



10

de OCTUBRE

MENTAL

Día MUNDIAL de la SALUD

Este Día se celebra el 10 de Octubre de cada año, con el objetivo de crear conciencia sobre los problemas de salud mental en todo el mundo y movilizar esfuerzos en apoyo de ello.

PEDIR AYUDA TAMBIÉN ES CUIDARSE

La falta de apoyo

a las personas con problemas de salud mental puede afectar negativamente su confianza en sí mismas,

el disfrute en el trabajo, la capacidad para trabajar, las ausencias y la capacidad para obtener un empleo. Los cuidadores y los miembros de la familia se ven afectados de manera similar.



La salud mental y la salud física

“van de la mano”

y la atención y cuidado que se le dé a ambas asegura una vida estable, saludable y plena.



La salud mental **AFECTA** significativamente a las personas.



En un concepto general, **SALUD MENTAL** ES UN ESTADO DE EQUILIBRIO. emocional, cognitivo y conductual.

No todas las personas presentan las mismas señales. Busca ayuda si los cambios duran dos semanas o más, empeoran o interfieren con la vida diaria.

SEÑALES QUE NO DEBES IGNORAR

- Tristeza, ansiedad, irritabilidad o sensación de vacío que persisten.
- Pérdida de interés en actividades que antes disfrutabas.
- Cambios marcados en el sueño, el apetito o el nivel de energía.
- Dificultad para concentrarte, trabajar, estudiar o cuidar de ti mismo.
- Aislamiento de familiares, amistades o actividades cotidianas.
- Consumo de alcohol u otras sustancias para sobrellevar las emociones.
- Dolores físicos frecuentes sin una causa clara.
- Sentirte sin esperanza, sin valor o como una carga para los demás.
- Pensamientos de muerte, suicidio o de hacerte daño.

El estigma y la discriminación

a menudo impiden que las personas con problemas de salud mental busquen ayuda o encuentren y mantengan un empleo.



La salud mental forma parte de la salud integral. No significa sentirse bien todo el tiempo, sino poder afrontar las dificultades, relacionarse con otras personas y realizar las actividades cotidianas. Reconocer los cambios y buscar apoyo temprano puede evitar que una situación empeore.

LINEA 988 Brinda apoyo gratuito y confidencial las 24 horas para crisis de salud mental, consumo de sustancias, angustia emocional o pensamientos suicidas. También puede orientar a familiares y amistades. **Llama o envía un mensaje de texto: 988, Español:** Presiona 2 al llamar. **Disponibilidad:** 24 horas, todos los días.