

## *BIENESTAR INSTITUCIONAL*

Hablando de Salud Mental

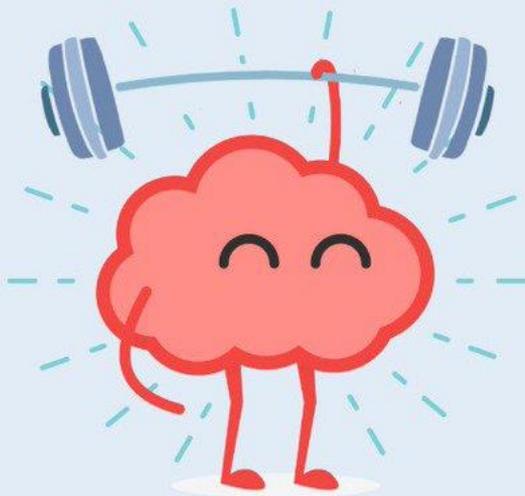


Estamos en **15**  
**DEPARTAMENTOS**

+de **20**  
municipios

## BIENESTAR SOMOS TODOS Y..... TODOS SOMOS BIENESTAR

# Salud Mental



Se define como un estado de bienestar en el cual el individuo:

Puede afrontar las dificultades normales de la vida

Es consciente de sus propias capacidades

Puede trabajar de forma productiva

Es capaz de hacer una contribución a su comunidad

**HOLA..... MEJORANDO NUESTRA SALUD MENTAL, MEJORAMOS NUESTRO BIENESTAR**



[https://www.who.int/topics/mental\\_health/es/](https://www.who.int/topics/mental_health/es/)

## ***HOLA..... MEJORANDO NUESTRA SALUD MENTAL, MEJORAMOS NUESTRO BIENESTAR***

La salud mental sigue siendo un estigma en nuestra sociedad y, en ocasiones, nos da apuro visitar al psicólogo o al psiquiatra como si eso significara que hemos perdido la cabeza por completo. Visitar a un especialista e iniciar terapia para ser más feliz o para superar algunos problemas o traumas es el claro síntoma de que te das cuenta que algo no va bien y eso, es sencillamente genial.

Si no se frenan a tiempo, los problemas mentales pueden, literalmente, acabar con tu vida así que jamás menosprecies a nadie que te diga que se siente deprimido o que tiene altos niveles de ansiedad, nunca sabes por lo que debe estar pasando en su interior.

## HOLA..... MEJORANDO NUESTRA SALUD MENTAL, MEJORAMOS NUESTRO BIENESTAR

### QUÉS ES LA SALUD MENTAL?



## LA SALUD MENTAL EN COLOMBIA. INFORME MINSALUD

Minsalud presentó la última radiografía nacional sobre estos trastornos. Es la primera vez que incluye a niños y se evidencia que un 4,7 % padecen de estas afecciones.



Un 4.7% de la población infantil en Colombia padecen estas afecciones.

Uno de cada 10 colombianos sufre algún Problema mental.

La encuesta se aplicó a 15.531 hogares Colombianos.

Los adolescentes entre 12 y 17 años encabezan la lista de problemas mentales en el país.

El consumo de alcohol preocupa, pues en el 5,2 %, es excesivo

en los últimos 12 meses, 1 de cada 25 adolescentes ha sufrido un trastorno mental. Es decir, el 4%.

El informe también reveló que el 13% de los encuestados expresó haber tenido tres o cuatro síntomas de ansiedad

El 29,3 % de los adolescentes ha estado expuesto a una experiencia potencialmente traumática

Y, de ellos el 88,1% considera que el evento le causó algún trauma psicológico.

“La Encuesta Nacional de Salud Mental pone en evidencia un ambiente muy complejo en el que tenemos que ponerle mucho más énfasis a la prevención. Si a los problemas mentales les ponemos atención puede evitarse que deriven en trastornos.

## *Cuidar tu salud y la de los tuyos..... Compromiso de todos*

**Niños ansiosos y distraídos:** Por primera vez la investigación incluyó a la población entre los 7 y 11 años: el 4,7% sufre de estas enfermedades. Los trastornos más frecuentes son el déficit de atención, la ansiedad por separación y la ansiedad generalizada. Las afecciones también son más recurrentes en las niñas.

De acuerdo a los resultados de la encuesta, por lo menos un 44,7% de la población infantil requiere de una evaluación formal por parte de un profesional de la salud mental para identificar problemas o posibles trastornos.

Los síntomas más comunes entre los niños de 7 a 11 años son lenguaje anormal, asustarse o ponerse nervioso sin razón, presentar dolores de cabeza frecuentes y jugar poco con otros niños. También hay una alta presencia de problemas de aprendizaje, principalmente en matemáticas y lectoescritura.

