

SALUD MENTAL



*No hay
salud sin
salud
mental*

Uniber de Jesús Mazariegos Martínez

Computación

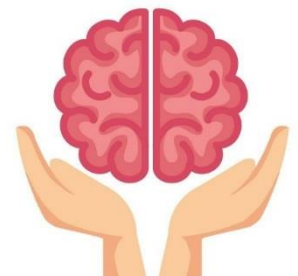
Índice

<i>¿Qué es la Salud Mental?</i>	1
<i>Trastornos psicológicos más comunes</i>	2
<i>Causas de los principales trastornos mentales</i>	3
<i>Importancia de la salud mental</i>	5
<i>Recomendación para una buena salud mental</i>	6
<i>Instituciones de apoyo</i>	7

¿Qué es la Salud Mental?

La salud mental es un estado de bienestar psicológico, emocional y social que permite a las personas:

- **Pensar, sentir y actuar de manera adecuada**
- **Manejar el estrés**
- **Desarrollar sus habilidades**
- **Aprender y trabajar de forma productiva**
- **Contribuir a la comunidad**



La salud mental es la base para el bienestar y funcionamiento de las personas y sus comunidades. Está determinada por factores sociales, ambientales, biológicos y psicológicos.





Trastornos psicológicos más comunes

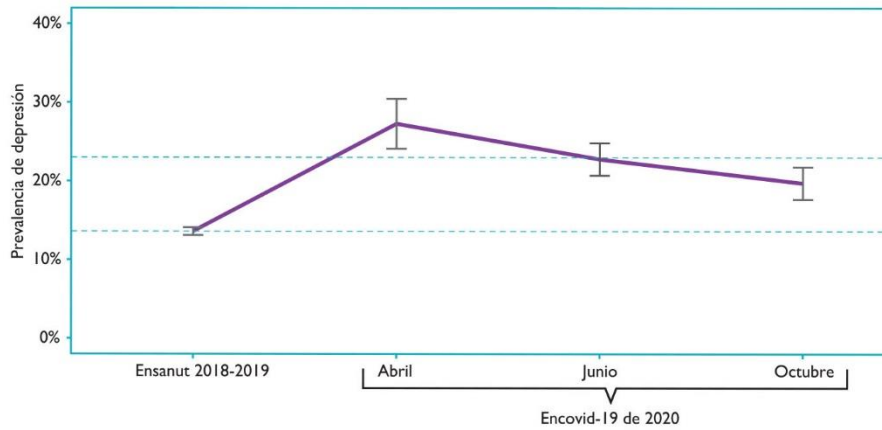


Algunos de los trastornos mentales más comunes son:

- Depresión.
- Trastornos de ansiedad.
- Trastornos del estado de ánimo, como el trastorno bipolar.
- Trastornos de la personalidad.
- Trastorno de estrés postraumático (TEPT).
- Trastornos psicóticos, como la esquizofrenia.
- Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH).

En México, la **depresión** y los trastornos de **ansiedad** se encuentran entre las primeras 10 causas de AVD. En el caso de la depresión, es la principal causa de discapacidad por enfermedad entre los 10 y los 24 años.

La pandemia de COVID-19 aumentó considerablemente el número de casos de trastornos depresivos y de ansiedad.



Causas de los principales trastornos mentales

Los trastornos mentales no tienen una sola causa, sino que son el resultado de una combinación de factores de riesgo. Algunos de los principales factores que pueden contribuir al desarrollo de un trastorno mental son:

- *Factores genéticos*

Los genes y la historia familiar pueden aumentar el riesgo de desarrollar un trastorno mental.

- *Experiencias de vida*

El estrés, el abuso, el trauma, el abandono, las malas relaciones sociales, o la pérdida de un ser querido pueden desencadenar un trastorno mental.

- *Factores biológicos*

Desequilibrios químicos en el cerebro, lesiones cerebrales traumáticas, o la exposición a virus o químicos tóxicos antes de nacer pueden contribuir a un trastorno mental.

- *Estilo de vida*

El consumo de alcohol o drogas, la dieta, o la falta de actividad física pueden contribuir a un trastorno mental.

- *Enfermedades graves*

Tener una enfermedad grave como el cáncer puede aumentar el riesgo de desarrollar un trastorno mental.

- *Sentimiento de soledad*

Sentirse solo o aislado por falta de amigos o familia puede aumentar el riesgo de desarrollar un trastorno mental.

