

# Conoce los signos de alerta de un posible trastorno mental



José Longino Torres | Redacción Nacional

Los **trastornos mentales** son **iguales** que otros **padecimientos físicos**, por lo que cualquier **señal de alteración** de las emociones y la conducta **requiere** ser **atendido**, señaló el doctor Ricardo Caraza Camacho.

En el marco del **Día Mundial de la Salud Mental** este **10 de octubre**, **CONECTA** entrevistó al médico psiquiatra miembro del Instituto de Neurología y Neurocirugía de **TecSalud**, quien enumeró los **trastornos mentales más comunes**.

*"El trastorno **depresivo mayor** y los trastornos de **ansiedad** son los de **mayor prevalencia**. Después tenemos el trastorno **bipolar**, el trastorno **obsesivo-compulsivo** y la **esquizofrenia**",* indicó.

De acuerdo al Dr. Caraza, hay varias señales que representan una alerta:

- **Dificultades para dormir** por varios días seguidos.
- **Cambios en el comportamiento**, como apatía, fatiga, irritabilidad o impulsividad.
- **Cambios en el estado de ánimo**, como tristeza, euforia, temor.
- Que los cambios mencionados anteriormente **duren más de dos semanas** y sean **intensos**.
- **Aislamiento social**.
- Presencia de **pensamientos de minusvalía, autorreproche** o **catastróficos**.

Ante esto, el Dr. Caraza aconsejó **saber identificar estas señales** y dio las siguientes recomendaciones:

- Hacer alguna **actividad física**.
- **Reducir** el nivel de **estrés**.
- Tener una **alimentación balanceada**.
- **Cuidar** el **sueño**.
- Mantener **interacciones sociales** adecuadas y gratificantes.
- Apoyarse en la **familia**

*"Si tenemos alguna **enfermedad crónica** como **diabetes** o **hipertensión**, mantenerla **controlada**", agregó.*



/>>

En caso de requerir **atención inmediata**, recomendó acudir a un **médico especialista** en **psiquiatría** para que pueda realizar una **evaluación** e **identificar** qué tipo de **tratamiento** sería necesario.

¿Por qué no tenerle miedo a ir con el psiquiatra?, se le preguntó.

*"El **psiquiatra** es el **médico especialista** en **cuidar** y **atender** nuestra **salud mental**, así como vamos con el **cardiólogo** para problemas del corazón, por poner un ejemplo.*

*"De la misma forma, si tenemos un **duelo**, **depresión**, **ansiedad**, **estrés**, debemos de acudir a una **valoración** con el **especialista**", finalizó.*

LEE TAMBIÉN:

A photograph of a person's hands holding a smartphone. The person is wearing a grey sweater and blue jeans. The background is a blurred outdoor setting with a wooden bench. The text is overlaid on the right side of the image.

**ESTA ES LA LÍNEA NACIONAL  
DE APOYO AL ALUMNO  
QUE EL TEC ABRIÓ PARA TI**

