



Mi Universidad

Infografía

Universidad del Sureste

Nombre del Alumno: Andi Saydiel Gómez Aguilar

Nombre del tema: Salud Mental

Parcial: IV

Nombre de la Materia: Salud Publica I

Nombre del profesor: Malleli Yazmin Laparra López

Nombre de la Licenciatura: Medicina Humana

Semestre: I

Lugar y Fecha de elaboración: Tapachula, Chiapas a 15 de Diciembre de 2023.

Salud Mental

• Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural que los rodea, incluye el bienestar emocional, psíquico y social e influye en cómo piensa, siente, actúa y reacciona una persona ante momentos de estrés (IMSS)

LA SALUD Mental

ES MUY IMPORTANTE



Aproximadamente un 20% de los niños y adolescentes del mundo sufren algún trastorno de salud mental, y el suicidio es la segunda causa de defunción entre las personas de 15 a 29 años de edad.

- Ten buenos hábitos alimenticios
- Realiza ejercicio con regularidad
- Buenas relaciones interpersonales
- Evita el tabaco y alcohol
- Duerme 8 horas diarias



PUEDE AFECTAR

Rendimiento escolar o laboral

Las relaciones familiares y sociales

Participación en la comunidad



Cuida tu salud mental
¡Hoy mismo!

Factores de riesgo

Conflictos familiares

Embarazo adolescente

Soledad

Fracaso escolar

Duelos no trabajados



La salud mental es la base para el bienestar y funcionamiento efectivo de una persona y su comunidad



Referencias Bibliográficas

IMSS. (s.f.). *Acercando el IMSS al ciudadano*. Obtenido de <https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/salud-mental#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20salud%20mental,per%20sona%20ante%20momentos%20de%20estr%C3%A9s>.

Organizacion Mundial de la Salud. (17 de junio de 2022). *Organizacion Mundial de la Salud*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>