

Octubre

MES DE LA SALUD MENTAL

El 10 de octubre se celebra **EL DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL**, el cual tiene por objetivo hacer conciencia sobre la importancia de los trastornos mentales y dejar en claro que **cualquier persona puede ser susceptible a padecer alguno**. En México alrededor de **15 millones de personas** padecen algún trastorno mental.

De acuerdo con la OMS, la salud mental no es sólo la ausencia de trastornos mentales, se define como un **“ESTADO DE BIENESTAR** en el cual la persona es consciente de sus propias capacidades y trabaja de forma productiva, contribuyendo a su comunidad”.

Hoy en día sabemos que la principal enfermedad mental que se sufre a nivel mundial es la **DEPRESIÓN**. Esta ha ido en aumento en los últimos años, se estima que 300 millones de personas viven con esta enfermedad.

LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA (TCA) son afecciones graves de salud mental ya que pueden ir acompañados de otros trastornos mentales como **depresión y/o ansiedad**, además el daño no es solamente a nivel mental, también hay diversas **complicaciones físicas**.

Lamentablemente en los TCA las cifras de **SUICIDIO** son altas, aproximadamente el 20% de las personas que padecen anorexia y bulimia han intentado suicidarse. El suicidio es la cuarta causa de muerte en jóvenes de 15 a 19 años en todo el mundo y se estima que alrededor de 700,000 personas se suicidan cada año.

Las enfermedades mentales comienzan aproximadamente antes de los 14 años, pero en la mayoría de los casos **no se detectan ni se tratan**. Es por esto que es importante prevenirlas, detectarlas y tratarlas oportunamente antes de que exista un **DETERIORO GRAVE** de la salud.

La pandemia ha impactado la actividad social, las interacciones y los comportamientos, perjudicando la **SALUD MENTAL**. Hoy más que nunca debemos mantenernos alertas y preguntarnos a nosotros mismos cómo nos sentimos, ya que el aislamiento, y todas las consecuencias que ha tenido, puede impulsar este tipo de padecimientos.

Analizando esta información y las cifras anteriores es de suma importancia cuidar la salud de forma integral para tener un

COMPLETO BIENESTAR MENTAL.

Es importante que si sientes que no estás pudiendo con todo lo que estamos viviendo y que tu salud mental se está deteriorando, **ACUDAS CON UN ESPECIALISTA** como un psicólogo o, si es necesario, un psiquiatra para que te brinden la atención necesaria y puedas tener una

vida plena y saludable.

P.L.N Wendy Itzel Hernández Ramírez



Atención Psicológica de Trastornos Alimentarios

DISEÑO: SARA AGAMI