

# Consejo de salud: Salud mental

## Información sobre Salud Mental

Hablar de depresión, ansiedad u otros problemas que pueden afectar tu salud mental no siempre es fácil, pero comencemos la conversación. Si usted o un ser querido afrontan estos problemas, no están solos. Millones de personas en los Estados Unidos se ven afectadas por problemas de salud del comportamiento cada año.<sup>1</sup> Aprender a hablar sobre su salud mental y comprenderla puede ser el primer paso hacia la recuperación.

La salud mental, también conocida como salud del comportamiento, son términos que se utilizan para describir varios problemas que pueden afectar su bienestar mental, incluido su bienestar emocional, psicológico y social.<sup>2</sup> La salud del comportamiento incluye estrés, ansiedad, depresión, trastornos del estado de ánimo y otros problemas psicológicos. Los trastornos de salud del comportamiento también pueden incluir trastornos por uso de sustancias, trastornos de la alimentación o trastornos psicóticos.



### ¿Cuáles son los signos comunes de los problemas de salud mental?

Los problemas de salud mental no siempre se identifican fácilmente, pero si nota alguno de estos signos o conductas, puede ser el momento de buscar ayuda:

- Comer o dormir demasiado
- Perder interés en personas y actividades
- Sentirse desanimado
- Experimentar molestias y dolores
- Consumo excesivo de alcohol
- Consumo de drogas
- Irritabilidad y enfado
- Sentirse deprimido
- Tener pensamientos de dañarse a sí mismo o a otros
- Pensamientos de suicidio

Pedir ayuda puede ser el paso más importante para cuidarse a usted mismo, ya que la mala salud mental puede afectar varios aspectos de su vida. Específicamente, la mala salud mental afecta sus relaciones con los demás y con usted mismo, y puede afectar la forma en que enfrenta el estrés. También se asocia con accidentes cerebrovasculares y enfermedades crónicas como diabetes, enfermedades cardíacas y ciertos tipos de demencia.<sup>3</sup>



### Mitos de la salud mental<sup>6</sup>

- Mito:** Los problemas de salud mental no me afectan.
- Mito:** Las personas con problemas de salud mental son violentas e impredecibles.
- Mito:** La debilidad de la personalidad o los defectos de carácter causan problemas de salud mental.
- Mito:** No hay esperanza para las personas con problemas de salud mental.
- Mito:** La terapia y la autoayuda son una pérdida de tiempo.
- Mito:** La prevención no funciona. Es imposible prevenir una enfermedad mental.



## Hábitos personales para apoyar el bienestar emocional<sup>4,5</sup>

Afortunadamente, existen varios hábitos que pueden contribuir al bienestar emocional. Aquí encontrará algunos ejemplos:

- **Desarrollar la resiliencia:** Las personas que están emocionalmente bien tienen menos emociones negativas y pueden recuperarse de las dificultades más rápido. Puede desarrollar la resiliencia con hábitos físicos más saludables, tomándose tiempo para usted todos los días y practicando la gratitud.
- **Reducir el estrés:** El estrés crónico es perjudicial para su salud mental y física. Controle su estrés haciendo ejercicio regularmente, estableciendo prioridades y mostrando compasión por usted mismo.
- **Dormir bien:** A veces, su sueño puede ser sacrificado. Sin embargo, el sueño es vital para la salud mental y física. Duerma mejor por la noche; establezca una rutina para la hora de acostarse, limite el uso de dispositivos electrónicos antes de irse a la cama y evite la cafeína por la tarde.
- **Fortalecer las conexiones sociales:** Las conexiones sociales tienen efectos poderosos en la salud. Manténgase conectado con relaciones sólidas con sus seres queridos, ofrézcase como voluntario para una organización en su comunidad o tome una clase para aprender algo nuevo.
- **Vivir el presente:** Vivir el presente, es estar consciente del aquí y ahora. Puede lograrlo al meditar, practicar una buena alimentación y al estar más conectado con su cuerpo, con sus pensamientos, y con sus sentimientos.
- **Hacer frente a las pérdidas:** No existe una forma correcta de afrontar la muerte de un ser querido, pero el duelo es una parte importante del proceso. Asegúrese de cuidarse, únase a un grupo de apoyo o hable con un profesional, y sea paciente durante un momento tan difícil.



## Programa de Asistencia al Empleado<sup>5</sup>

Un Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program, EAP) es un servicio gratuito, voluntario y confidencial que se ofrece a través de su empleador para ayudarles a usted y a su familia con su bienestar. Algunos de los servicios que su EAP puede brindar incluyen apoyo de salud mental, financiero, legal, de cuidado de adultos mayores y de niños. Hable con su representante de UnitedHealthcare o coordinador en el sitio para obtener más información. Visite [www.myuhc.com](http://www.myuhc.com) para conocer los programas que pueden estar disponibles para usted a través de su plan de salud.



Fuentes:

<sup>1</sup> National Alliance on Mental Illness. <https://www.nami.org/mhstats>. 2022. Consultado en agosto de 2022.

<sup>2</sup> Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. <https://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/index.htm>. 2021. Consultado en agosto de 2022.

<sup>3</sup> Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. <https://www.mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health>. 2022. Consultado en agosto de 2022.

<sup>4</sup> Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. <https://www.nih.gov/health-information/emotional-wellness-toolkit>. 2022. Consultado en agosto de 2022.

<sup>5</sup> UnitedHealthcare. <https://www.uhc.com/member-resources/health-care-programs/employee-assistance-program>. 2022. Consultado en agosto de 2022.

<sup>6</sup> Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. <https://www.mentalhealth.gov/basics/mental-health-myths-facts>. 2022. Consultado en agosto de 2022.

La información proporcionada en este folleto solo tiene fines informativos generales y no pretende ser un consejo médico ni debe interpretarse como tal. Las personas deben consultar con un profesional de cuidado de la salud adecuado para determinar qué opciones pueden ser apropiadas para ellas.