

# Cómo entender la comorbilidad en la salud mental

La comorbilidad en la salud mental significa tener dos o más condiciones al mismo tiempo. Muchas personas viven con un problema de salud mental y una enfermedad física. Estos problemas suelen afectarse entre sí. Una enfermedad física puede aumentar el estrés o hacer que una persona se sienta deprimida o ansiosa. De la misma manera, los problemas de salud mental pueden empeorar los síntomas físicos. Esto puede crear un ciclo difícil de romper.

Las condiciones de salud mental y el consumo de sustancias suelen ocurrir juntos. Algunas personas consumen alcohol o drogas para afrontar sentimientos dolorosos. Puede parecer que ayuda por poco tiempo, pero normalmente empeora los síntomas y retrasa la recuperación.

## La necesidad de una atención integral

La atención integral cubre al mismo tiempo las necesidades de salud mental y física. Cuando las personas reciben este tipo de atención, suelen sentirse mejor y tener menos problemas de salud. Si se trata solo una condición, la otra puede quedar sin tratamiento, lo que puede generar más estrés y una peor salud.

El estrés y las enfermedades de largo plazo están estrechamente relacionados. El estrés puede causar dolores de cabeza y problemas estomacales. Una enfermedad de largo plazo puede dificultar mantenerse mentalmente fuerte. Los problemas de salud mental también pueden ser difíciles de notar, lo que puede llevar a las personas a guardar silencio o evitar pedir ayuda.

Para fomentar una buena salud, necesitamos ver la salud mental como parte de la salud general. La atención integral y las conversaciones abiertas pueden ayudar a que las personas reciban el apoyo que necesitan. Tratar a la persona de manera integral le da una mejor oportunidad de sanar y vivir bien.

## #MentalHealthMatters

Si usted o alguien que conoce está atravesando un problema de salud mental, hay ayuda disponible.

Comuníquese con la línea de mensajes de texto para casos de crisis de Mental Health America, disponible 24/7 (envíe un mensaje con la palabra MHA al 741-741).

Revisado por el Director Médico, Doctor en Medicina, MD.



Aproximadamente el 35 % de los adultos en Estados Unidos con un trastorno de salud mental también tienen un trastorno por consumo de sustancias.

— Administración de Salud Mental y Abuso de sustancias (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA)

LCT00301-20260415