

# Mantenimiento de una adecuada salud Mental

San Salvador, 11 de agosto de 2021

Ponente: Dra. Karen Ivette Cabezas  
Especialista en psiquiatría y salud Mental  
Hospital General y de Psiquiatría “Dr. José Molina Martínez”

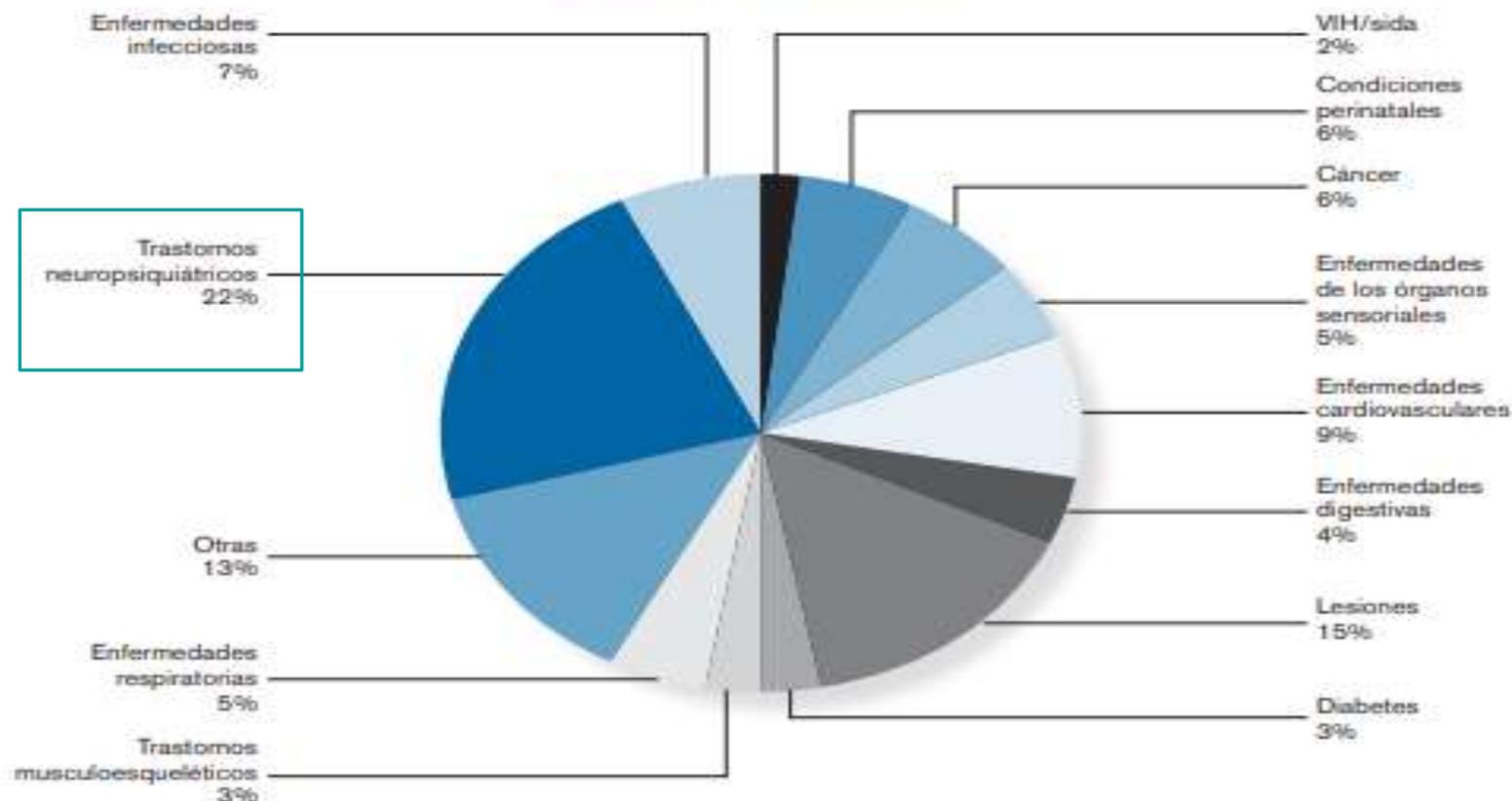
# ¿Qué es la Salud Mental?

