



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>