

Comprensión del espectro de la salud mental



¿Qué es la salud mental?

Nuestra salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta cómo nos sentimos, cómo nos vemos a nosotros mismos, cómo manejamos el estrés, cómo tomamos decisiones y cómo nos relacionamos con los demás. Tiene una poderosa influencia en nuestra calidad de vida.

Tener buena salud mental significa más que no tener una enfermedad mental. Una persona puede tener mala salud mental y aun así no tener una enfermedad mental. Y el hecho de que alguien no tenga una enfermedad mental no significa que tenga una buena salud mental.

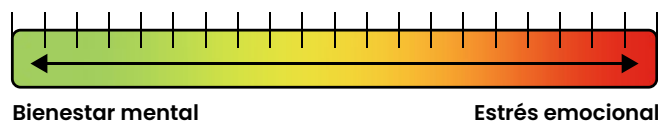
¿Cuál es la conexión entre la salud mental y la salud física?

La salud mental y la salud física son igualmente importantes y están estrechamente relacionadas. Por ejemplo, el ejercicio puede mejorar la salud física y mental, y una buena salud mental puede ayudar a prevenir y controlar enfermedades como la diabetes, las enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares.

Todos tenemos días buenos y días malos. Cuando nos despertamos sintiéndonos enfermos, sabemos qué hacer. Ajustamos nuestros planes para descansar. Incluso podemos visitar a nuestro médico. Pero cuando nos sentimos mal mentalmente, es posible que no sepamos qué hacer y sea menos probable que actuemos. Los problemas de salud mental no son menos graves que los problemas de salud física. **Al igual que con la salud física, es importante fortalecer y apoyar nuestra salud mental antes de que surja un problema grave.**

¿Cuál es el espectro de la salud mental?

Imagínate una línea llamada espectro que va desde el bienestar mental hasta el sufrimiento mental. Todo el mundo cae en algún lugar del espectro, y dónde caemos puede cambiar con el tiempo, dependiendo de muchos factores.

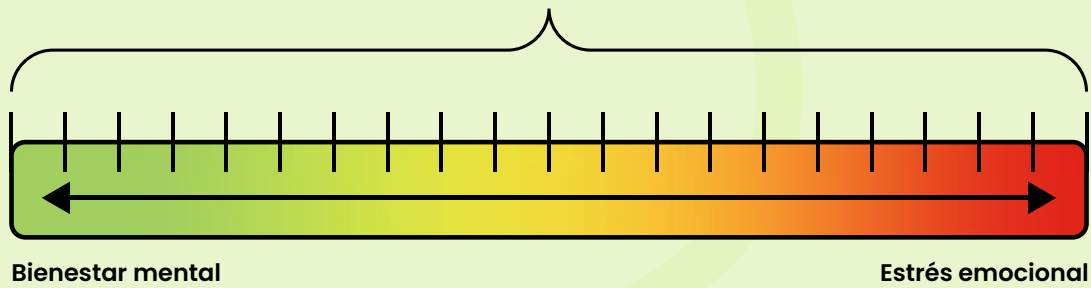


Obtenga más recursos en: takeaction4mh.com/es

**TOMA
Acción**

PARA LA SALUD MENTAL

Espectro de la salud mental



Verde: la zona verde es un estado de bienestar mental. Estar en esta zona no significa estar completamente libre de estrés o preocupaciones. Significa afrontar bastante bien el estrés y las preocupaciones normales de la vida. Una persona en la zona verde funciona normalmente en términos de sueño, apetito y nutrición, actividad física, patrones de trabajo y relaciones personales.

En la zona verde puedes mantener una buena salud mental cuidándote y conectándote con los demás.

Amarillo: Estar en la zona amarilla significa estar en un estado mental inestable. Una persona puede preocuparse más o tener más pensamientos negativos de lo habitual. Sus hábitos alimenticios y de sueño pueden cambiar y puede tener problemas para concentrarse en el trabajo o en otras tareas.

En la zona amarilla debes actuar para restaurar tu salud mental practicando el cuidado personal y conectándote con familiares y amigos. También puedes pensar en hablar con un profesional.

Naranja: Estar en la zona naranja significa tener dificultades para afrontar la vida diaria. En esta zona, una persona puede tener problemas para concentrarse, sentirse agotada y experimentar un estado de ánimo tan bajo que parece difícil hacer algo bien. Puede dormir mal o perder el apetito. Como resultado, pueden sufrir su trabajo y sus relaciones personales.

En la zona naranja debes actuar de inmediato buscando ayuda profesional. Llama a una línea de crisis para hablar con un consejero capacitado. Pide apoyo a tus familiares y amigos.

Rojo: La zona roja es la zona de crisis. En esta zona, una persona experimenta ansiedad severa, depresión o sufrimiento tan intenso que se vuelve difícil pasar el día. Puede tener dificultades para comer, dormir o practicar la higiene básica. Una persona puede experimentar tanto dolor emocional que la lleva a tener pensamientos de suicidio o de hacerse daño. Las señales de advertencia del suicidio incluyen cambios repentinos en el estado de ánimo, ira incontrolada, comportamiento imprudente, ansiedad o agitación severa, sentirse desesperado o atrapado y no tener un propósito.

En la zona roja te encuentras en estado de emergencia y necesitas ayuda ahora mismo. Llama a la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis al 988 para hablar con un consejero capacitado. Busca la ayuda de un profesional de la salud mental, un médico, un consejero o un líder religioso. Comunícate con tus familiares y amigos, diles que estás en crisis y pide su apoyo. Tómate tiempo de inmediato para priorizar obtener la ayuda que necesitas.

Determinar en qué parte del espectro de la salud mental te ubicas o se ubica tu ser querido puede **ayudarte a detectar los problemas a tiempo y a tomar acción para evitar que las cosas empeoren.**



Obtenga más recursos en: takeaction4mh.com/es

**TOMA
Acción**

PARA LA SALUD MENTAL