



Salud Mental

Hablemos de salud mental

Introducción

Las charlas sobre salud en todo el país ya no se limitan al bienestar físico de una persona. Ahora se reconoce la importancia de lograr un equilibrio entre la salud física y la salud mental. Uno de cada cinco adultos de este país tiene actualmente problemas de salud mental. Como estos problemas siguen aumentando y hablamos de ellos más abiertamente, es importante comprender qué significa “salud mental”.

La salud mental incluye los pensamientos, las emociones de una persona y cómo esta se enfrenta al mundo que la rodea. Cuando la salud mental afecta negativamente la manera de funcionar de alguien, esto se considera un problema de salud mental. Las dificultades causadas por la salud mental ocurren, ya sea con un diagnóstico oficial o sin él. Se calcula que el 21% de los adultos experimenta algún problema de salud mental cada año (alrededor de 50 millones de personas). Solo 41% de esos adultos reciben atención profesional para su salud mental durante ese año. Menos de la mitad de todas las personas que tienen una enfermedad mental diagnosticada buscan tratamiento.

Mucha gente no busca tratamiento de salud

mental por las actitudes y suposiciones negativas sobre este tema, lo que también se denomina “estigma”. El estigma puede tener especial peso en las minorías, los hombres, los militares de profesión y los profesionales de la salud. Sin embargo, los problemas de salud mental no son un signo de debilidad. Con los recursos y el apoyo adecuado, la gente con dificultades mentales puede mejorarse. Cuando aumenta la comprensión de la salud mental, se pueden reducir los miedos y el estigma. Y al reducir el estigma, la gente está más dispuesta a pedir ayuda si tiene dificultades.

Consejos y recursos útiles

Así como hay cosas que alguien puede hacer para estar físicamente saludable, también hay hábitos que alguien puede desarrollar para proteger su salud mental. Una persona puede cuidarse a sí misma, estar consciente de las emociones que siente y tener relaciones con personas que la apoyan. Todas estas cosas ayudan a la salud mental. Estos hábitos y conexiones pueden hacer que una persona se aleje de comportamientos dañinos.

Autores:

*Tessa Garrow,
Purdue Extension
Health & Human Sciences,
Purdue University
Andrew Airey,
Lindsey Daoust,
Jaime Escobedo,
Jimmy Hamrick,
Nate Payton,
Kira Siepmann,
Julie Smith,
Jenn Whitney,
School of Nursing,
Purdue University*

2023 Actualizado por:

*Tessa Garrow and
Stephanie Woodcox,
Purdue Extension Health &
Human Sciences,
Purdue University*

Los problemas de salud mental generalmente mejoran con el tratamiento profesional. Estos tratamientos no son métodos únicos, sino que dependen de cada caso. Aquí hay algunos recursos para explorar:

- **Línea de Ayuda Nacional** (*National Helpline*) - llame al 1-800-662-3457 (1-800-662- HELP) Es gratis y disponible las 24 horas, todos los días. Esta línea de ayuda da información sobre grupos locales y centros de tratamiento. <https://www.samhsa.gov/linea-nacional-ayuda>
- **Línea de Prevención del Suicidio** (*Suicide Prevention Lifeline*) - Llame al 9-8-8. Es gratis y disponible las 24 horas, todos los días. Esta llamada lo dirige al centro de crisis más cercano en su zona. <https://988lifeline.org/interpretation-services/servicios-en-espanol/>
- **Línea de Crisis para Mensajes de Texto** (*Crisis Text Line*) - Envíe el mensaje "AYUDA" al 741-741 para recibir asistencia durante una crisis o si tiene pensamientos suicidas. Es gratis y disponible las 24 horas, todos los días. <https://www.crisistextline.org/es/>
- **Administración de Abuso de Sustancias y Servicios de Salud Mental** (*Substance Abuse and Mental Health Services Administration*) - Es una organización nacional que ofrece educación, investigación y guía sobre cómo encontrar tratamientos para salud mental o mal uso de sustancias. <https://www.samhsa.gov/salud-mental>
- **Salud Mental en Estados Unidos** (*Mental Health America*) - Es una organización sin fines de lucro basada en las comunidades que ofrece educación y redes de apoyo para problemas de salud mental, y ayuda a conectar a la gente con servicios locales. [https://mhanational.org/recurso s-en-espanol](https://mhanational.org/recurso-s-en-espanol)
- **Primeros Auxilios de Salud Mental** (*Mental Health First Aid*) - Es un curso de un día sobre cómo apoyar a alguien que está luchando con su salud mental. Hay información disponible en <https://mentalhealthfirstaid.org/individuals/adult-spanish/>
- **Alianza Nacional de Enfermedades Mentales** (*National Alliance on Mental Illness*) - Es un grupo comunitario que lucha por la salud mental y ofrece recursos y conexiones para personas con problemas mentales y sus familias. <https://www.mentalhealthfirstaid.org/2019/02/5-surprising-mental-health-statistics> En caso de emergencia o peligro inmediato, llame al 9-1-1.



Conclusiones finales

- Luchar con la salud mental no hace a alguien débil, y está bien pedir ayuda.
- Reconocer las señales de las condiciones de salud mental puede llevar a un tratamiento más temprano.
- Acceder al tratamiento puede mejorar la salud mental.

Referencias

- McLellan, A.T. (2017). Substance misuse and substance use disorders: Why do they matter in healthcare? *Transactions of the American Clinical and Climatological Association*, 128, 112-130.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5525418>
- Mental Health America (2023). The state of mental health in America.
<https://www.mhanational.org/issues/state-mental-health-america>
- Mental Health First Aid (2019). 5 surprising mental health statistics.
<https://www.mentalhealthfirstaid.org/2019/02/5-surprising-mental-health-statistics>
- National Institute of Mental Health. (2019). Mental illness.
<https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/mental-illness>
- Reid health community health needs assessment (2019).
<https://www.reidcommunities.org/resourcelibrary/index/view?id=91963600144706671>
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration (2023). Prevention of substance use and mental disorders.
<https://www.samhsa.gov/find-help/prevention>