

LO QUE LAS PERSONAS EN RECUPERACIÓN

NECESITAN SABER SOBRE EL BIENESTAR

¿Por qué es importante el bienestar?

En breve: Para las personas con trastornos de salud del comportamiento, **procurar el bienestar puede mejorarles la calidad de vida y una expectativa de vida más larga.**

Un estudio de la Asociación Nacional de Directores de Programas Estatales de Salud Mental reveló que las personas con enfermedades mentales graves mueren muchos años antes que las personas sin estos trastornos, con mayor frecuencia a causa de enfermedades cardíacas.ⁱ También presentan tasas elevadas de diabetes, hipertensión, colesterol y obesidad 1.5 a 2 veces más altas que la población general.^{ii, iii, iv}

El bienestar es importante

En el caso real de Jane, una mujer en proceso de recuperación, se estaba haciendo un examen médico de rutina cuando la sorprendió la noticia de que su presión arterial estaba peligrosamente alta. Dos de las hermanas de Jane habían muerto a causa de enfermedades cardíacas, así que decidió perder el peso que había aumentado cuando tomaba antidepresivos. “Al perder 40 libras, [mi presión arterial] bajó enseguida”, comentó.

“Estar atenta y actuar me salvó la vida.”

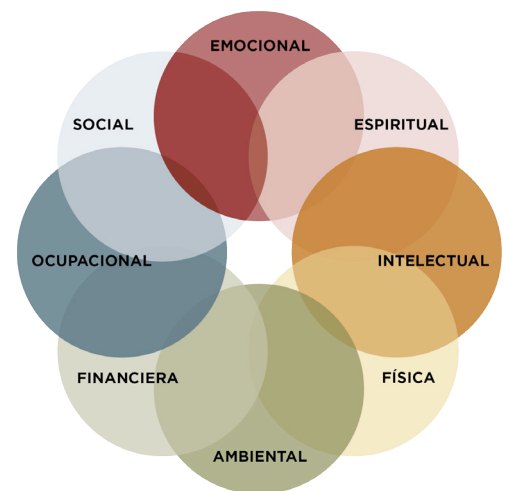
Este ejemplo demuestra la importancia de cuidar la salud, tanto física como mental. El bienestar es más que la ausencia de enfermedad o estrés; se trata de estar bien en general. Es tener sentido de propósito en la vida, participar de manera activa en un trabajo o una actividad de recreación, y establecer relaciones que le dan alegría.^v

La Iniciativa de SAMHSA para el Bienestar fomenta la adopción de las ocho dimensiones del bienestar para mejorar la calidad de vida y una expectativa de vida más larga.^{vi}

Hay muchas formas de mejorar el bienestar y recuperarse de los trastornos de salud mental y/o de uso de sustancias, y del trauma. Por ejemplo:

- **Dejar de fumar** es lo más importante que puede hacer para mejorar su salud. Los datos señalan que el riesgo de morir por una enfermedad cardíaca es entre 25 y 40 por ciento mayor en las personas que están en recuperación, y fumar es uno de los principales factores causantes.^{vii}
- En 2008 y 2009, investigadores australianos descubrieron que **pertenecer a un grupo social**, como un club de lectura o de voluntarios, ayuda a mejorar la salud física y mental.^{viii}

Las Ocho Dimensiones del Bienestar



Fuente: Adaptado de Swarbrick, M. (2006). “A Wellness Approach”. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 29(4), 311-314.

Las ocho dimensiones del bienestar

El significado del bienestar y el énfasis en cada dimensión varían según la persona. Sin embargo, es útil pensar en maneras prácticas de mejorar el bienestar en cada dimensión. Por ejemplo:

EMOCIONAL: *Enfrentar la vida con eficacia y crear relaciones satisfactorias*

- Tenga conciencia de sus sentimientos y reconózcalos.
- Exprese sus sentimientos a personas de confianza.

FINANCIERA: *Estar satisfecho con las situaciones financieras actuales y futuras*

- Piense y use su creatividad al presupuestar y gastar.
- En caso necesario, reúnanse con profesionales financieros que ofrezcan asesoramiento gratuito o de bajo costo.

