



BOLETIN ORIENTA

PUBLICACIÓN MENSUAL A TRAVÉS DE LA CUAL EL DEPARTAMENTO DE PSICOPEDAGOGÍA Y DESARROLLO PROMUEVE UN ESPACIO PARA INFORMAR Y REFLEXIONAR ACERCA DE TÓPICOS TRASCENDENTES Y VINCULARES QUE SE ESTABLECEN EN LA CONVIVENCIA UNIVERSITARIA, ASÍ COMO EN LO RELATIVO AL

CONTENIDO:

SALUD INTEGRAL	1
SALUD MENTAL	1
QUIENES SUFREN LA PERDIDA DE LA SALUD MENTAL	2
PREVALENCIA	3
FACTORES PROTECTORES DE LA SALUD MENTAL	3
LO QUE PUEDE HACER	4
MAYORES INFORMES	4

SALUD INTEGRAL

Para hablar de salud integral debemos definir primero el concepto de lo que a salud se refiere, por tanto podemos definirla como **el estado total y pleno de bienestar que incluye todos los aspectos, tanto físicos, psicológicos, ecológicos y emocionales, todos armónicamente integrados a la vida del ser humano.**



El individuo es una unidad de todos estos factores y que al ser

revertidos y desestructurados afectan todas aquellas áreas a las cuales se ve expuesto de manera directa.

Tales circunstancias nos permiten afirmar que no hay planos aislados o separados en el ser humano, que los aspectos emocionales no van hacia un lado y los físicos y mentales hacia otro, sino más bien que se integran y es precisamente el logro consciente de la integración de planos y funcionamiento. Lo que determina el grado de salud total o integral.

Los seres humanos pueden y deben participar activa y conscientemente en el logro

y mantenimiento de su propia salud integral.

Según la sabiduría popular es mejor prevenir que lamentar o remediar, éste concepto aplica propiamente al terreno de la salud - enfermedad ya que es más económico y aún menos doloroso el enfocarse a trabajar en los aspectos que desarrollan nuestro estado de salud.

Tratamos de enfrentarlos pero no sabemos que hacer o a quién acudir?

La intención del Boletín Orienta es coadyuvar al bienestar emocional de los Estudiantes de la UMAN

SALUD MENTAL

La Salud Mental es la capacidad del individuo para interactuar de manera armónica con su ambiente. La salud integral de todo ser humano se compone de **tres elementos básicos:** la **salud física**, la **salud mental** y la **armonía social**.

La salud mental permite al ser humano enfrentar las tensiones de la vida diaria, realizar mejor su trabajo, tener mejores relaciones con las **personas** que conforman su entorno y además experimentar una sensación de satisfacción.

Las principales manifestaciones de la pérdida de la salud mental, se expresan con la aparición de las **enfermedades mentales**

Las más frecuentes en México son: **estrés, depresión, trastornos de ansiedad** y adicciones:

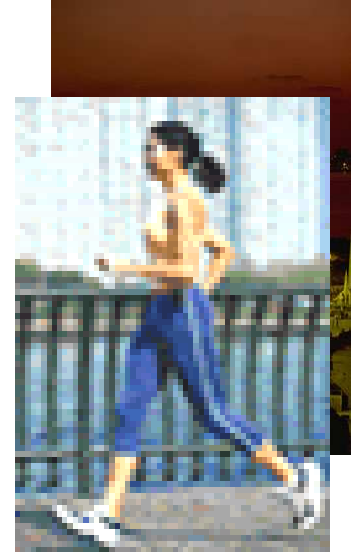
- Estado total y pleno de bienestar que incluye los factores físico, psicológico, ecológicos y emocionales.
- Según, la sabiduría popular es mejor prevenir que lamentar.
- La Salud Mental es la capacidad de interactuar de manera armónica con su ambiente.

ALGUNOS EFECTOS

El **estrés**, cuando no se atiende a tiempo, se puede convertir en un **síndrome de estrés postraumático** que por su gravedad puede llegar a incapacitar a la persona, en su vida productiva, social y afectiva;

El caso de una **depresión aguda no atendida**, igualmente puede terminar en intentos de suicidio y desconexión de la realidad.

Algunas veces, cuando estas enfermedades no son tratadas de manera efectiva y veraz, pueden desembocar en trastornos mentales más graves, por eso es muy importante que tratemos de **conservar** nuestra **Salud Mental**, practicando **estilos de vida sanos**, es esencial: hacer **ejercicio**, **descansar** y **dormir bien**, tener **buenos hábitos alimenticios** y abordar los problemas diarios con **paciencia y tolerancia**.



