

# DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y puede aportar algo a su comunidad. (Unidas, 2018)



La Salud Mental se puede entender como la ausencia de trastornos mentales, de esta manera la OMS menciona que la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades (Salud O. M., 2023). Los conceptos de salud mental incluyen bienestar subjetivo, autonomía, competencia, dependencia intergeneracional y reconocimiento de la habilidad de realizarse intelectual y emocionalmente.

Cuando una persona tiene problemas de salud mental muchas veces se siente aislada, frustrada y abrumada. Todas las áreas de su vida se ven afectadas, incluso su forma de pensar, sentir y actuar (Conadic, 2023).

## ¿POR QUÉ SE CONMEMORA?

El 10 de octubre de cada año se celebra el Día Mundial de la Salud Mental, con el objetivo de aumentar la conciencia de los problemas de salud mental en todo el mundo y movilizar los esfuerzos en apoyo de la salud mental (Salud O. P., 2021), lo que se busca en este día es ofrecer una oportunidad para todos los promotores y defensores de personas con salud mental para visibilizar lo que falta por hacer para que la atención y el cuidado a la salud mental sea una realidad en todo el mundo, se estima que la principal causa de problemas de salud y discapacidad en todo el mundo es la depresión (CDC, 2022).

## ALGUNAS RECOMENDACIONES

- Tener buenos hábitos alimenticios
- Realizar ejercicio con regularidad
- Conservar buenas relaciones interpersonales
- Evitar el tabaco y el consumo de alcohol
- Dormir como mínimo 8 horas diarias
- Realizar actividades sociales, recreativas, culturales y deportivas

En conclusión, la buena salud mental es parte integral del bienestar del individuo y de su desempeño a varios niveles como: el social, afectivo, laboral y en algunas ocasiones llegando a lo físico, por lo cual es de suma importancia cuidarla, por lo que este tabú en torno a la salud mental, es un peldaño o barrera que estamos obligados a dejar atrás.

"Las Naciones Unidas se han comprometido a crear un mundo en el que para 2030 todos, en todas partes, tengan a alguien a quien recurrir en apoyo de su salud mental, en un mundo libre de estigma y discriminación. Si cambiamos nuestra actitud hacia la salud mental, cambiamos el mundo. Es hora de pasar a la acción en favor de la salud mental".

António Guterres. (Guterres, 2018)

## Referencias:

CDC, C. p. (5 de Mayo de 2022). Que es la Depresión. Obtenido de <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/spanish/enfermedades/tabacismo-afecciones-mentales-depresion-ansiedad.html>

Conadic. (13 de Abril de 2023). Acciones y Programas de Salud Mental. Obtenido de <https://www.gob.mx/salud/conadic/acciones-y-programas/mocrositio-para-salud-mental?state=published>

Guterres, A. (10 de Octubre de 2018). Naciones Unidas. Obtenido de Naciones Unidas: <https://www.un.org/sg/es/content/sg/statement/2018-10-10/secretary-generals-message-world-mental-health-day-scroll-down#:~:text=Las%20Naciones%20Unidas%20se%20han,salud%20mental%2C%20cambiamos%20el%20mundo.>

Salud, O. M. (2023). Definiendo la Salud Mental-Gobernanza. Obtenido de Definiendo la Salud Mental: <https://www.who.int/es/about/governance/constitution>.

Salud, O. P. (2021). ¿Que Conmemoramos? Obtenido de <https://www.paho.org/es/campanas/dia-mundial-salud-mental-2021>.

Social, I. M. (2022). Salud Mental . Obtenido de <https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/salud-mental>

Unidas, O. d. (10 de Octubre de 2018). Naciones Unidas. Obtenido de Naciones Unidas: <https://www.un.org/sg/es/content/sg/statement/2018-10-10/secretary-generals-message-world-mental-health-day-scroll-down#:~:text=Las%20Naciones%20Unidas%20se%20han,salud%20mental%2C%20cambiamos%20el%20mundo.>