SOCIAL: *Promover un sentido de conexión, pertenencia y un sistema de apoyo bien establecido*

- Conéctese socialmente con por lo menos una persona al día: llame, envíe un mensaje electrónico o haga una visita.
- Participe en un grupo de apoyo.

ESPIRITUAL: *Ampliar el sentido de propósito y significado en la vida*

- Dedique tiempo a prácticas que fortalezcan su sentido de conexión con sí mismo, con la naturaleza y con los demás.
- Descubra cuáles son los valores, principios y creencias más importantes para usted.

OCUPACIONAL: *Obtener satisfacción y enriquecimiento personales que se derivan de la labor propia*

- Trabaje profesionalmente o como voluntario en un tema que le apasione o tenga significado para usted.
- Comuníquese con su supervisor con regularidad y busque apoyo cuando lo necesite.

FÍSICA: *Reconocer la necesidad de la actividad física, la dieta, el sueño y la nutrición*

- En lo posible, use las escaleras en lugar del ascensor; ande a pie o en bicicleta en lugar de conducir.
- Duerma suficiente: su cuerpo lo necesita para rejuvenecerse y mantenerse bien!

INTELLECTUAL: *Recognizing creative abilities and finding ways to expand knowledge and skills*

- Investigue un tema que le interese y comparta lo aprendido con otros.
- Busque actividades creativas que estimulen su mente y su sentido de curiosidad.

AMBIENTAL: *Tener buena salud al ocupar entornos agradables y estimulantes que fomentan el bienestar*

- Aprecie la naturaleza y la belleza que le rodea.
- Escuche música o busque actividades que tengan un efecto calmante y contribuyan a su bienestar.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS (disponible sólo en inglés)

- Parks, J., Radke, A. Q., & Mazade, N. A. (Eds.). (2008). *Measurement of health status for people with serious mental illness*. Alexandria, VA: Consejo de Directores Médicos de la Asociación Nacional de Directores de Salud Mental Estatal (NASMHPD).
- Fagioli, A., Frank, E., Scott, J. A., Turkin, S., & Kupfer, D. J. (2005). "Metabolic syndrome in bipolar disorder: Findings from the Bipolar Disorder Center for Pennsylvanians". *Bipolar Disorders*, 7(5), 424-430.
- McEvoy, J. P., Meyer, J. M., Goff, D. C., et al. (2005). "Prevalence of the metabolic syndrome in patients with schizophrenia: Baseline results from the Clinical Antipsychotic Trials of Intervention Effectiveness (CATIE) schizophrenia trial and comparison with national estimates from NHANES III". *Schizophrenia Research*, 80(1), 19-32.
- Newcomer, J. W. (2005). "Second-generation (atypical) antipsychotics and metabolic effects: A comprehensive literature review". *CNS Drugs*, 19(suppl 1), 1-93.
- Dunn, H. L. (1961). *High-Level Wellness*. Arlington, VA: Beatty Press.
- Swarbrick, M. (2006). "A Wellness Approach". *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 29(4), 311-314.
- Health Behavior News Service. (2009). "Heart Disease a 'Silent Killer' in Patients With Severe Mental Illness". *Medical News Today*. Extraído de <http://www.medicalnewstoday.com/releases/170934.php>
- University of Exeter. (2009). "Groups Are Key to Good Health". *NewsRx*. Extraído de <http://www.newsrx.com/health-articles/1625818.html>

OTROS RECURSOS (disponible sólo en inglés)

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos
<http://www.hhs.gov>

Centro para Soluciones de Salud Integradas de SAMHSA-HRSA
<http://www.integration.samhsa.gov>

healthfinder®
<http://www.healthfinder.gov>

Million Hearts®
<http://millionhearts.hhs.gov>

STAR Center
<http://www.consumerstar.org>

National Empowerment Center
1-800-POWER2U (1-800-769-3728)
<http://www.power2u.org>

National Wellness Institute
<http://www.nationalwellness.org>

Peerlink National Technical Assistance Program
<http://www.peerlinktac.org>