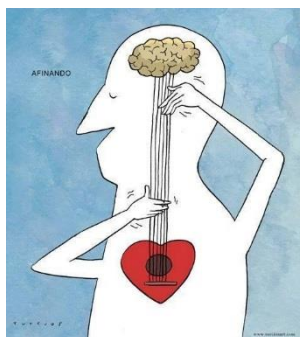
Cuantos más factores de riesgo tenga una persona, mayor será la probabilidad de que desarrolle un trastorno mental.

Importancia de la salud mental

La salud mental es importante porque es un derecho humano fundamental que contribuye a la calidad de vida de las personas y a su bienestar general. Entre sus beneficios se encuentran:

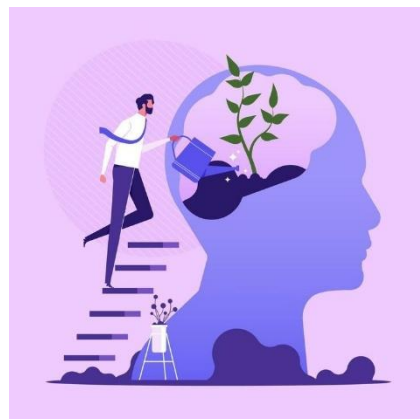
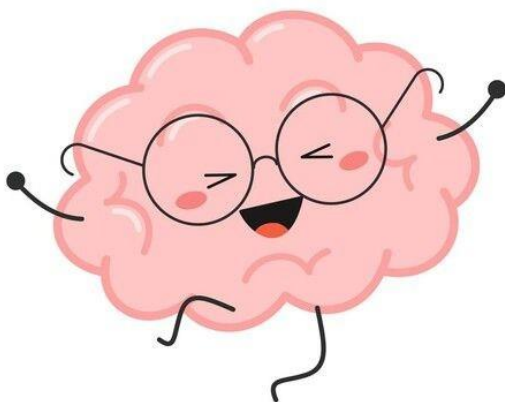
- ✓ *Mejorar la salud física y la recuperación de enfermedades físicas*
- ✓ *Tener relaciones sanas y de calidad*
 - ✓ *Contribuir a la comunidad*
 - ✓ *Trabajar de manera productiva*
 - ✓ *Alcanzar el máximo potencial*
- ✓ *Tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo*

La salud mental y la física están relacionadas, ya que una mente saludable ayuda al cuerpo a funcionar mejor y un cuerpo sano genera bienestar emocional.



Recomendación para una buena salud mental

DORMIR BIEN	Dormir al menos 8 horas al día.
ALIMENTARTE BIEN	Una buena nutrición puede mejorar tu estado de ánimo y reducir el estrés.
HACER EJERCICIO	Realizar ejercicio de manera regular.
EVITAR SUSTANCIAS TOXICAS	No consumir tabaco, alcohol ni drogas.
PRACTICAR LA GRATITUD	Centrarte en las cosas positivas.
ESTABLECER METAS	Establecer metas y prioridades.
PRACTICAR RELAJACIÓN	Utilizar técnicas de relajación, como la meditación o el yoga.
ORGANIZAR TU TIEMPO	Programar descansos entre tareas y reservar tiempo para actividades que te gusten.
ESCRIBIR UN DIARIO	Anotar tus pensamientos y sentimientos.
LEER	Leer enriquece la capacidad de atención e incrementa la memoria.



La salud mental es un factor que incluye el bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos.

Instituciones de apoyo

En México, existen varias instituciones que ofrecen apoyo para la salud mental, entre ellas:

1. ***Servicio de Atención Integral a la Salud Mental (SAISME)***: Del IMSS, promueve la salud mental para el bienestar de los mexicanos.
2. ***Centro Integral de Salud Mental (CISAME)***: Del Instituto de Salud del Estado de México (ISEM), ofrece atención ambulatoria y prevención de psicopatologías.
3. ***FUNSALUD***: Una institución que desarrolla programas, estrategias e instituciones para la salud mental de la sociedad.



En el Gobierno de México, también se puede consultar el Directorio de Unidades de Salud Mental, que incluye hospitales psiquiátricos, unidades de salud mental y adicciones, y otros servicios.

En caso de necesitar ayuda inmediata, se puede llamar a la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis al 988. Este servicio está disponible las 24 horas del día y ofrece apoyo confidencial.