



Mayo es el Mes de la Salud Mental

# La salud mental es tan importante como la salud física.

El bienestar pleno significa que se siente satisfecho en todos los aspectos de su vida. Su salud mental es una gran parte de su bienestar. Es importante ser consciente de los signos o síntomas del estrés mental para que pueda buscar ayuda o reconocer cuando alguien que le importa puede necesitar ayuda.

## 5 razones por las que es importante prestar atención a su salud mental y bienestar

- 1. Las enfermedades mentales son más comunes de lo que usted piensa.** Las enfermedades mentales no discriminan, afectan a personas de todas las edades, géneros y etnias. Uno de cada cinco adultos estadounidenses experimenta enfermedad mental, 1 de cada 20 adultos estadounidenses experimenta enfermedades mentales graves y el 17 % de los jóvenes de 6 a 17 años experimenta una afección de salud mental. Desafortunadamente, demasiadas personas no buscan ayuda.
- 2. La enfermedad mental afecta su salud física.** Su cerebro es parte de su cuerpo. La salud mental y física están conectadas. De hecho, la enfermedad mental puede ser la raíz de muchos síntomas físicos. Por ejemplo, si usted sufre de insomnio, palpitaciones o fatiga, su médico puede querer descartar depresión, ansiedad u otras afecciones de salud mental como una posibles causas.
- 3. Las enfermedades o lesiones pueden aumentar su riesgo.** Así como la enfermedad mental puede causar síntomas físicos en su cuerpo, las enfermedades físicas, como cáncer, esclerosis múltiple, diabetes y traumas tales como lesiones en la cabeza, pueden aumentar su riesgo de enfermedad mental. Es importante que sea honesto sobre sus experiencias al hablar con su médico.
- 4. Viene de familia.** Las enfermedades mentales tienden a desarrollarse en las familias debido tanto a factores genéticos como a problemas culturales familiares. Recuerde incluir cosas como depresión, trastorno bipolar y trastorno por déficit de atención con hiperactividad en su antecedentes médicos familiares junto con información sobre enfermedad cardíaca, cáncer y otras afecciones.
- 5. La detección temprana marca la diferencia.** Al igual que las afecciones médicas, el diagnóstico temprano generalmente conduce a mejores resultados. Obtener la ayuda que necesita puede evitar que los síntomas de una enfermedad mental empeoren y causen efectos negativos en su vida, incluidas relaciones tensas y dificultades para manejar el trabajo y las finanzas.

Visite su sitio web para miembros para obtener más información.