



RECOMENDACIONES A TENER EN CUENTA PARA INCREMENTAR NUESTRO BIENESTAR.

En el marco del **PROGRAMA de PREVENCIÓN en SALUD**, OSOEFERNyN, afiliados y profesionales colaboran en un proceso continuo de mejora para promover y proteger la salud, la seguridad y el bienestar de todos.

MINISTERIO DE SALUD DE LA NACIÓN

PREGUNTAS FRECUENTES. Accede a la sección de preguntas frecuentes.

CONSULTAS TELEFONO GRATUITO [0800-222-1002](tel:0800-222-1002) / [0800-999-0091](tel:0800-999-0091)



INTRODUCCION

Según la Ley 26657, la salud mental es un proceso determinado por componentes históricos, socioeconómicos, culturales, biológicos y psicológicos. Su preservación y mejoramiento implican una dinámica de construcción social vinculada a la concreción de los derechos humanos y sociales. Se enfatiza el carácter multideterminado de los padecimientos, entendiendo que surgen de procesos singulares y colectivos, y se reconoce a las personas como sujetos de derecho, con abordajes interdisciplinarios y comunitarios.

Según la [Organización Mundial de la Salud](#) (OMS), la salud mental es un estado de bienestar en el que una persona es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar el estrés normal de la vida, es capaz de trabajar de forma productiva y fructífera, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad. Es un elemento esencial de la salud general y un derecho humano fundamental.

Componentes de la salud mental.

Abarca tres aspectos, el bienestar emocional, psicológico y social que interactúan entre sí.

- **Bienestar personal:** Estado que permite a las personas desarrollar sus habilidades (emocionales y cognitivas).
- **Resiliencia:** Capacidad de la persona para hacer frente a los desafíos y tensiones de la vida.
- **Productividad:** Habilidad para trabajar de forma efectiva y contribuir a su entorno.
- **Contribución comunitaria:** Participación activa en la comunidad y en la sociedad.

Importancia de la salud mental.

Afecta todas las etapas de la vida, influye en el funcionamiento diario y es un derecho humano

- **Desarrollo personal y social:** Es clave para el desarrollo de las personas y el progreso de las comunidades.
- **Derecho humano:** El acceso a una atención de salud mental de calidad es un derecho universal.
- **Enfoque integral:** La OMS promueve un enfoque multisectorial para mejorar la salud mental a nivel mundial, reconociéndola como un aspecto integral de la salud general.

¿Cuáles son 10 factores que afectan la salud mental?

*Factores Biológicos

1. **Genética y antecedentes familiares:** La predisposición genética a ciertos trastornos mentales puede heredarse de padres u otros parientes consanguíneos.
2. **Desequilibrios químicos del cerebro:** Alteraciones en la química cerebral, incluyendo desequilibrios en los neurotransmisores, pueden contribuir al desarrollo de problemas de salud mental.
3. **Problemas de salud física:** Enfermedades crónicas, como la diabetes, o lesiones cerebrales traumáticas pueden afectar negativamente la salud mental.

*Factores Psicológicos

1. **Experiencias de vida y trauma:** El trauma, el abuso, la negligencia o las experiencias estresantes, especialmente durante la infancia, pueden aumentar el riesgo de desarrollar un trastorno mental.
2. **Estrés crónico:** La exposición prolongada a situaciones de estrés, como problemas financieros o duelos, puede tener un impacto significativo en la salud mental.
3. **Eventos vitales importantes:** Fracasos en las relaciones, experiencias de enamoramiento, o la frustración entre la realidad y las expectativas pueden generar malestar emocional.

*Factores Sociales y Ambientales

1. **Problemas en relaciones interpersonales:** Tener pocas amistades, el aislamiento o la falta de relaciones saludables puede llevar a la soledad y afectar el bienestar psicológico.
2. **Condiciones socioeconómicas:** Factores como la inseguridad económica, el rápido cambio social y la falta de oportunidades pueden generar desesperanza.
3. **Consumo de sustancias:** El abuso de alcohol, drogas recreativas u otras sustancias puede tener efectos perjudiciales en la salud mental.
4. **Factores sociales y ambientales específicos:** La exposición a la violencia, la presión por pertenecer a un grupo, el acoso, la sobreinformación por la tecnología y la discriminación son factores que influyen



Datos clave

- Los trastornos de salud mental aumentan el riesgo de otras enfermedades y contribuyen a lesiones no intencionales e intencionales.
- La depresión continúa, más frecuente en mujeres, sufren de depresión durante el embarazo o el puerperio.
- Los trastornos mentales y neurológicos en los adultos mayores, como la enfermedad de Alzheimer, otras demencias y la depresión, contribuyen significativamente a la carga de enfermedades no transmisibles.
- Para los trastornos afectivos, de ansiedad y por consumo de sustancias en adultos, graves y moderados, la esquizofrenia, el alcohol, entre otros son parte de la salud mental.

Ley Nacional de Salud Mental N° 26.657
TENÉS DERECHO A:

- Acceso a la salud
- Atención sanitaria adecuada
- Intimidad
- Vivir en tu comunidad
- No-discriminación
- Mantener los vínculos familiares y afectivos
- Información sobre tu estado de salud
- Autonomía personal

La Dirección Nacional de Salud Mental y Adicciones orienta su trabajo hacia el territorio a fin de garantizar el acceso a la salud...

**CON TODOS,
ENTRE TODOS,
PARA TODOS.**

**SALUD MENTAL
NO ES COSA DE LOCOS,
ES COSA DE TODOS.**

¿Qué es la RED DE SERVICIOS?

Son instituciones para proteger tu salud y prevenir enfermedades. La RED DE SERVICIOS fortalece la ATENCIÓN DE LA SALUD MENTAL y DE LAS ADICCIONES a través de los siguientes servicios comunitarios:

- Servicios de Salud Mental en Hospitales Generales
- Centros de Atención Primaria de la Salud (CAPS)
- Centros Integradores Comunitarios (CICs)
- Centros de promoción psicosocial
- Emprendimientos laborales productivos
- Casas de convivencia
- Escuelas
- Clubes barriales
- Iglesias

ACERCATE - PARTICIPÁ - FORTALECÉ

¿Cómo podés ayudar?

- No tengas miedo a la persona con padecimiento mental.
- Acompaña a la persona y su familia
- Escucha y respeta las diversas formas de expresar los sentimientos
- Teniendo en claro que los padecimientos mentales y las adicciones son problemáticas de salud, no de la justicia.
- Llamando a las personas por su nombre, no por la enfermedad. Alguien con esquizofrenia no es “un esquizofrénico”.
- Teniendo en cuenta que cualquiera de nosotros puede atravesar un padecimiento mental

LA DISCRIMINACIÓN GENERA UNA MIRADA NEGATIVA SOBRE LAS PERSONAS CON PADECIMIENTO MENTAL. CAMBIAR NUESTRA ACTITUD ES FUNDAMENTAL PARA QUE TODOS PODAMOS VIVIR INTEGRADOS EN LA SOCIEDAD.

**NO ES COSA DE LOCOS,
ES COSA DE TODOS.**

