

# Celebra el Día Mundial de la Salud Mental

**Superar el estigma: Obtén más información sobre la salud mental y por qué tu bienestar es importante**



Tu salud mental es tan importante como tu salud física. Y las dos son igualmente importantes para tu salud y bienestar general. Sin embargo, la estigmatización (o las creencias y actitudes negativas) sigue impidiendo que muchas personas con problemas de salud mental obtengan ayuda.

El estigma puede presentarse de muchas formas. Puede provenir de las personas que te rodean, de la forma en que se forman los sistemas y políticas en tu comunidad y de ti mismo. La estigmatización persiste incluso en culturas donde existe legislación para proteger los derechos humanos de las personas con problemas de salud mental.

El Día Mundial de la Salud Mental se celebra cada año el 10 de octubre. El objetivo es crear conciencia sobre los problemas de salud mental en todo el mundo y movilizar esfuerzos en apoyo de la salud mental. Como la estigmatización suele tener sus raíces en el miedo y los malentendidos, tomémonos un momento para aprender más en honor al Día Mundial de la Salud Mental.

## ¿Qué es la salud mental?

Según la definición de la Organización Mundial de la Salud, la salud mental incluye el bienestar emocional, psicológico y social. Afecta cómo piensas, sientes y actúas. También ayuda a determinar cómo manejas el estrés, cómo te relacionas con los demás y la toma de decisiones saludables.

Al contrario de lo que mucha gente piensa, las enfermedades mentales no representan una falta de autodisciplina o un carácter defectuoso. Tampoco suelen ir y venir, como una fase o etapa en la vida.



**10 de octubre**

.....  
**Feliz Día Mundial de la Salud Mental**

**Optum**

De hecho, los problemas de salud mental son problemas médicos. Y se desarrollan como resultado de factores biológicos, psicológicos y sociales. Pueden afectar a personas de todos los orígenes, geografías y demografías.

### **¿Están relacionados los problemas de salud física y de salud mental?**

Las enfermedades mentales pueden afectar todas las áreas de tu vida, incluida tu salud general, tus relaciones, tu carrera y tus finanzas. Tal como puede hacerlo tu salud física, es decir, el bienestar general de tu cuerpo.

Las personas pueden experimentar un problema u otro, o ambos. Es decir, los problemas de salud física y los de salud mental pueden ser problemas de salud separados. Pueden ser problemas de salud interconectados. Y también pueden desencadenar o contribuir uno al otro.

Las personas que tienen problemas de salud mental a menudo experimentan síntomas físicos. Por ejemplo, las personas con depresión pueden sufrir dolores de cabeza, fatiga o problemas digestivos. Y las personas con trastornos de ansiedad pueden experimentar problemas estomacales, de sueño y de concentración.

### **¿Qué puedo hacer para ayudar a mi salud mental y bienestar?**

Existen muchas formas comprobadas de ayudar a nutrir tu salud mental y emocional. Empieza por pensar en formas de gestionar el estrés de forma proactiva, mantener el optimismo y desarrollar la resiliencia. Por ejemplo, para controlar el estrés, evita comprometerte demasiado en el trabajo y en tu vida personal.

Además, haz cosas que te ayuden a liberar tensiones. Tómate el tiempo para relajarte, mover tu cuerpo, reír y participar en actividades divertidas que disfrutes.

Establecer conexiones sociales significativas con personas edificantes también puede ayudar a traer alegría y positividad a tu vida. También lo es practicar la gratitud, que puede ayudarte a recordar lo bueno de la vida incluso en tiempos difíciles.

Y si estás experimentando un problema de salud mental, practica el cuidado personal y busca apoyo.

#### **Fuentes:**

American Psychiatric Association, "Stigma, Prejudice and Discrimination Against People with Mental Illness." [www.psychiatry.org/patients-families/stigma-and-discrimination](http://www.psychiatry.org/patients-families/stigma-and-discrimination) Accessed July 17, 2023.

Centers for Disease Control and Prevention, "About mental health." <https://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/index.htm#:~:text=Mental%20health%20includes%20our%20emotional,others%2C%20and%20make%20healthy%20choices.&text=Mental%20health%20is%20important%20at,childhood%20and%20adolescence%20through%20adulthood> Accessed July 19, 2023

BetterHealth Channel, "Stigma, discrimination and mental illness." [www.betterhealth.vic.gov.au/health/servicesandsupport/stigma-discrimination-and-mental-illness#challenging-stigma-associated-with-mental-illness](http://www.betterhealth.vic.gov.au/health/servicesandsupport/stigma-discrimination-and-mental-illness#challenging-stigma-associated-with-mental-illness) Accessed July 17, 2023.

Mental Health Foundation, "Physical health and mental health." <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/physical-health-and-mental-health#:~:text=As%20well%20as%20this%2C%20mental,an%20upset%20stomach%2C%20for%20example> Accessed July 19, 2023.

Mental Health Foundation, "Stigma and discrimination." <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/stigma-and-discrimination#:~:text=Stigma%20and%20discrimination%20can%20also,in%20a%20cycle%20of%20illness> Accessed July 18, 2023.

Mind, "Depression." [www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/depression/causes/#PhysicalHealthProblems](http://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/depression/causes/#PhysicalHealthProblems) Accessed July 19, 2023.

World Health Organization, "Mental Health." [www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response](http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response) Accessed July 18, 2023.

WF11327929 141750-082023