



Defienda la salud mental en casa y en el trabajo



Cuando alguien le pregunta cómo está, ¿qué probabilidades hay de que responda con un simple: “Genial, gracias. ¿Cómo estás tú?”.

Puede que usted realmente se sienta bien, pero, si estuviera estresado, enojado, triste, ansioso o pasando por alguna otra emoción complicada, ¿lo diría?

En la mayoría de los casos, ya sea dentro o fuera de nuestro círculo íntimo, muchos de nosotros no nos sentiríamos cómodos compartiendo nuestros verdaderos sentimientos. De la misma manera, muchos de nosotros no nos sentiríamos cómodos presionando a un amigo o compañero de trabajo para que compartiera los suyos por miedo a sobrepasar los límites o parecer entrometidos.

Pero evitar conversaciones sobre emociones complicadas y momentos difíciles, sean temporales o continuos, puede aumentar el estigma que rodea a la salud mental.

Superación del estigma

Muchas personas sufren de depresión, ansiedad u otros problemas de salud mental situacionales o crónicos. A nivel mundial, se estima que un 15% de los adultos en edad laboral y un 12% de la población mundial padecen un trastorno de salud mental.^{1,2} La mayoría no recibe tratamiento.

Las actitudes, las creencias y los estereotipos negativos persisten entre las personas, los sistemas de comunidades y las políticas, incluso en culturas con leyes que protegen los derechos de salud mental. Este estigma impide que muchas personas busquen apoyo. Al mismo tiempo, algunas personas no se dan cuenta de que necesitan ayuda, mientras que otras creen erróneamente que necesitar ayuda es un signo de debilidad.

Otras simplemente no tienen acceso a recursos de salud mental.

Todos estos son los motivos por los que el 10 de octubre de cada año se celebra el Día Mundial de la Salud Mental. Organizaciones e instituciones mundiales y nacionales, incluida la Organización Mundial de la Salud, se unen para crear conciencia sobre la importancia de la salud mental, obtener apoyo y ayudar a implementar políticas y sistemas para las personas que los necesitan.



El 10 de octubre es el Día Mundial de la Salud Mental

Se estima que en todo el mundo el

15%

de los adultos en edad laboral y el

12%

de la población en general

lucha contra un trastorno de salud mental.

Comprensión de la salud mental

Su salud mental es tan importante como su salud física, y ambas son igualmente importantes para la salud y el bienestar general. Al igual que la salud física, la salud mental puede afectar todos los aspectos de su vida, incluida la salud en general, sus relaciones, su carrera y sus finanzas.

La salud mental incluye el bienestar emocional, psicológico y social. Afecta cómo piensa, se siente y actúa. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con las demás personas y tomamos decisiones positivas. Algunos signos habituales de condiciones de salud mental incluyen:

- Preocupación o miedo excesivos
- Tristeza, desesperanza o sensación de “vacío” constantes
- Cambios extremos de humor, que incluyen irritabilidad o enojo
- Cambios en los hábitos de alimentación, el nivel de energía o los patrones de sueño
- Aumento del consumo de alcohol u otras sustancias
- Molestias y dolores físicos constantes
- Incapacidad para realizar actividades diarias o tratar problemas diarios y estrés

La mayoría de las personas tienen este tipo de emociones de vez en cuando. Si estos sentimientos persisten y obstaculizan su desempeño diario, pueden ser un signo de un trastorno de salud mental, que es una condición médica tratable.

Las condiciones de salud mental pueden desarrollarse debido a factores biológicos, psicológicos y sociales. Las personas de cualquier género, de cualquier origen, en cualquier circunstancia y en cualquier lugar geográfico pueden tener problemas y condiciones de salud mental.

Material de referencia

1. Organización Mundial de la Salud. Mental health at work. Publicado el 28 de septiembre de 2022.
2. Organización Mundial de la Salud. Mental disorders. Publicado el 8 de junio de 2022.

American Psychiatric Association. Stigma, prejudice and discrimination against people with mental illness. Revisado en marzo de 2024.

European Institute for Gender Equality. Gender differences in mental disorders begin early in life. Consultado el 10 de julio de 2024.

Jed. How to follow your instincts when worried about a friend.

Mayo Clinic. Male depression: Understanding the issues. Publicado el 14 de febrero de 2024.

Mayo Clinic. Mental illness – symptoms and causes. Publicado el 22 de diciembre de 2022.

Mental Health Foundation. Physical health and mental health. Actualizado el 18 de febrero de 2022.

Es importante tener en cuenta lo siguiente: El mismo trastorno de salud mental puede manifestarse de diferentes maneras en personas diferentes. Por ejemplo, tanto los hombres como las mujeres con depresión pueden sentirse tristes, desesperanzados o agotados, dormir demasiado o tener dificultad para dormir y tener problemas físicos como problemas digestivos.

Pero, en comparación con las mujeres, los hombres con depresión tienen más probabilidades de estar irritables, enojados y combativos. Es más probable que recurran a “conductas de escape”, como trabajar muchas horas o enfocarse mucho tiempo y atención en los deportes u otras actividades. A diferencia de las mujeres, también es más probable que adopten conductas de riesgo, como conducir de forma peligrosa o consumir en exceso alcohol o drogas.

Promoción de la salud mental y el bienestar

Existen muchas maneras verificadas que pueden ayudar a nutrir la salud mental y emocional, entre ellas, las siguientes:

- Controlar proactivamente el estrés, mantener el optimismo y desarrollar la resiliencia. Por ejemplo, para controlar el estrés, evite comprometerse por demás en el trabajo y en su vida personal.
- Haga actividades que ayuden a liberar la tensión, como tomarse tiempo para relajarse, mover el cuerpo, reír y participar en actividades divertidas.
- Establezca conexiones sociales significativas con personas inspiradoras para agregar alegría y positividad a su vida.
- Practique la gratitud para recordar lo bueno de la vida, incluso cuando sean momentos complicados.
- Tenga en cuenta que las condiciones de salud mental son tratables. Si usted o alguien cercano a usted tiene un problema de salud mental, consulte con un médico o un profesional de salud mental.

Mental Health Foundation. Stigma and discrimination. Actualizado el 4 de octubre de 2021.

National Institute of Mental Health. Men and mental health – National Institute of Mental Health. Stanford Report. Why asking for help is hard, but people want to help more than we realize. Publicado el 8 de septiembre de 2022.

World Federation for Mental Health, founder of World Mental Health Day – October 10th. Publicado el 17 de abril de 2024.

Organización Mundial de la Salud. Gender and health. Publicado el 24 de mayo de 2021.



Si necesita atención médica de urgencia o emergencia, no utilice este programa. En caso de emergencia, llame al 911 si está dentro de los Estados Unidos, o al número de teléfono de los servicios de emergencia locales si está fuera de los Estados Unidos, o bien diríjase a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención de un médico o profesional. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionará asesoramiento jurídico sobre cuestiones que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus filiales, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (por ejemplo, un empleador o un plan de salud). Este programa y todos sus componentes, en especial los servicios dedicados a familiares menores de 16 años, pueden no estar disponibles en todas las ubicaciones, y están sujetos a cambios sin aviso previo. La experiencia o los niveles educativos de los recursos de Soluciones para el bienestar emocional pueden variar según los requisitos del contrato o los requisitos reglamentarios del país. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones a la cobertura.

©2024 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. Optum® es una marca registrada de Optum, Inc. en los EE. UU. y otras jurisdicciones. Todos los demás nombres de marcas o productos son marcas comerciales o marcas registradas de sus respectivos propietarios. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

WF14178131.145001-072024 OHC