



NOMBRE DEL ALUMNO:
KARINA DESIRÉE RUIZ
PÉREZ.

CARRERA: MEDICINA
HUMANA.

ASIGNATURA: SALUD
PÚBLICA.

DOCENTE: DRA. ITZEL
CITLALHI TREJO MUÑOZ.

ACTIVIDAD: INFOGRAFÍA DE
SALUD MENTAL.

SEMESTRE: PRIMER
SEMESTRE.

FECHA DE ENTREGA: 30 DE
DICIEMBRE DEL 2022





SALUD MENTAL



¿Qué es?

Es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad.



Es importante

En todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la adultez y la vejez.



Es importante debido a que ayuda a:

- Enfrentar el estrés de la vida
- Estar físicamente saludable
- Tener relaciones sanas



Algunos signos son

- Cambios en sus hábitos alimenticios o de sueño
- Aislarse de las personas y actividades que disfruta
- Tener nada o poca energía



- Contribuir en forma significativa a la comunidad
- Trabajar productivamente
- Alcanzar su completo potencial

La terapia de conversación y / o los medicamentos pueden tratar los trastornos mentales



- Sentirse vacío o como si nada importara
- Tener dolores y molestias inexplicables
- Sentirse impotente o sin esperanza
- Fumar, beber o usar drogas más de lo habitual

