

Datos relevantes entorno a la salud mental según la OMS:

- En el mundo 450 millones de personas sufren de un trastorno mental o de conducta.
- Una de cada cuatro familias tiene por lo menos un miembro afectado por un trastorno mental.
- Cerca de la mitad de los trastornos mentales se manifiestan antes de los 14 años.
- Cada año se suicidan más de 800,000 personas, el suicidio es la segunda causa de muerte entre jóvenes.
- Los trastornos mentales aumentan el riesgo de contraer otras enfermedades como las cardiovasculares o la diabetes.



Contáctanos

contacto@asociacionlamexico.org

www.asociacionlamexico.org



Salud Mental



www.asociacionlamexico.org

La salud mental, física, así como el bienestar social, son componentes esenciales para la vida plena de todas las personas. La salud mental conforma el estado de bienestar que permite a los individuos realizar sus actividades, afrontar el estrés normal de la vida, trabajar de manera fructífera y hacer una contribución significativa en sus comunidades. No obstante, en la mayor parte del mundo, la salud mental ha sido objeto de abandono e indiferencia.

¿Qué es la salud mental?

La salud mental es más que la mera ausencia de trastornos mentales, según la propia concepción de la Organización Mundial de la Salud (OMS) «La salud es un estado de completo bienestar físico mental y social». Las nociones de salud mental incluyen bienestar subjetivo, autonomía, competencia, reconocimiento de la habilidad de realizarse intelectua y emocionalmente.

Salud mental se refiere entonces a la posibilidad de acrecentar la competencia de los individuos y comunidades para así permitirse alcanzar sus propios objetivos.

¿A qué grupo afecta la falta de salud mental?

No hay grupo humano inmune, empero el riesgo es más alto en los grupos vulnerables: personas sin hogar, desempleados, personas con poco nivel educativo, víctimas de la violencia, migrantes y refugiados, poblaciones indígenas, mujeres y ancianos.

¿Cómo saber si mi salud mental está vulnerable?

Si usted presenta alguno de los siguientes síntomas será necesario que acuda a un especialista para su valoración:

- síntomas físicos (dolores, trastornos del sueño)
- síntomas afectivos (tristeza, miedo, ansiedad)
- síntomas cognitivos (dificultad para pensar con claridad, creencias anormales, alteraciones de la memoria)
- síntomas del comportamiento (conducta agresiva, incapacidad para realizar las tareas de la vida cotidiana, abuso de sustancias)
- alteraciones perceptivas (percepción visual o auditivas de cosas que otras personas no ven u oyen)

¿Por qué es importante tener buena salud mental?

Los individuos afectados por trastornos físicos y mentales tienen regularmente tasas más bajas de empleo que las personas afectadas por un solo trastorno físico. La calidad de vida de las personas con alguna afección emocional es inferior a aquellas que cuentan con una salud plena.

Las intervenciones preventivas reducen la depresión y los sentimientos de desesperanza, agresión y conductas delictivas, así como el uso del tabaco, alcohol y drogas, todo esto de manera sostenida.

¿Cómo saber si mi salud mental está vulnerable?

Acudiendo a los servicios de salud mental, los cuales son reconocidos de manera científica:

- Psicólogos
- Psiquiatras
- Médicos
- Especialistas

