familiar, comunitario y atención coordinada.

Consejos para ayudar a alguien con esquizofrenia:

- Ayudar a obtener tratamiento.
- Ser comprensivo y respetuoso.
- Participar en grupos de apoyo y educación sobre salud mental.

Signos y síntomas

- **Psicóticos o positivos:** pueden ver, oír, oler cosas que no son reales (Alucinaciones), experimentar creencias falsas que no se ajustan a la realidad (delirios) y trastornos del pensamiento (dificultad para organizar el pensamiento).
- **Negativos** como la pérdida de motivación, apatía, desinterés en actividades diarias, y dificultad para interactuar socialmente.
- **Cognitivos:** al presentar esos signos positivos o negativos provoca problemas de atención, concentración y memoria, las emociones pueden verse alteradas provocando miedo o enojo.

Apoyo

ASOCOTTA

La Asociación Costarricense de
Tourette -TOC y afines

8590- 8484

Tratamiento

Afortunadamente, existen tratamientos efectivos para ayudar a controlar estos síntomas. Visite siempre a profesionales de salud para su diagnóstico e intervención. Hay que descartar que no exista otra causa o condición que provoque los signos y síntomas, por lo que profesionales en medicina es la primera opción.

Elaborado por el grupo de
investigación de Psiquiatría
Genética del Centro de
Investigación de Biología
Celular y Molecular

CIBCM

salud
mental

Trastorno Obsesivo compulsivo (TOC)

Síntomas, causas y
recomendaciones



¿Qué es el TOC?

- El trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) es un trastorno persistente caracterizado por la presencia de pensamientos intrusivos, involuntarios y recurrentes (obsesiones), estas generan duda, miedo, angustia, que les lleva a realizar comportamientos repetitivos (compulsiones) para disminuir la experiencia e intentar regularse emocionalmente. Por lo general, este tipo de comportamiento tiende a interferir en las actividades de la vida diaria, como trabajo, familia entre otros.

Causas



Pese a las investigaciones aún se desconoce una causa única, se considera que pueden participar genes que aumenten el riesgo de desarrollarlo, así como copiar ciertos patrones aprendidos por observación.

Signos y síntomas

- 1 Obsesiones: pensamientos persistentes e incontrolables y temas comunes: daño, perfección, contaminación, contenido violento, sexual o religioso.
- 2 Compulsiones: conductas repetitivas para regular pensamientos obsesivos. Ejemplos: verificación, limpieza, orden, simetría, repetir, contar, rezar.

Estrategias de Autocuidado:

- **Mantener un horario de sueño regular.**
- **Hacer ejercicio de manera constante.**
- **Sustentar una dieta equilibrada.**
- **Buscar apoyo emocional de amigos y familiares.**

Alternativas de Intervenciones pueden incluir:

- **Medicamentos:** comúnmente, se usan antidepresivos, antipsicóticos lo que el profesional en psiquiatría considere es mejor para usted. Es posible que requieran dosis altas.
- **Psicoterapia:** La terapia cognitivo-conductual (TCC) es la más efectiva, especialmente la terapia de exposición con prevención de respuesta.
- **Otros tratamientos:** Como la estimulación magnética transcraneal repetitiva (EMTr) y la estimulación cerebral profunda en casos severos.

Apoyo

**AQUÍ ESTOY 800-AQUESTOY
(800-2737869)**

Asociación Costarricense de
Alzheimer y Otras
Demencias Asociadas
(ASCADA). 8309 0910
ascada.de@gmail.com

Demencia (who.int)

Tratamiento

El tratamiento de la demencia busca estabilizar el estado de ánimo, prolongar la autonomía y educar a los cuidadores. No existe cura, pero las intervenciones deben promover derechos humanos, inclusión social y la autodeterminación. Es fundamental capacitar a los cuidadores y garantizar políticas que ofrezcan cuidados y trabajos dignos.

Elaborado por el grupo de
investigación de Psiquiatría
Genética del Centro de
Investigación de Biología
Celular y Molecular

CIBCM



Demencias

Síntomas, causas y
recomendaciones



Demencia

Las demencias son enfermedades neurodegenerativas que implican la pérdida progresiva de células cerebrales, lo que conlleva alteraciones cognitivas y cambios en la personalidad. Estas condiciones avanzan de forma lenta y suelen manifestarse después de los 60 años, aunque también hay casos de inicio temprano.

Causas

Sus causas varían, se involucrando factores genéticos y/o la acumulación de ciertas proteínas en el cerebro. La forma más común de demencia es el Alzheimer, seguido de la demencia vascular, la demencia con cuerpos de Lewy y la demencia frontotemporal. Otras causas incluyen el VIH, trauma craneoencefálico y la enfermedad de Parkinson entre otras.

Síntomas

Las señales tempranas de demencia incluyen olvidos frecuentes que interfieren con la vida diaria, problemas con el lenguaje, cognición social, habilidades visoespaciales y razonamiento, dificultades para inhibir respuestas y controlar impulsos. Puede presentarse alteraciones neuropsiquiátricas, como delirios, apatía, desinhibición, agitación y alteraciones en el sueño. Estos síntomas afectan significativamente la capacidad de la persona para llevar a cabo actividades básicas e instrumentales de la vida diarias. Según un reporte reciente de Lancet (2024), se pueden controlar el 45% de los factores de riesgo de desarrollar una demencia.

Olvidar o perder capacidades cognitivas NO ES parte del envejecimiento, si nota cambios consulte.

Recomendaciones

1 Mantener registro de los medicamentos.

2 Dar mantenimiento a audífonos y anteojos, graduarlos, no eliminarlos.

3 Estar pendiente de que la persona este hidratada y con alimentación variada.

4 Evite regañar o decir "ya le dije", "no se acuerda", "quién soy yo".

5 Evite infantilizar, no son niños. Trate con dignidad

6 Cuando ocurra un cambio brusco, intente tranquilizar y busque ayuda si se mantiene