

¿Qué es la salud mental y por qué es importante?



La salud mental es un aspecto importante de su salud y bienestar general. Esto incluye el bienestar emocional, psicológico y social, y afecta la manera en la que usted piensa, siente y actúa. Su salud mental determina el modo en el que usted maneja el estrés y se relaciona con los demás, así como las decisiones que toma a diario. Estar mentalmente sano permite promover la productividad y el éxito en el trabajo, la escuela, la crianza de los hijos, el cuidado de otras personas y otros aspectos importantes de su vida.¹

Existen muchos mitos acerca de la salud mental que contribuyen a actitudes dañinas y exacerban el estigma relacionado con las enfermedades mentales. Complete el siguiente cuestionario para ver si puede diferenciar los mitos de los hechos.²

Autoevaluación: evalúese usted mismo

Marque cada afirmación como “Verdadera” o “Falsa”.

Las respuestas correctas se incluyen al final del folleto.

1. Tener problemas de salud mental es sinónimo de enfermedad mental	V	F
2. Los problemas de salud mental aumentan el riesgo de sufrir afecciones físicas duraderas (crónicas), como enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares o cáncer	V	F
3. La salud mental no mejora con el tiempo	V	F
4. Las enfermedades y los trastornos de salud mental no son muy comunes	V	F
5. Las personas con enfermedades mentales son violentas y peligrosas	V	F
6. La genética y los antecedentes familiares son la causa principal de las enfermedades mentales	V	F
7. No existe tratamiento para las enfermedades mentales	V	F
8. La depresión afecta a más de 264 millones de personas en todo el mundo	V	F

Cómo promover la salud mental y hábitos de vida saludables

Es necesario implementar medidas para crear condiciones de vida y entornos que permitan a las personas adoptar y mantener hábitos de vida saludables. Estas son algunas medidas que podrían ayudar a mejorar la salud mental:

- Campañas de toma de conciencia para cambiar la cultura de la salud mental de modo que todas las personas que necesiten reciban la atención y el apoyo que merecen.
- Intervenciones de salud mental en el lugar de trabajo, como programas de prevención y manejo del estrés, y programas para el desarrollo de resiliencia.
- Intervenciones en la primera infancia para ayudar a los niños pequeños a desarrollar habilidades sociales y emocionales.
- Apoyo social para personas mayores.
- Programas orientados a personas afectadas por emergencias, desastres u otras experiencias traumáticas.
- Prevención de la violencia doméstica, laboral y comunitaria.



¿Qué se puede hacer?

Comprométase a aprender lo más posible acerca de la salud mental y a contribuir en la reducción del estigma.

Respuestas del cuestionario

1. **Falso.** A pesar de que los términos suelen utilizarse como sinónimos, un problema de salud mental no es igual a una enfermedad mental. Las enfermedades mentales son trastornos que afectan la salud mental de una persona, por ej., ansiedad, depresión o trastorno bipolar. Una persona puede tener un problema de salud mental sin que se le diagnostique una enfermedad. Del mismo modo, una persona a la que se le diagnostica una enfermedad mental puede gozar de períodos de bienestar físico, mental y social.
2. **Verdadero.** Los problemas de salud mental y las enfermedades mentales, en especial la depresión, aumentan el riesgo de sufrir varios tipos de problemas de salud física, en particular afecciones duraderas, como accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo 2, enfermedades cardíacas y cáncer. Del mismo modo, la presencia de afecciones crónicas puede aumentar el riesgo de sufrir enfermedades mentales. La salud mental y física van de la mano. Ambas son partes igualmente importantes de nuestra salud general.
3. **Falso.** La salud mental de una persona puede cambiar con el tiempo. Cuando las exigencias que recaen sobre una persona exceden sus recursos y su capacidad para superar las dificultades, su salud mental puede verse negativamente afectada. Por ejemplo, si una persona trabaja muchas horas, cuida a un familiar enfermo o atraviesa una situación económica delicada, es posible que sufra problemas de salud mental. Afortunadamente, este tipo de problemas pueden mejorar y las personas con enfermedades mentales pueden recuperarse.¹
4. **Falso.** Las enfermedades mentales representan el problema de salud más común en los Estados Unidos. A más del 50% de los estadounidenses se les diagnosticará un trastorno o enfermedad mental en algún momento de la vida. Uno de cada cinco estadounidenses tendrá una enfermedad mental en un año determinado.¹
5. **Falso.** En su gran mayoría, las personas con enfermedades mentales no son más propensas a ser violentas que los demás. De hecho, tienen mayores probabilidades de ser víctimas de crímenes violentos que la población en general.¹
6. **Falso.** Se desconocen las causas específicas de la mayoría de las enfermedades mentales. Sin embargo, se han identificado o sugerido muchos factores de riesgo. Estos incluyen factores biológicos (como traumatismo craneoencefálico), psicológicos (como experiencias estresantes) y sociales o culturales (como la pobreza). Tener antecedentes familiares de trastornos mentales y de adicción también puede aumentar el riesgo. No obstante, incluso en el caso de personas con riesgo genético, los factores ambientales pueden desempeñar un papel fundamental en cuanto a si desarrollarán una enfermedad mental o no, y la gravedad de esta.
7. **Falso.** Sí existe tratamiento para las enfermedades mentales. Las investigaciones demuestran que las personas con enfermedades mentales pueden mejorar y que muchas de ellas se recuperan por completo.¹
8. **Verdadero.** La depresión es una enfermedad muy común en todo el mundo, que afecta a personas de todas las edades. Es una de las principales causas de discapacidad en todo el mundo y contribuye en gran medida a la carga global de morbilidad.³

Fuentes:

1. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Learn About Mental Health – Mental Health Basics (Información sobre la salud mental: aspectos básicos de la salud mental), 2021.
2. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Quiz: Mental Health (Cuestionario de salud mental), 2021.
3. Organización Mundial de la Salud. Hoja informativa: depresión, 2020.

La información y los materiales del presente, así como el contenido de la Biblioteca de información sobre salud y bienestar de MetLife, lo que incluye todas las herramientas, módulos, modelos de comunicación, textos, cuadros, gráficos y otros materiales (en conjunto, el “Contenido”) están destinados a brindar orientación general sobre cuestiones de salud y bienestar, y no constituyen asesoramiento médico. Si bien el Contenido se basa en recursos que MetLife considera bien documentados, no puede garantizar su precisión. El hecho de que usted confíe en el Contenido queda bajo su exclusiva responsabilidad. La afección y las circunstancias de salud de cada persona son únicas y, por ende, es posible que el Contenido no se ajuste a su caso particular. Este Contenido no reemplaza el asesoramiento médico profesional. Siempre debe consultar a un profesional del cuidado de la salud matriculado para obtener el diagnóstico y tratamiento de cualquier afección y antes de iniciar o modificar su régimen de salud. Esto incluye buscar asesoramiento sobre qué medicamentos, dietas, rutinas de ejercicios, actividades físicas y otros tipos de procedimientos son adecuados para su afección y sus circunstancias particulares.