

LA SALUD MENTAL, UNA PRIORIDAD PARA TODOS

¿Qué es la salud mental?

“Es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad”. *Organización Mundial de la Salud.*

La falta de habilidades emocionales, el abuso de sustancias y la genética, pueden hacer que las personas sean más vulnerables a las afecciones de salud mental.

Señales de alarma, ¿Cuándo pedir ayuda a un profesional?

- Si sentimos que el malestar nos desborda.
- Nuestra salud se deteriora apareciendo síntomas físicos y nos sentimos más irritables de lo normal o melancólicos.
- Consumimos excesivamente alcohol u otras drogas interfiriendo esto en el ritmo normal de nuestra vida.
- Sentimos que quitarnos la vida es la única manera de aliviar nuestro sufrimiento.



Claves para mejorar nuestra salud mental



 **024. Línea de atención a la conducta suicida**

- **Buscar un propósito en la vida** te ayudará a recuperar la ilusión y la motivación.
- **Conectar con los demás:** disfrutar de la compañía de seres queridos y conocer gente nueva.
- **Organizar tu tiempo:** limitar a lo establecido el tiempo que se dedica al trabajo, desconectar y disfrutar realizando actividades agradables y placenteras para ti.
- **Compartir las preocupaciones:** hablar de nuestros temores con personas de confianza nos hará sentir mejor.
- **Realizar actividad física** de manera regular.

- **Limitar el tiempo de uso de dispositivos móviles:** las redes sociales no son un buen aliado para la autoestima, elegir compartir nuestro tiempo con los demás en persona.
- **Dormir bien:** descansar un número adecuado de horas e intentar acostarse y levantarse a la misma hora todos los días.
- **Alimentarse de forma sana y equilibrada** y limitar el consumo de azúcares, alcohol o cafeína.
- **Aprender a relajarse:** combatir el estrés con técnicas de relajación. La meditación o el yoga pueden ser de ayuda.

Más información en la WEB:

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/bienestar-emocional-salud>



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD

Boletín nº 5: La salud mental, una prioridad para todos. 6 octubre de 2022



10 de octubre. Día mundial de la salud mental

“Hacer de la salud mental y el bienestar para todos una prioridad mundial”

Lema que la Federación Mundial para la Salud Mental ha marcado este año. Tiene como objetivo interpelar e involucrar en el cuidado y la protección de la salud mental desde la primera infancia, no sólo a instituciones y agentes decisores, sino también a jóvenes y adolescentes, así como a familias con niñas y niños, y a las comunidades educativas, para que presten atención a la salud mental y le otorguen la importancia que tiene en la vida de las personas desde que nacen.

La Confederación de Salud Mental en España ha querido focalizar la propuesta en la infancia, la adolescencia y la juventud, colectivos cuya salud mental es más vulnerable y que requieren de mayores esfuerzos.

Más información:

<https://consaludmental.org/la-confederacion/>



Desde la Dirección General de Salud Pública de la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid, se ofrece a la **población adolescente** algunos **consejos** sobre como llevar un **estilo de vida saludable** que pueden ayudarles a **sentirse mejor**, en esta etapa de la vida en la que comienzan a convertirse en adultos, y en la que experimentan **emociones muy intensas**.

Más información en la WEB:

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/adolescencia-habitos-saludables>



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD

Si está interesado, escriba a
promocionprevencionmunicipios@salud.madrid.org