



Recurso informativo dirigido fundamentalmente a la población, el cual tiene como objetivo, promover, informar y educar sobre los problemas de salud que afectan a la comunidad; para llevar un estilo de vida saludable que permita a las personas elevar el nivel de conocimiento y control sobre su salud, evitando así la aparición de otras patologías.

SALUD MENTAL: Información para la población





Qué es

La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones. La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la adultez y la vejez.

La salud mental es importante porque puede ayudarle a:

- ✚ Enfrentar el estrés de la vida
- ✚ Estar físicamente saludable
- ✚ Tener relaciones sanas
- ✚ Contribuir en forma significativa a su comunidad
- ✚ Trabajar productivamente
- ✚ Alcanzar su completo potencial

Su salud mental también es importante porque puede afectar su salud física.

Signos y síntomas

Cada afección de salud mental tiene sus propios signos y síntomas. Pero, en general, puede ser necesaria la ayuda profesional si tienes:

- ✚ Cambios en la alimentación y en los horarios de sueño
- ✚ Incapacidad para afrontar los problemas o las actividades de la vida diaria
- ✚ Sensación de desconexión o retiro de las actividades normales
- ✚ Pensamientos inusuales o "mágicos"
- ✚ Ansiedad excesiva
- ✚ Tristeza, depresión o apatía prolongadas
- ✚ Pensamientos o declaraciones sobre suicidio o daño a otros
- ✚ Abuso de sustancias

- ✚ Cambios extremos de humor
- ✚ Ira excesiva, hostilidad o comportamiento violento

¿Qué puede afectar mi salud mental?

Hay muchos factores diferentes que pueden afectar su salud mental, incluyendo:

- ✚ Factores biológicos, como los genes o la química del cerebro
- ✚ Experiencias de vida, como trauma o abuso
- ✚ Antecedentes familiares de problemas de salud mental
- ✚ Su estilo de vida, como la dieta, actividad física y consumo de sustancias



Hay muchas cosas diferentes que puede hacer para mejorar su salud mental:

- ✚ **Mantener una actitud positiva**
- ✚ **Practicar la gratitud** (sea agradecido)
- ✚ **Cuidar su salud física:** Su salud física y mental están conectadas. Algunas formas de cuidar su salud física incluyen:
 - **Estar físicamente activo**
 - **Dormir lo suficiente**
 - **Alimentarse saludablemente**
- ✚ **Conectarse con los demás:** Los humanos somos seres sociales, y es importante tener relaciones fuertes y saludables con los demás.

- ✚ **Desarrollar un significado y propósito en la vida:** Puede ser a través de su trabajo, un voluntariado, aprender nuevas habilidades o explorar su espiritualidad.
- ✚ **Desarrollar habilidades para enfrentar problemas:** También llamadas habilidades de afrontamiento, estos son métodos que se utilizan para lidiar con situaciones estresantes.
- ✚ **Meditación:** Práctica de mente y cuerpo que consiste en enfocar su atención y conciencia.
- ✚ **Técnicas de relajación:** Prácticas que buscan producir una respuesta de relajación natural del cuerpo.

También es importante reconocer cuándo necesita ayuda. La terapia de conversación y / o medicamentos pueden tratar las enfermedades mentales. Si no sabe dónde obtener tratamiento, comience por comunicarse con su profesional de la salud.

Algunos Datos y cifras

- ✚ Los trastornos de salud mental aumentan el riesgo de otras enfermedades y contribuyen a lesiones no intencionales e intencionales.
- ✚ La depresión continúa ocupando la principal posición entre los trastornos mentales, y es dos veces más frecuente en mujeres que hombres. Entre el 10 y 15% de las mujeres en países industrializados y entre 20 y 40% de las mujeres en países en desarrollo, sufren de depresión durante el embarazo o el puerperio.