- \* La Organización Mundial de la Salud (O.M.S) define la Salud Mental no sólo como la ausencia de trastornos mentales, si no como **“un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”** (2001)

- \* La OMS declara de forma general que "no existe la salud sin la salud mental" y señala que "la salud mental es primordial para el desenvolvimiento humano, social y económico de las naciones y esencial para otras áreas de políticas públicas como son la asistencia social, los derechos humanos, la educación y el empleo"

## CARGA DE ENFERMEDADES, AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE

Porcentaje - AVADs, 2004



Fuente: Gráfica construida por el Proyecto Regional de Salud Mental, Discapacidad y Rehabilitación de la OPS usando la base de datos de la OMS (Health Statistics and Health Information Systems/Global Burden of Disease (GBD)).

\* La salud mental es importante porque puede ayudarle a:

Enfrentar el estrés de la vida

Estar físicamente saludable

Tener relaciones interpersonales sanas

Contribuir en forma significativa a la comunidad

Trabajar productivamente

Alcanzar su completo potencial

# ¿Cuáles son las señales de tener un problema de salud mental?

Cuando se trata de sus emociones, puede ser difícil saber qué es normal y qué no. Pero los problema de salud mental tienen síntomas de advertencia, como:

Cambios en sus hábitos alimenticios o de sueño

Aislarse de las personas y actividades que disfruta. Sentirse vacío

Fumar, beber o usar drogas.

Ansiedad o preocupación excesiva.

Tener dolores y molestias inexplicables

Sentirse inusualmente confundido, olvidadizo, enojado, molesto, preocupado o asustado

Tener cambios de humor severos que causen problemas en sus relaciones

No poder realizar tareas diarias como cuidar a sus hijos o ir al trabajo o la escuela

Escuchar voces o “creer cosas que no son ciertas”

Pensar en lastimarse a sí mismo o a otros

Tener pensamientos y recuerdos que no puede sacar de su cabeza

- \* Si usted presenta alguno o varios de los descritos anteriormente, **es importante que consulte con su médico de cabecera, quien valorará derivar a Salud Mental si fuese necesario.**



# ¿Cómo podemos mejorar nuestra salud mental a nivel individual?

## **1. Conservar las rutinas diarias en la medida de lo posible.**

- \* Levántese y acuéstese a una hora similar y recomendable: dormir de 6 a 8 horas diarias.
- \* Tome comidas saludables en horarios fijos.
- \* Haga ejercicio de forma habitual.
- \* Establezca horarios para trabajar y para descansar.
- \* Reserve tiempo para hacer cosas que le gusten.



- \* **Encuentre propósito (s) y significado.** Descubra qué es importante para usted en la vida y concéntrese en eso. Podría tratarse del trabajo, su familia, una acción de voluntariado, cuidado u otra cosa. Dedique tiempo a hacer lo que le parezca significativo.

- \* **Manténgase positivo y vigila las emociones negativas.** Concéntrese en las cosas buenas de la vida. Perdónese por cometer errores y perdone a los demás. Pase tiempo con personas sanas y positivas.



- \* **Evite el consumo de alcohol y otras drogas.**

- \* El uso y dependencia de sustancias psicoactivas representan un factor significativo en la tasa total de morbilidad para las personas y sociedades en el mundo. El Informe Mundial de la Salud 2002 (OMS) estableció que el 8,9% de la carga total de morbilidad se atribuye al uso de sustancias psicoactivas, asociadas en un 4,0% al tabaco, 4,1% al alcohol y 0,8% a las drogas ilícitas



Es importante tener en cuenta que todas las drogas pueden tener algún efecto sobre la salud mental ya que pueden desencadenar un trastorno mental o agravar un trastorno preexistente. Sin embargo, los efectos son variables según cada droga.

- \* Limite o evite por completo en lo posible el consumo de bebidas alcohólicas, cigarro u otras drogas.
- \* No empiece a consumir alcohol, cigarro u otras drogas si nunca lo había hecho.
- \* Evite utilizar el alcohol y las drogas para enfrentarse al miedo, la ansiedad, el aburrimiento o el aislamiento social.

# ACCIONES:

**Información sobre las drogas (qué son, cuáles son sus efectos en la salud, por qué hay que evitarlas, etc.).**

**Educación sobre actitudes, valores, autoestima, toma de decisiones, con referencia casi nula a las drogas.**

**Orientación hacia “estilos de vida saludables”.**

\* **No abuse de los videojuegos ni dispositivos electrónicos.** Aunque los videojuegos pueden ser una forma de relajarse, se puede caer en la tentación dedicarles mucho más tiempo del habitual. Asegúrese de mantener un equilibrio adecuado con las actividades sin dispositivos electrónicos.



\* **Reduzca la exposición a redes sociales y noticias.** Intente limitar la frecuencia con la que utiliza las diferentes redes sociales. Además, evite ver, leer o escuchar noticias que le causen preocupación o tensión.





