

## ¿Existe una conexión entre la mente y el cuerpo?

## Lo que Usted y su Familia deben saber acerca de La Salud Mental

Su cuerpo responde a la manera como usted piensa, siente y actúa. Esto con frecuencia se denomina, la conexión entre la mente y el cuerpo. Cuando usted está ansioso, perturbado o enojado su cuerpo puede reaccionar desarrollando presión arterial alta, dolores de cabeza y hasta una úlcera estomacal. Puede también debilitar las defensas de su cuerpo, provocando infecciones y resfríos. De esta manera su cuerpo le está señalando que algo anda mal.

## ¿Qué quiere decir buena salud emocional?

Tenemos una buena salud emocional cuando estamos conscientes de nuestros sentimientos, pensamientos y comportamiento. Al mismo tiempo que somos capaces de enfrentar los problemas diarios, el estrés y las relaciones interpersonales con una actitud positiva.

## ¿Cuáles son los factores que pueden afectar a la salud emocional?

Muchas cosas pueden ocurrir en la vida que pueden provocar sentimientos fuertes de tristeza, estrés o ansiedad. Los cambios pueden ser favorables o desfavorables. Como por ejemplo, ser despedido del trabajo o recibir una promoción, el nacimiento de un niño, un hijo que se va o regresa de su casa, la muerte de un ser querido, divorcio, casamiento, sufrimiento de una enfermedad o lesión, problemas de dinero, mudarse o la compra de una casa.

## Cuando su salud emocional está desequilibrada, ¿cuáles pueden ser las señales físicas?

- Cambio de apetito (subir o bajar de peso), malestar estomacal, resequedad en la boca
- Palpitaciones (corazón late aceleradamente o fuerte dolor en el pecho)
- Presión arterial alta, sudor, mareos, cansancio excesivo
- Tensión en el cuello, falta de aire, dificultad para dormir, dolores generalizados (espalda, cabeza)
- Estreñimiento o diarrea
- Problemas sexuales
- Resfríos e infecciones

Otras señales incluyen, la tendencia en general a la mala alimentación, no tener deseos de hacer ejercicio, no tomar los medicamentos que el médico le receta, el abuso del alcohol, tabaco y otras drogas en general pueden ocurrir en algunos casos.

### ¿Debo explicarle mis emociones a mi médico?

Su médico necesita que usted le diga la verdad para poder establecer si sus problemas emocionales están afectando su salud física. Recuerde que si sus sentimientos negativos son tan fuertes que no le permiten disfrutar su vida, quizás usted tenga lo que los médicos llaman depresión mayor, una enfermedad que puede ser tratada.

### ¿Cómo puedo mejorar mi salud emocional?

Le aconsejamos que le preste atención a sus emociones e intente expresar sus sentimientos a un ser querido, consejero profesional, o espiritual. Viva una vida equilibrada, enfocándose en las cosas positivas de su vida. Trate de no obsesionarse con problemas diarios de trabajo o personales. Algunas investigaciones han demostrado que tener una actitud positiva puede mejorar la calidad de vida y también afectar positivamente su salud. La meditación y otros métodos de relajación lo pueden ayudar a calmar su mente y espíritu.

### ¿Qué tipo de ayuda pueden recibir las personas con enfermedades mentales?

Existen tratamientos profesionales que lo pueden ayudar. Además, nosotros mismos podemos crear un ambiente positivo, tratando a las personas que sufren estos problemas con dignidad, respeto y sin discriminación. La mayoría de las personas con enfermedades mentales se mejoran, y muchos se recuperan por completo.

### ¿Cómo puedo ayudar a alguien que piensa en el suicidio?

Es muy importante no ignorar jamás un comentario acerca de suicidio. Recuerde tomar el comentario muy seriamente, escuche y ayude a esta persona a recurrir a un profesional. Si considera que la persona esta en peligro de hacerse daño a sí misma no lo deje sola. Llame al 911 o a la Línea de Esperanza al 1-800-SUICIDE (784-2433)

### ¿Cuáles son los mitos y realidades sobre la Salud Mental?

Mucha gente tiene miedo de hablar sobre la salud mental, debido a falta de información u opiniones falsas. Ahora, vamos a mencionar algunos de los mitos y realidades más frecuentes sobre la salud mental;

**Mito:** La gente que tiene enfermedades mentales es violenta e impredecible.

**Realidad:** Hay muchas posibilidades de que usted conozca a alguien con este tipo de enfermedad y usted nunca lo sepa pues la gran mayoría de la gente en esta situación no es más violenta que cualquiera otra persona.

**Mito:** Enfermedad mental equivale a retraso mental.

**Realidad:** Son dos trastornos diferentes pues el retraso mental presenta limitaciones intelectuales y dificultades en la vida cotidiana. En contraste, una enfermedad mental muestra cambios en el pensamiento, humor y comportamiento. En este caso la persona puede funcionar como la mayoría de la población.

**Mito:** Las enfermedades mentales aparecen como consecuencia de la debilidad de carácter.

**Realidad:** Las enfermedades mentales pueden afectar a cualquiera. Existen factores genéticos, biológicos, psicológicos y sociales que influyen el estado mental de las personas.

**Mito:** Las personas con problemas de salud mental, no tienen la misma capacidad de trabajar que los demás.

**Realidad:** Los empleadores informan que en general tienen una buena asistencia y puntualidad, así como también motivación y calidad de trabajo.