- ✚ Los trastornos mentales y neurológicos en los adultos mayores, como la enfermedad de Alzheimer, otras demencias y la depresión, contribuyen significativamente a la carga de enfermedades no transmisibles. En las Américas, la prevalencia de demencia en los adultos mayores (más de 60 años) oscila entre 6,46 % y 8,48%. Las proyecciones indican que el número de personas con este trastorno se duplicará cada 20 años.
- ✚ Para los trastornos afectivos, de ansiedad y por consumo de sustancias en adultos, graves y moderados, la mediana de la brecha de tratamiento es de 73,5% en la Región de las Américas, 47,2% en América del Norte y 77,9% en América Latina y el Caribe (ALC). La brecha para la esquizofrenia en ALC es de 56,9%, para la depresión es de 73,9% y para el alcohol es de 85,1%.
- ✚ El gasto público mediano en salud mental en toda la Región es apenas un 2,0% del presupuesto de salud, y más del 60% de este dinero se destina a hospitales psiquiátricos.

Sabías qué

- ✚ Existen estrategias asequibles, eficaces y viables para promover, proteger y recuperar la salud mental.
- ✚ La necesidad de actuar en relación con la salud mental es indiscutible y urgente.
- ✚ La salud mental tiene un valor intrínseco y fundamental y es parte integral de nuestro bienestar general.
- ✚ La salud mental está determinada por una compleja interacción de factores de estrés y vulnerabilidad individuales, sociales y estructurales.



El Día Mundial de la Salud Mental, que se celebra anualmente el 10 de octubre, tiene como objetivo concientizar acerca de los problemas de salud mental en todo el mundo

Algunas frases sobre la Salud Mental para reflexionar

"Las fuerzas naturales de nuestro interior son las que de verdad curan la enfermedad."

Hipócrates

"La salud es un estado de completa armonía del cuerpo, la mente y el espíritu. Cuando estamos libres de incapacidades físicas y de distracciones mentales, las puertas del alma se abren." **B. K. S. Iyengar**

"Las enfermedades del alma son más peligrosas y numerosas que las del cuerpo."

Cicerón

"Confiar en ti mismo no garantiza el éxito, pero no hacerlo garantiza el fracaso. "Albert

Bandura

"La depresión es un precio infernal para despertar a la vida." **Matt Haig**

"Tu depresión no es un problema técnico, es una señal. Escúchala." **Johann Hari**

"La terapia no consiste en llorar con el paciente. Se trata de dar calidez y también esperanza." **Dr. David D. Burns**

“No hay salud sin salud mental”

Departamento de Gestión de la Información
gis.cav@infomed.sld.cu
CPICM/CA - 2023

Infomed_CAV - Centro Provincial de Información de Ciencias Médicas, Ciego de Ávila Ministerio de Salud Pública | Calle Chicho Torres Esquina Arnaldo Ramírez, Ciego de Ávila, CP: 65 200, Cuba | Teléfs.: (53) 3321-2112, Horario de atención: lunes a viernes, de 8:30 am a 4:30 pm

Bibliografía

1.- MedlinePlus en español [Internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU.) Temas de salud. Cómo mejorar la salud mental; [actualizado 7 mayo 2020; [citado 20 jun 2023]; [aprox. 4 p.]. Disponible en:

<https://medlineplus.gov/spanish/howtoimprovementalhealth.html>

2.- Mayo Clinic [Internet]. Salud mental: qué es normal y qué no. [actualizado dic 14, 2021]; [citado 20 jun 2023]. Disponible en: : <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/mental-health/art-20044098>

3.- OMS. Organización Mundial de la Salud [Internet] Suiza. Salud Mental: fortalecer nuestra respuesta. [actualizado 17 jun, 2022; citado 20 jun 2023]. [aprox. 7 pantallas]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

4.- OPS. Organización Panamericana de la Salud [Internet]. EE. UU: OPS [actualizado 8 oct, 2020; consulta 20 jun 2023]. Salud mental. [aprox. 9 pantallas]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>

5.- Etienne CF. Mental health as a component of universal health. Rev Panam Salud Publica. 2018 [citado 20 jun 2023];42: e140. Disponible en: <https://www.scielosp.org/pdf/rpsp/2018.v42/e140/es>