# Peligros de las Redes Sociales



**SUPLANTACIÓN DE IDENTIDAD**



**VIVIR UNA FALSA IDENTIDAD**



**FAKE NEWS**



**TIEMPO DE CONEXIÓN**



**PHISHING**



**CYBERBULLYING**



**PERDER TIEMPO EN HORAS DE TRABAJO**



**PRIVACIDAD**



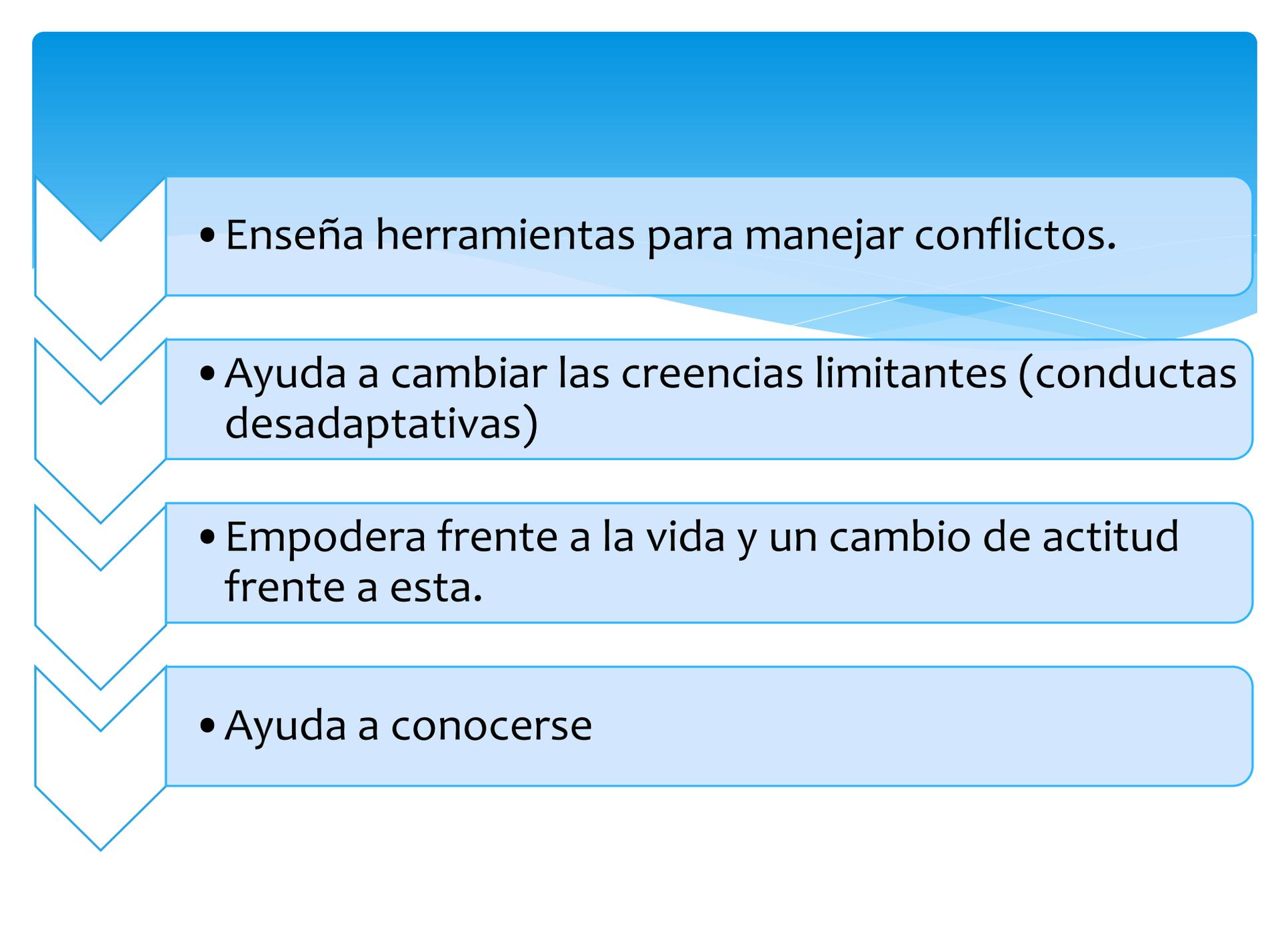
**ADICCIÓN**



**FAMILIA**



- 
- \* **Romper mitos acerca del tratamiento psicológico y/o psiquiátrico:** Los estudios neurológicos están hallando cada vez más pruebas de la capacidad de la psicoterapia para **modificar las estructuras cerebrales** y mejorarlas, consiguiendo una mejor actitud vital para afrontar el día a día.

