

# BOLETÍN DE MAYO 2022

Información que lo empodera en el manejo de su bienestar físico y emocional

## Mes de la salud mental

### CONTENTS

- 2 // Revisión de algunos mitos sobre las enfermedades mentales
- 3 // Implicancias del duelo y los traumas emocionales
- 4 // Recursos y eventos

---

#### *Mayo es el mes de la salud mental.*

El tema de MHA de este año para el Mes de la Salud Mental es «De vuelta a lo básico». Con el objeto de difundir la importancia del Mes de la Salud Mental, compartimos información y recursos valiosos sobre la salud y las enfermedades mentales.

---



800.395.1616

<https://link.uprisehealth.com/members>

## Revisión de algunos mitos sobre las enfermedades mentales



### Mito: los problemas de salud mental no me afectarán ni a mí ni a mi familia.

Las enfermedades mentales son bastante comunes y, estadísticamente, todos tienen a un amigo cercano o familiar que padece una.



### Mito: las enfermedades mentales no afectan a los niños.

Un cincuenta por ciento de las enfermedades mentales comienzan a evidenciarse antes de que el niño cumpla los 14 años. Cerca del 75 % de las enfermedades mentales empiezan antes de que la persona cumpla 24 años.



### Mito: los problemas mentales no tienen solución.

Diversos estudios muestran que las personas con problemas o enfermedades mentales pueden mejorar. En algunos casos, se recuperan por completo. Existen muchos tratamientos, servicios y sistemas de apoyo para ayudar a estas personas.



### Mito: únicamente las personas con problemas serios necesitan acudir a sesiones terapia, orientación o ayuda.

Todos podemos beneficiarnos de la terapia u orientación de un profesional. Buscar apoyo, pedir ayuda, solicitar la opinión de los demás contribuye con nuestro desarrollo. Buscar ayuda temprana puede impedir que la enfermedad mental empeore.



### Mito: las personas con problemas mentales son violentas.

No, en absoluto. Estadísticamente, las personas con enfermedades mentales no suelen ser más violentas que las que no tienen este problema. Por el contrario, son quienes están más expuestos a padecer actos de violencia.



### Conozca más sobre salud mental

Tenemos más información sobre la concientización sobre la salud mental, mitos comunes en torno a ella y recursos de apoyo. Obtenga más información en <https://link.uprisehealth.com/mha-2022>

## INFORMACIÓN SOBRE SALUD MENTAL Y LAS ENFERMEDADES MENTALES

### SON FRECUENTES

*1 de cada 5 adultos estadounidenses padece algún tipo de enfermedad mental.*

### Y PUEDEN SER GRAVES

*14,2 millones de estadounidenses conviven con alguna enfermedad mental grave.*

### LA ANSIEDAD ES ALTA

*La ansiedad es el trastorno mental más común en los Estados Unidos; 18 % de los adultos padece un trastorno de ansiedad.*

### LA DEPRESIÓN ES UN FENÓMENO GLOBAL

*La depresión es la mayor causa de discapacidad a nivel mundial.*

### FALTA DE ACCESO A LA ATENCIÓN MÉDICA

*El 37 % de la población de los Estados Unidos vive en alguna zona con falta de acceso a la atención médica profesional.*

### AUMENTO RECIENTE

*La prevalencia global de los cuadros de ansiedad y depresión aumentaron un 25% durante el primer año de la pandemia de COVID-19.*





## Comprender el dolor y el trauma

### ¿QUÉ SE ENTIENDE POR DUELO?

En pocas palabras, el duelo es nuestra respuesta ante una pérdida. Está causado por distintas situaciones, que no necesariamente tienen que ver con el fallecimiento de un ser querido. Otros ejemplos de duelo incluyen la pérdida de:

- » un amigo
- » una relación
- » un trabajo
- » una mascota amada
- » un objetivo vital de suma importancia

Es interesante señalar que los sentimientos de duelo pueden aparecer también durante momentos felices de la vida (siempre que se trate de momentos felices que conlleven grandes cambios en la vida diaria). Por ejemplo, al irse a vivir a un nuevo estado, tener un hijo o terminar los estudios. Aunque puede que estos cambios sean motivo de celebración, es posible que también sienta dolor por lo que deja atrás.



### RECIBIR AYUDA ES FUNDAMENTAL

El duelo puede provocar síntomas físicos, incluidos dolor, pérdida de apetito y fatiga. También puede provocar fuertes respuestas emocionales como tristeza, insensibilidad, ira y ansiedad. El duelo puede ser complejo, y variará dependiendo de cuál sea la pérdida, el momento en que se da y la forma en que cada persona lo transita. Es fundamental recibir ayuda para aceptar la pérdida, lidiar con ella y recuperarse. A continuación, le damos algunas recomendaciones útiles para lidiar con una pérdida:

**Acepte sus emociones:** permítase llorar, sentir rabia, o cualquier otra emoción que le embargue. Puede ser útil darles nombre a esas emociones, darse cuenta de que las está sintiendo y registrar el sentimiento. La validación emocional puede ayudarle a aceptar la situación, valorarse a sí mismo y mejorar el manejo de sus emociones.

**Cuidese:** coma bien y haga ejercicio, haga cosas para cuidarse a sí mismo, incluyendo experiencias placenteras (como baños de agua caliente, preparar sus comidas preferidas y salir a caminar) o rutinas prácticas (como respetar sus horarios, pagar sus facturas y cambiar las sábanas).

**Busque ayuda profesional:** hay muchas opciones de grupos de ayuda para la superación de pérdidas, orientación en salud conductual y terapias clínicas. Podemos ayudarle. Llame a Uprise Health para averiguar los servicios de orientación y terapia a su alcance.

Para obtener más información sobre cómo transitar el duelo (y los traumas emocionales) visite la nueva entrada de nuestro blog en: <https://link.uprisehealth.com/grief>

## Recursos y eventos



*El webinar de este mes sobre cualidades personales*

### **Cómo afrontar temas espinosos: el duelo, la enfermedad y el cuidado de la familia**

Este webinar brinda recomendaciones prácticas sobre cómo comunicarse y pedir ayuda para equilibrar el trabajo y la vida personal y otorga orientación sobre los desafíos a los que se enfrentan tanto la empresa como el emple.

*Los webinars mensuales sobre cualidades personales están disponibles a partir del día 1 de cada mes y los temas tratados anteriormente están disponibles para verse en cualquier momento. Para verlos ingrese en el sitio reservado a los miembros de Uprise Health con el código de acceso que le fue asignado y haga clic en «Work-Life Services» (Servicios para el balance del trabajo y la vida personal). Para obtener un certificado de asistencia al webinar, establezca un nombre de usuario y contraseña en el sitio dedicado a cualidades personales.*

### **Mes de la salud mental**

Mayo es el mes de la salud mental. El Mes de la Salud Mental fue impulsado por primera vez en 1949 por la Asociación Estadounidense de Salud Mental (Mental Health Association, MHA) que en se entonces era conocida como la Asociación Nacional de Salud Mental. El propósito del Mes de la Salud Mental es educar y concientizar sobre las enfermedades mentales, las estrategias para mejorar la salud mental y el bienestar y trabajar sobre esos aspectos y los estigmas que rodean a las enfermedades mentales.