



Mejorando
la Calidad de Salud

Healthy Insights de IPRO

INFORMADO • COMPROMETIDO • EMPODERADO

2019 Publicación 2

Mayo es el Mes de la Concientización de la Salud Mental

¿Qué es la salud mental?

La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Este afecta la manera en la que pensamos, sentimos y actuamos a medida que crecemos. La salud mental determina cómo una persona maneja el estrés, su relación con los demás y cómo toma decisiones. La salud mental es importante en cada una de las etapas de la vida, de la niñez a la adolescencia a la adultez.

¿Que son enfermedades mentales?

Las enfermedades mentales son condiciones serias que afectan la manera en la que las personas piensas, se sienten, se comportan y su estado de ánimo. Estas condiciones afectan las funciones diarias de una persona y/o su habilidad a relacionarse con otros. Las enfermedades mentales son comunes. Más del 50 por ciento de los americanos serán diagnosticados con alguna enfermedad o desorden mental en cualquier momento de su vida.

Lo importante es recordar que la salud mental es esencial para la salud en general y el bienestar de cualquier persona. Además, las enfermedades mentales son comunes y tratables.



Síntomas y señales de alerta

- Comer o dormir mucho o muy poco
- Apartarse de personas y actividades frecuentes
- Tener poca o ninguna energía
- Sentirse sin emociones o como si nada le importara
- Tener dolores y malestares inexplicables
- Sentirse sin esperanzas o desanimado
- Fumar, beber o usar drogas más de lo usual
- Sentirse confundido, distraído, nervioso, molesto, preocupado o con miedo
- Tener pensamientos persistentes y memorias que no puede sacar de su cabeza
- Pensar en hacerle daño a otros o a usted mismo
- Inhabilidad para realizar tareas diarias como cuidar a sus hijos, ir al trabajo o la escuela

Hay ayuda disponible.

Si usted está experimentando uno o más de estos síntomas, hable con su médico primario u otro profesional de atención médica. Estudios recientes demuestran que las personas con problemas de salud mental mejoran y muchos se recuperan completamente. En la actualidad hay más tratamientos, servicios y sistemas de apoyo comunitario que antes.

¿Cómo puede mejorar su salud mental?

- Manténgase positivo
- Realice ejercicio físico con regularidad
- Comparta con otras personas
- Encuentre un significado y propósito en las cosas
- Duerma lo suficiente
- Medite
- Busque ayuda profesional, de ser necesario



Suscríbase para recibir nuestra publicación por email.



Visite nuestra página web: <http://ipro.org>
o envíenos un email a info@ipro.org.



Mejorando
la Calidad de Salud

IPRO Healthy Insights
1979 Marcus Avenue
Lake Success, NY 11042
(516) 209-5255

Para más información

Si se siente en una situación de crisis, llame a alguna de las siguientes líneas de apoyo:

- Servicios Médicos de Emergencia – **911**.
- Red Nacional de Prevención del Suicidio:
1-800-628-9454 (Español); **1-800-273-8255** (Inglés)
o hable en línea.
- Línea de referidos para tratamientos de la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA, por sus siglas en inglés):
1-877-696-6775 (Español); **1-800-662-4357** (Inglés).

Visite las páginas web de las agencias nacionales y organizaciones profesionales o defensoras:

- Anxiety and Depression Association of America
www.adaa.org
- Alianza de Apoyo a la Depresión y Bipolaridad
www.dbsalliance.org
- Mental Health America
www.mentalhealthamerica.net
- National Alliance on Mental Illness
<https://www.nami.org/Find-Support/Diverse-Communities/Latino-Mental-Health/La-salud-mental-en-la-comunidad-latina>
- Visite la página web del gobierno en su estado o ciudad y busque por el departamento de servicios de salud.

IPRO Healthy Insights es una publicación de la autoría de la Dra. Clare Bradley, Vicepresidenta principal y Directora Médica de IPRO; y una defensora de la salud pública reconocida a nivel nacional.

IPRO es una organización sin fines de lucro que trabaja con agencias gubernamentales, proveedores y pacientes para medir y mejorar la atención médica para todos. Durante más de 30 años hemos hecho uso creativo de la experiencia clínica, la tecnología emergente y las soluciones de datos para hacer que el sistema de atención médica funcione mejor.