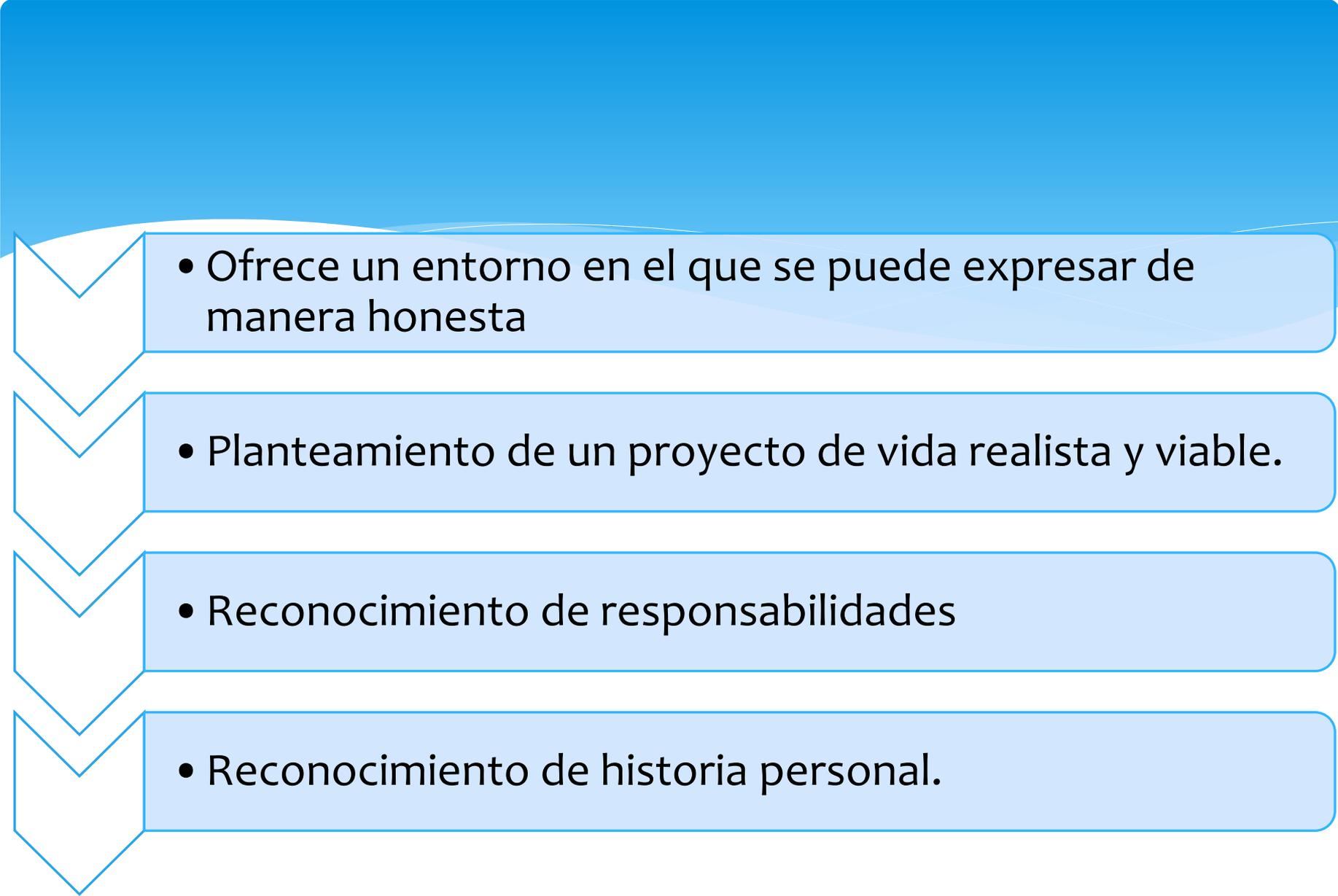


- Enseña herramientas para manejar conflictos.

- Ayuda a cambiar las creencias limitantes (conductas desadaptativas)

- Empodera frente a la vida y un cambio de actitud frente a esta.

- Ayuda a conocerse



- Ofrece un entorno en el que se puede expresar de manera honesta

- Planteamiento de un proyecto de vida realista y viable.

- Reconocimiento de responsabilidades

- Reconocimiento de historia personal.

**"Ve a terapia" no es un  
insulto.**

**Y si lo tomas así, ve a  
terapia.**