

Conozca las señales para el Mes de la Toma de Conciencia sobre Salud Mental

Mayo de 2015 Boletín Mensual



¿Sabía usted que mayo es el mes de la Conciencia sobre Salud Mental? Tómese cinco minutos para probar su “IQ” de salud mental con el siguiente cuestionario. Luego lea sobre cinco señales de alerta que le pueden indicar cuando alguien podría necesitar su ayuda.

Elija una respuesta para cada pregunta:

1. ¿Qué porcentaje de adultos estadounidenses se ve afectado por trastornos de salud mental cada año?¹
a. 5% b. 18% c. 10%
2. Cada año, la tercera causa de hospitalización en adultos en los EE. UU. es:²
a. Embarazo b. Ataque cardíaco c. Depresión
3. Los trastornos de salud mental, ¿cuánto dinero en pérdidas de ganancias representan para los estadounidenses cada año?³
a. \$193 millones b. \$2 millones c. \$10 millones
4. Las personas que toman medicamentos a causa de un problema de salud mental deberán tomarlos por el resto de sus vidas.⁴
a. Verdadero b. Falso
5. Cada año, mueren más personas por suicidio que por accidentes automovilísticos.⁵
a. Verdadero b. Falso

¿Le sorprenden estos datos?

De ser así, no es la única persona que se siente así. Los trastornos de salud mental son mucho más comunes, costosos y debilitantes de lo que las personas creen.

La buena noticia es que las personas están comenzando a hablar sobre la salud mental abiertamente. Como cualquier problema, las enfermedades mentales son mucho más dolorosas y destructivas si se las guarda en secreto.

Es mucho lo que se puede ganar si se supera el estigma asociado con los problemas de salud mental. Podemos ayudarnos a nosotros mismos y a nuestros seres queridos a sentirnos menos solos cuando tenemos estos problemas. Y podemos recibir ayuda.

¿Qué se puede hacer?

La Primera Dama, Michelle Obama, y muchos otros líderes nacionales respaldan la “Campaña por un Cambio de Dirección” (The Campaign to Change Direction). Es un movimiento que intenta alterar la

forma en la que muchos de nosotros vemos, pensamos y hablamos sobre la salud mental. Usted puede ayudar.

Lo único que debe hacer es aprender las 5 posibles señales de problemas de salud mental en sus seres cercanos.

Estas señales incluyen:

1. Cambios de personalidad graduales o repentinos
2. Enfado, agitación o mal temperamento más seguido de lo normal
3. Postura retraída de otras personas
4. Adopción de malas elecciones como el abuso de drogas o alcohol, un mal cuidado personal y otros comportamientos autodestructivos
5. Expresiones de desesperación

Si alguien que usted conoce manifiesta alguno o todos estos síntomas, u otros comportamientos inusuales o preocupantes, puede ser que esa persona esté sufriendo de un problema de salud mental. Si observa cualquiera de estas señales, ofrezca esperanza y consiga ayuda.

No siempre es fácil y puede que sea necesario intentarlo más de una vez, pero ayudar a alguien que sufre es un acto de compasión. Hay varias maneras de ayudar a tratar un trastorno de salud mental. Comencemos a hablar más sobre este tema y así menos personas sufrirán en silencio.

Las respuestas son:

1. 18%, 42.5 millones de estadounidenses, sufre de una enfermedad mental en un año dado.
2. Depresión
3. \$193 millones
4. FALSO En ocasiones, la persona solo necesita tomar medicamentos por un corto período. Depende de la persona, el problema y la reacción al medicamento.
5. VERDADERO

¹www.changedirection.org

^{2,3}www.nami.org

⁴www.nimh.nih.gov

⁵www.changedirection.org