Además, el 11,7 por ciento de los niños ha sido sometido a algún evento traumático. De ellos, el 46,8 por ciento presentan al menos un síntoma de estrés postraumático, según sus cuidadores. La mitad de los niños vive con sus dos padres, mientras el 27,4% solo tiene la figura materna. El 12,4% ha contado no convive con ninguno de los progenitores.

**Adultos: ansiosos como los niños, pero deprimidos y psicóticos:** En los adultos predominaron los trastornos de ansiedad, depresión y psicosis. El 9,6 % de los colombianos entre 18 y 44 años aseguraron padecer enfermedades mentales. En este grupo se repite la tendencia con más mujeres afectadas que hombres.

**La dimensión positiva de la salud mental se destaca en la definición de salud que figura en la Constitución de la OMS: «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades».**

La salud mental requiere de apoyos desde lo físico por cuanto, es la mente la que direcciona el estado integral de la persona.

### **Duerme 8 horas al día de un tirón.**

- Relájate
- Realiza ejercicios de agudeza mental.
- Adopta una actitud positiva centrada en el presente.
- Busca ayuda cuando la necesites.
- Da rienda suelta a la creatividad,.
- Ejercita el auto control

### **Realiza ejercicio físico moderado, al menos 3 veces por semana.**

- Medita
- Organiza una lista de objetivos a corto, mediano y largo plazo
- No tengas miedo al cambio.
- Rompe con la monotonía de vez en cuando.
- No abuses de la TV. Busca hobbies más atractivos.

### **Mantén contacto con los familiares y las amistades.**

- Cuida tu alimentación y come lentamente.
- Toma el sol.
- Sed voluntario.
- mantén cierta autonomía.
- Sed autosuficiente.
- Asegúrate de cuidar tu dieta, salud y cuerpo



La salud mental requiere de una sana alimentación y hábitos saludables, veamos:



antioxidante, estimula y mejora estados de ánimo



mejoran el estado de alerta, concentración y memoria.



protege de enfermedades neurodegenerativas.



alimentos oxidantes: té verde, moras, tomat, berengena, chocolate



mejor de animo, estados depresivos.



mejora la atención

Además de:



***Bienestar.universitario@fitec.edu.co***

La salud física y la salud mental van de la mano, es compromiso de la persona atenderlas de la misma manera. Se cuida el estado físico con deportes, una sana alimentación, lo mismo debe suceder con la salud mental, ve al médico cuando te encuentres enfermo, porque las dos se relacionan y conviven.

**Hay muchas maneras de mejorar o mantener una buena salud emocional.**

Sea consciente **de** sus emociones **y** reacciones. ...

Expresa sus sentimientos **de** manera apropiada. ...

Piense antes **de** actuar. ...

Manejar el estrés. ...

Busque el equilibrio. ...

Cuide **de** su **salud** física. ...

Conéctese con otros. ...

Encuentre propósito **y** significado.



# ¿LO SABÍAS?

Un vaso de agua  
después de despertarse  
Ayuda a activar  
los órganos internos.

Un vaso de agua  
antes de tomar un baño  
Ayuda a bajar  
la presión sanguínea.

Un vaso de agua  
30 minutos antes  
de una comida  
Ayuda a la digestión.

Un vaso de agua  
antes de ir a la cama  
ayuda a evitar  
un derrame cerebral  
o un ataque al corazón



Para conocer más sobre salud mental, ingresa a:

<https://cuidador.com/la-importancia-de-cuidar-la-salud-mental/>

<https://omicrono.lespanol.com/2013/07/25-consejos-para-una-salud-mental-sana-y-duradera/>

<https://es.familydoctor.org/salud-mental-como-mantener-su-salud-emocional/>

**RECUERDA LO MAS IMPORTANTE NUESTRA SALUD.**

Test para convalidar el reconocimiento de las horas de bienestar y reconocer las 20 horas:

Contesta las siguientes preguntas

1. Frente a una situación o elemento, evento, estresante, cómo reacciona?
2. Hay alguna relación entre la salud física y la salud mental en las personas?
3. Además de una buena salud física qué debería hacer para prevenir la salud mental de los niños?
4. Qué haz oído sobre la salud mental de los niños y adolescentes en Colombia?
5. Qué aporte personal harías para mejorar, cuidar y proteger la salud mental?

Gracias por tu participación



# GRACIAS

Calle 58 #32-16  
Bucaramanga / Santander

Tel: (7) 6431301

[www.fitec.edu.co](http://www.fitec.edu.co)