

SALUD MENTAL



La salud mental es el bienestar emocional, psíquico y social que permite llevar adelante los desafíos de la propia vida y de la comunidad en la que vivimos.

Es importante que sepas

- Contrario a lo que se cree, los problemas de salud mental no son poco frecuentes. Estudios de la OMS/OPS dan cuenta de que los trastornos mentales están dentro de las cinco primeras causas de enfermedad en América. El alcohol y la depresión son los problemas más frecuentes en salud mental.

En Argentina, 1 de cada 3 personas presenta un problema de salud mental a partir de los 20 años. Las problemáticas más frecuentes son los trastornos de ansiedad, del estado de ánimo y los problemas por consumo de sustancias (UBA APSA MSAL – 2015)

- El padecimiento mental no es irreversible: puede afectar de modo parcial y transitorio la vida de una persona. Con el apoyo comunitario necesario, la recuperación es posible.

- Las personas con enfermedad mental no deben ser aisladas de su comunidad: todas las personas tienen derecho a recibir la atención sanitaria necesaria, acompañadas de sus afectos y en su comunidad. Ninguna enfermedad se cura con el aislamiento y el encierro. Nadie debe vivir en un hospital psiquiátrico.

- Es importante destacar que no existe una relación directa entre padecimiento mental y violencia. En ciertos casos, pueden darse situaciones de riesgo para la propia persona o para terceros. Estas situaciones pueden ser evitadas con tratamientos adecuados e integración social.

- La salud mental no debe atenderse de forma diferente de la física. La salud es una sola, y debe realizarse un abordaje integral en los centros de salud y en los hospitales generales.

La discriminación genera una mirada negativa sobre las personas con padecimiento mental. Cambiar nuestra actitud es fundamental para que las personas que lo sufren puedan integrarse en la sociedad.

Cómo podés ayudar

- Contrario a lo que se cree, los problemas de salud mental no son poco frecuentes. Estudios de la OMS/OPS dan cuenta de que los trastornos mentales están dentro de las cinco primeras causas de enfermedad en América. El alcohol y la depresión son los problemas más frecuentes en salud mental.

En Argentina, 1 de cada 3 personas presenta un problema de salud mental a partir de los 20 años. Las problemáticas más frecuentes son los trastornos de ansiedad, del estado de ánimo y los problemas por consumo de sustancias (UBA APSA MSAL – 2015)

- El padecimiento mental no es irreversible: puede afectar de modo parcial y transitorio la vida de una persona. Con el apoyo comunitario necesario, la recuperación es posible.

- Las personas con enfermedad mental no deben ser aisladas de su comunidad: todas las personas tienen derecho a recibir la atención sanitaria necesaria, acompañadas de sus afectos y en su comunidad. Ninguna enfermedad se cura con el aislamiento y el encierro. Nadie debe vivir en un hospital psiquiátrico.

- Es importante destacar que no existe una relación directa entre padecimiento mental y violencia. En ciertos casos, pueden darse situaciones de riesgo para la propia persona o para terceros. Estas situaciones pueden ser evitadas con tratamientos adecuados e integración social.

- La salud mental no debe atenderse de forma diferente de la física. La salud es una sola, y debe realizarse un abordaje integral en los centros de salud y en los hospitales generales.