

# SALUD MENTAL

La **salud mental** incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones. La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la adultez y la vejez.

Las **enfermedades mentales** son afecciones graves que influyen en la manera de pensar, el humor y el comportamiento. Pueden ser ocasionales o de larga duración. Pueden afectar su capacidad de relacionarse con los demás y funcionar cada día.

Los problemas mentales **son comunes**, más de la mitad de todos los estadounidenses serán diagnosticados con un trastorno mental en algún momento de su vida. Sin embargo, hay tratamientos disponibles. Las personas con trastornos de salud mental pueden mejorar y muchas de ellas se recuperan por completo.

La salud mental **es importante** porque puede ayudarle a:

- Enfrentar el estrés de la vida.
- Estar físicamente saludable.
- Tener relaciones sanas.
- Contribuir en forma significativa a su comunidad.
- Trabajar productivamente.
- Alcanzar su completo potencial.

Su salud mental también es importante porque puede afectar su salud física. Por ejemplo, los trastornos mentales pueden aumentar su riesgo de problemas de salud física, como accidente cerebrovascular, diabetes tipo 2 y enfermedades cardíacas.

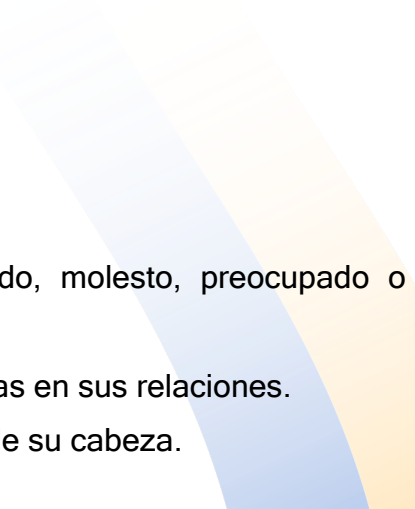
Hay muchos factores diferentes que pueden **afectar** su salud mental, incluyendo:

- Factores biológicos, como los genes o la química del cerebro.
- Experiencias de vida, como trauma o abuso.
- Antecedentes familiares de problemas de salud mental.
- Su estilo de vida, como la dieta, actividad física y consumo de sustancias.

También puede modificar su salud mental tomando medidas para mejorarla, como hacer meditación, usar técnicas de relajación y ser agradecido.

Con el tiempo, su salud mental puede cambiar. Por ejemplo, puede estar enfrentando una situación difícil, como tratar de controlar una enfermedad crónica, cuidar a un pariente enfermo o tener problemas de dinero. La situación puede agotarle y abrumar su capacidad de lidiar con ella. Esto puede empeorar su salud mental. Por otro lado, recibir terapia puede mejorarla.

Cuando se trata de sus emociones, puede ser difícil saber qué es normal y qué no. Pero los problemas de salud mental tienen signos de advertencia, como:

- Cambios en sus hábitos alimenticios o de sueño.
  - Aislarse de las personas y actividades que disfruta.
  - Tener nada o poca energía.
  - Sentirse vacío o como si nada importara.
  - Tener dolores y molestias inexplicables.
  - Sentirse impotente o sin esperanza.
  - Fumar, beber o usar drogas más de lo habitual.
  - Sentirse inusualmente confundido, olvidadizo, enojado, molesto, preocupado o asustado.
  - Tener cambios de humor severos que causen problemas en sus relaciones.
  - Tener pensamientos y recuerdos que no puede sacar de su cabeza.
  - Escuchar voces o creer cosas que no son ciertas.
- 

- Pensar en lastimarse a sí mismo o a otros.
- No poder realizar tareas diarias como cuidar a sus hijos o ir al trabajo o la escuela.

Si cree que puede tener un problema de salud mental, busque ayuda. La **terapia de conversación** y / o los medicamentos pueden tratar los trastornos mentales. Si no sabe por dónde comenzar, hable con un profesional de la salud.

Referencia:  
MedlinePlus. (2021). Salud mental. Recuperado de: <https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html>

