



¿Cuánto sabes sobre salud mental?

Responda el cuestionario de 10 preguntas a continuación. Responda verdadero o falso para cada afirmación.

1. Las condiciones de salud mental son condiciones médicas.	Verdadero/Falso
2. El término “salud mental” se refiere a su bienestar emocional, psicológico y social.	Verdadero/Falso
3. Las condiciones de salud mental pueden ser situacionales o crónicas.	Verdadero/Falso
4. Estos son algunos signos comunes de problemas de salud mental: <ul style="list-style-type: none">• Preocupación o miedo excesivos• Tristeza persistente, desesperanza o sentimiento de “vacío”• Cambios de humor extremos, incluyendo irritabilidad o ira• Cambios en los hábitos alimentarios, el nivel de energía o los patrones de sueño• Mayor consumo de alcohol u otras sustancias• Dolores y molestias físicas persistentes• Incapacidad para realizar actividades diarias o manejar problemas y estrés diarios	Verdadero/Falso
5. Diferentes condiciones de salud mental muestran signos y síntomas similares.	Verdadero/Falso
6. La salud mental es tan importante como la salud física.	Verdadero/Falso
7. Las condiciones de salud mental no discriminan.	Verdadero/Falso
8. Los factores de riesgo para desarrollar una condición de salud mental pueden incluir: <ul style="list-style-type: none">• Una enfermedad mental previa o antecedentes de una en un pariente consanguíneo• Eventos estresantes o que alteran la vida, como divorcio, pérdida del trabajo o la muerte de un ser querido• Una condición médica crónica, como la diabetes• Experiencias traumáticas, como racismo, agresión o combate militar• Abuso o negligencia infantil	Verdadero/Falso
9. Los problemas de salud mental son tratables.	Verdadero/Falso
10. El Día Mundial de la Salud Mental se celebra cada año el 10 de octubre para crear conciencia sobre los problemas de salud mental en todo el mundo y movilizar esfuerzos en apoyo de la salud mental	Verdadero/Falso

Si respondió “¡Verdadero!” a todo lo anterior, ¡gran trabajo! Todas son ciertas. Obtenga más información sobre cómo ayudar a crear conciencia sobre los problemas de salud mental y detener el estigma.

Material de referencia:

American Psychiatric Association, "Knowing the warning signs." www.workplacementalhealth.org/mental-health-topics/knowing-the-warning-signs Accessed July 17, 2023.

Mayo Clinic, "Mental Illness." <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/symptoms-causes/syc-20374968> Accessed 2/4/22.

NAMI, "Warning Signs and Symptoms." www.nami.org/About-Mental-Illness/Warning-Signs-and-Symptoms Accessed July 17, 2023.

NAMI, "About mental illness." <https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Mental-Health-Conditions> Accessed July 17, 2023.

World Health Organization, "Mental disorders." <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders> Accessed July 18, 2023.

© 2023 Optum, Inc. Todos los derechos reservados.

WF11327929 141728-082023