



¿Cuánto sabes sobre salud mental?

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

1. Los problemas de salud mental son problemas médicos.	Verdadero/Falso
2. El término “salud mental” se refiere a tu bienestar emocional, psicológico y social.	Verdadero/Falso
3. Los problemas de salud mental pueden ser situacionales o crónicos.	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 sensación 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 problemas de salud mental muestran signos y síntomas similares.	Verdadero/Falso
6. La salud mental es tan importante como la salud física.	Verdadero/Falso
7. Los problemas de salud mental no discriminan.	Verdadero/Falso
8. Los factores de riesgo para desarrollar un problema 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. Las enfermedades mentales se pueden tratar.	Verdadero/Falso
10. El Día Mundial de la Salud Mental se celebra cada 10 de octubre para generar conciencia sobre los problemas de salud mental en todo el mundo y movilizar esfuerzos en apoyo de la salud mental.	Verdadero/Falso

Si respondiste “verdadero” a todo lo anterior, ¡felicitaciones! Todas son verdaderas. Obtén más información sobre cómo ayudar a generar conciencia sobre los problemas de salud mental y detener la estigmatización.

Fuentes:

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 141729-082023