

¿Qué es la salud mental?

La salud mental es mucho más que la ausencia de una enfermedad mental y es esencial tanto para tu salud en general como para tu calidad de vida.¹ Conoce cómo se define y cuáles son los mayores problemas de esta temática a continuación.

¿Qué es la salud mental?

La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente para contribuir a la mejora de la sociedad.²



El trastorno mental más común en la actualidad es la depresión, y sumado a este hay otros frecuentes que son: los trastornos de ansiedad, el consumo de sustancias (especialmente el alcohol) y la esquizofrenia.³

¿Cuáles son los determinantes de la salud mental? ²

- Múltiples determinantes individuales, sociales y estructurales pueden combinarse para proteger o dañar nuestra salud mental. Estos incluyen factores psicológicos y biológicos individuales, como las habilidades emocionales, el



Esta es una campaña educativa de Pfizer S.A.S. La información aquí presentada es desarrollada con un fin educativo y no se debe utilizar para realizar diagnósticos o tratamientos de ninguna condición médica, ni sustituye la consulta médica.

abuso de sustancias y la genética.²

- La exposición a circunstancias sociales, económicas, geopolíticas y ambientales desfavorables, como la pobreza, la violencia, la desigualdad y la degradación del medio ambiente (y amenazas como las recesiones, los desplazamientos forzados o los brotes de enfermedades), también aumenta el riesgo de sufrir afecciones de salud mental.²
- Los riesgos pueden manifestarse en todas las etapas de la vida, pero los que ocurren en la primera infancia son particularmente perjudiciales.²
- Las interacciones sociales positivas, la educación de calidad, el trabajo decente, los vecindarios seguros y la cohesión social son factores de protección sobre la salud mental, dado que mejoran la resiliencia de las personas.²

¿Cuál es el impacto de las enfermedades de salud mental?

En 2019, a nivel global, casi mil millones de personas, entre ellas 14% de los adolescentes, estaban afectadas por un trastorno mental. Los suicidios en edades tempranas y la discapacidad son riesgos asociados con los trastornos mentales. Los abusos sexuales en la infancia y el acoso por intimidación también son importantes causas de depresión.⁴

Cada año se pierden 12.000 millones de jornadas laborales a causa de la depresión y la ansiedad. Por eso, se recomienda tomar medidas para hacer frente a los factores de riesgo para la salud mental en el lugar de trabajo, como las conductas negativas, el exceso de trabajo y otros factores que nos generan malestar.⁵ Es clave entender que las personas que viven con problemas de salud mental pueden conseguir empleos, pero para lograr este objetivo se debe hacer foco en ofrecer estrategias orientadas a la recuperación que mejoren la inclusión profesional y económica, por ejemplo, fomentar el empleo con apoyo.⁶

Los siguientes son algunos consejos para comenzar a cuidarte a ti mismo:¹



Esta es una campaña educativa de Pfizer S.A.S. La información aquí presentada es desarrollada con un fin educativo y no se debe utilizar para realizar diagnósticos o tratamientos de ninguna condición médica, ni sustituye la consulta médica.

- **Haz ejercicio con regularidad:** tan solo 30 minutos de caminatas diarias pueden ayudarte a mejorar tu estado de ánimo y tu salud. Si no puedes hacer 30 minutos de una sola vez, ¡no te desanimes! Haz pequeñas cantidades de ejercicio durante el día y estas se irán sumando.¹



