

# La salud mental es importante



El 20 % de los estadounidenses tiene una afección de salud mental.<sup>1</sup> ¿Por qué debería importarle eso?

- Significa que es probable que usted, o alguien que conoce, esté lidiando con un problema de salud mental.
- Ya sea depresión, ansiedad, trastorno bipolar u otra dificultad, afecta no solo a la persona que lo padece, sino a todos los que se preocupan por esa persona.
- Significa que todos tenemos interés en ser más conscientes y proactivos con respecto al bienestar mental.

## Mayo es el Mes de la Concientización sobre la Salud Mental

Desde 1949, ha habido un mes al año dedicado a enfocarse en la Concientización sobre la Salud Mental. Esto nos ayuda a todos a:

- Ser más conscientes de los problemas de salud mental.
- Derribar mitos.
- Aumentar la comprensión.
- Aumentar la empatía hacia quienes sufren problemas de salud mental.
- Asegurar que las personas con problemas de salud mental sepan que no están solos.

Este mes, tómese un momento para buscar en la Alianza Nacional de Salud Mental (NAMI, por sus siglas en inglés) para obtener información importante y útil, incluso información que puede salvar vidas, sobre la salud mental. Es importante para todos.

<sup>1</sup>NAMI. Consultado en abril de 2020.

### El EAP es administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del EAP son confidenciales, a menos que la ley especifique lo contrario. Este material brinda una visión general sobre el tema. La información no pretende reemplazar el asesoramiento de consejeros fiscales, financieros o legales. La información no reemplaza el diagnóstico o tratamiento de un profesional. Póngase en contacto con un profesional si tiene cualquier pregunta sobre necesidades específicas.