

# SALUD MENTAL



Los asuntos de salud mental son **reales** (afectando como pensamos, sentimos y actuamos), **comunes**, (afectando casi 1 de cada 5 adultos americanos) y **tratables** (la detección temprana y el cuidado apropiado puede prevenir que empeore y promueven la recuperación), pero frecuentemente hay un estigma para hablar de ellos. ¿Qué pasaría si hablásemos de la salud mental? Podríamos entender mejor como la salud mental afecta el bienestar total y cómo podemos cuidarla.

## Hechos rápidos de trastornos de salud mental:

- Una condición de salud mental es una enfermedad que te discapacita al causar cambios en el pensamiento, el humor o el comportamiento que interrumpen la vida diaria.
- **La ansiedad** (sentirse asustado, angustiado e intranquilo sin razón aparente) y **la depresión** (tristeza severa y/o pérdida de interés que disminuye la habilidad de funcionar) son las condiciones de salud mental más comunes (*especialmente entre mujeres*).

Aprenda más de las condiciones en la **National Alliance on Mental Illness**

(<https://www.nami.org/Your-Journey/Identity-and-Cultural-Dimensions/Hispanic-Latinx/La-salud-mental-en-la-comunidad-latina>)

- Condiciones de salud mental pueden afectar a cualquier persona, y no hay dos personas que experimenten una condición de salud mental de la misma manera.

## Señales de advertencia de una condición de salud mental,

<https://screening.mhanational.org/screening-tools/> (depresión y ansiedad está disponible en español):

- Pensar de dañarse a su mismo u otros\*
- Comer o dormir demasiado, o demasiado poco
- Retirarse de personas y actividades
- Sentirse entumecido, o como que nada importa
- Sentirse indefenso, o desesperado
- Abusar sustancias (drogas, alcohol y tabaco)
- Gritar o pelear con la familia y/o los amigos
- Sentirse excepcionalmente confundido, olvidadizo, nervioso, molesto, preocupado
- Experimentar altibajos emocionales severos
- Tener pensamientos que no puede quitarse de la cabeza
- Oír voces o creer cosas falsas
- Inhabilidad de completar las tareas rutinarias

Contacte con un proveedor médico si experimenta algunos de estas señales por dos semanas o más. **\*¡Cualquier sentimiento de querer hacerse daño a uno mismo o a otros es una emergencia médica!**

**Llame al 9-1-1 o visite la sala de emergencias más cercana.**

**Línea de Prevención del Suicidio y Crisis: (888) 628-9454**

## Proteger la salud mental:

### Manejando el estrés:

Ayude a reducir los síntomas de enfermedad mental y promueve la resistencia (protección de problemas futuros). Encuentre tiempo cada día para hacer algo que le cause alegría.

### Construyendo sistemas de apoyo solidos:

Tener personas con quienes hablar, obtener consejos y compartir experiencias ayuda a aliviar el estrés, mejora el estado de ánimo y disminuye la soledad. Cualquiera que sea de confianza, y le haga sentir confortable y valorado es una persona de apoyo. Unirse a un grupo nuevo, o hacer trabajo voluntario puede aumentar tu sistema de apoyo.

### Manteniendo la salud física:

¡Suficiente sueño, vitamina D, visitas de cuidado regulares, la actividad física, y el comer bien tener beneficios para salud mental también!

### Busque ayuda:

Está bien buscar ayuda para mantenerse en mejor estado mental. Conectar con su proveedor médico principal, un psiquiatra, psicólogo, terapeuta o consejero.

### PARA MÁS INFORMACIÓN:

Mental Health America:  
[mhanational.org/recursos-en-espanol](http://mhanational.org/recursos-en-espanol)

National Alliance on Mental Illness:  
[nami.org/Your-Journey/Identity-and-Cultural-Dimensions/Hispanic-Latinx/La-salud-mental-en-la-comunidad-latina](https://www.nami.org/Your-Journey/Identity-and-Cultural-Dimensions/Hispanic-Latinx/La-salud-mental-en-la-comunidad-latina)



Wisconsin Women's Health Foundation  
608-251-1675 x 118 | [wwhf.org](http://wwhf.org)

**¡Usted tiene el potencial de prevenir enfermedades crónicas- y GrapeVine puede ayudar!**

GrapeVine apoya los residentes de Wisconsin proporcionando información segura para la salud y recursos para prevenir enfermedades crónicas y lograr su potencial máximo, sin importar su edad. Para más información visite: [www.wwhf.org/grapevine-participant/](http://www.wwhf.org/grapevine-participant/)