- **Consume alimentos saludables y comidas con regularidad, y mantente hidratado:** una dieta balanceada y mucha agua pueden aumentar tu nivel de energía y de atención a lo largo del día. Asimismo, limita el consumo de bebidas con cafeína, como bebidas gaseosas o café.¹
- **Dale importancia al sueño:** establece un horario y asegúrate de dormir suficiente tiempo. La luz azul que emiten diversos dispositivos y pantallas puede hacer que sea más difícil conciliar el sueño. Por eso, reduce tu grado de exposición a la luz azul de tu teléfono o de tu computador antes de que llegue la hora de dormir.¹
- **Intenta practicar una actividad relajante:** explora diversos programas o aplicaciones móviles de relajación o bienestar que podrían incorporar meditación, relajación muscular o ejercicios de respiración. Programa un horario regular para estas y otras actividades saludables que disfrutes, como escribir en un diario.¹
- **Establece metas y prioridades:** decide lo que debe hacerse en este momento y lo que puede esperar. Aprende a decir “no” a nuevas tareas si empiezas a sentir que estás asumiendo demasiadas cosas. Intenta tener presente lo que has logrado al final del día, en lugar de lo que no has podido hacer.¹
- **Practica la gratitud:** recuerda diariamente cosas por las que estás agradecido. Sé específico. Escríbelas durante la noche o repítelas mentalmente.¹
- **Centra tu atención en las cosas positivas:** identifica y cuestiona tus pensamientos negativos y poco útiles.¹



Esta es una campaña educativa de Pfizer S.A.S. La información aquí presentada es desarrollada con un fin educativo y no se debe utilizar para realizar diagnósticos o tratamientos de ninguna condición médica, ni sustituye la consulta médica.

- **Mantén el contacto:** comunícate con tus amigos o familiares que puedan ofrecerte apoyo emocional y ayudas prácticas.¹

¿Cuándo debes buscar ayuda profesional?¹

Consulta con tu médico si tienes síntomas graves o angustia que han durado dos semanas o más, como:¹

- Dificultad para dormir¹
- Cambios en tu apetito que originan altibajos no deseados en tu peso.¹
- Dificultad para levantarse de la cama en la mañana debido a tu estado de ánimo.¹
- Problemas para concentrarte.¹
- Pérdida de interés en cosas que por lo general te resultan divertidas.¹
- Inhabilidad de realizar tus funciones y cumplir con tus responsabilidades diarias.¹

Los problemas de salud mental son causa frecuente de sufrimiento en los pacientes afectados, su familia y comunidad y la estigmatización agrava el problema. Es importante por lo tanto priorizar en todo el mundo el cuidado de la salud y el bienestar mentales.⁵ ¡Muévete por tu salud!

Referencias:

1. National Institute of Mental Health. Disponible en: (Última revisión en diciembre de 2024). [Consultado el 20 de enero del 2025]. Disponible en: <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/espanol/el-cuidado-de-su-salud-mental/el-cuidado-de-su-salud-mental>
2. Organización Mundial de la Salud. "Salud mental: fortalecer nuestra respuesta" Revisado 17 junio 2022). [Consultado el 20 de enero del 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
3. Organización Panamericana de la Salud. Salud Mental. [Consultado el 20 de enero del 2025]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>
4. Organización Mundial de la Salud. "La OMS subraya la urgencia de transformar la salud mental y los cuidados conexos." (Revisado junio 2022). [Consultado el 20 de enero del 2025].



Esta es una campaña educativa de Pfizer S.A.S. La información aquí presentada es desarrollada con un fin educativo y no se debe utilizar para realizar diagnósticos o tratamientos de ninguna condición médica, ni sustituye la consulta médica.

Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care>

5. Organización Mundial de la Salud. "El Día Mundial de la Salud Mental nos ofrece la oportunidad de recordar nuestro sentimiento de comunidad y normalizar la salud mental." (Revisado el 10 de octubre de 2022). [Consultado el 20 de enero del 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/commentaries/detail/world-mental-health-day-is-an-opportunity-for-us-to-embrace-our-sense-of-community-and-normalize-mental-health>
6. Directrices de la OMS sobre salud mental en el trabajo. [Consultado el 20 de enero del 2025]. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/363173/9789240058309-spa.pdf>



Esta es una campaña educativa de Pfizer S.A.S. La información aquí presentada es desarrollada con un fin educativo y no se debe utilizar para realizar diagnósticos o tratamientos de ninguna condición médica, ni sustituye la consulta médica.