QUIENES SUFREN LA PERDIDA DE LA SALUD MENTAL?

Las enfermedades Mentales pueden afectar a todos, adultos, niños o ancianos, ricos y pobres, de todos los países: en este proceso influyen directamente los factores de riesgo como son: una mala calidad de vida, el estrés, los problemas

económicos, la excesiva carga de trabajo, la falta de descanso, el tener prisa siempre, etc.

SINTOMAS

La ausencia de Salud Mental ocasiona trastornos mentales: estos trastornos son enfermedades que

causan sufrimiento y discapacidad causando problemas al paciente y a su familia.

Existe una serie de estigmas y mitos para poder comprender y tratar a las personas que padecen estas enfermedades, por lo

Que muchos pacientes se ven excluidos de las actividades normales de la familia y la sociedad, lo cual complica la situación del paciente. Cada

día la vida presenta diversos retos, por lo tanto, sentir un poco de estrés, cansancio y tristeza ante las actividades cotidianas de la vida es normal; un indicador fiel de

que se está perdiendo el equilibrio de la salud mental es la presencia del estrés prolongado, episodios de tristeza recurrentes y ansiedad de leve a moderada sin o con eventos

La salud es un estado de perfecto (completo) bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad”.

Definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS).



Reírse de uno mismo es bañarse en salud.

PREVALENCIA

Cerca de 90 millones de personas en el mundo, en algún momento de su vida, han padecido algún problema mental severo, desde una depresión moderada hasta un brote agudo de psicosis.

Se estima que el doble de esta cifra está seriamente dañada por la dependencia al alcohol, al tabaco, o

a diversas drogas ilegales o de uso médico.

Hay estimaciones que señalan que cerca de una quinta parte del total de las personas que acuden a los servicios médicos, tanto en los países avanzados como en los países en vías de desarrollo, padecen alguna enfermedad mental.

Se estima que por lo menos una quinta parte de la población mexicana padece en el curso de su vida un trastorno mental, y hay una tendencia creciente de estos padecimientos.

En México, los trastornos mentales y del comportamiento constituyen el 9° motivo de demanda de consulta,



FACTORES PROTECTORES DE LA SALUD MENTAL

■ Es importante reconocer que hay muchos valores de la propia sociedad, que pueden convertirse en factores protectores que mejoren nuestra salud mental y apoyen la rehabilitación de los que ya están enfermos; entre ellos se encuentran su alegría y optimismo, la solidaridad,

la tolerancia, la hospitalidad, las costumbres y la fácil comunicación que le caracterizan.

Sin duda que al conservar estos valores y promover su enseñanza y aplicación, será posible fortalecer las capacidades de los individuos y sus familias, para ser menos susceptibles ante las situaciones de riesgo o

de adversidad que amenazan su salud.

Existen otros factores protectores de la salud mental que moderan el impacto del estrés y regulan los síntomas transitorios para lograr el bienestar físico y psicosocial, además de que reducen la posibilidad de que se presente una enfermedad mental.

“La libertad y la salud se asemejan: su verdadero valor se conoce cuando nos faltan”.

Henri Becque

EL CUIDADO DE LA SALUD EN LOS NIÑOS

Resulta fácil para los padres identificar las necesidades físicas de sus hijos: alimentación nutritiva, ropas de abrigo cuando hace frío, llevarlos a dormir a una hora razonable... Sin embargo, las necesidades mentales y emocionales de un niño pueden no ser tan obvias. Una buena salud mental permite que los niños piensen claramente, se desarrollen a nivel social y aprendan nuevas habilidades. Además, los buenos amigos y las palabras de ánimo de los adultos son aspectos importantes para ayudar a los niños a desarrollar la confianza en sí mismos, una buena autoestima, y una percepción de la vida emocionalmente sana. Tanto la salud física como la mental son importantes.



U M A N

DEPARTAMENTO DE PSICOPEDAGOGIA Y
DESARROLLO ESTUDIANTIL
MTRA. MARGARITA MUZQUIZ CIGARROA
COORDINADORA

Teléfono: 01 899 922 25 68

Correo: margaritamuzquiz@hotmail.com.

La llegada del nuevo milenio brinda una oportunidad singular para mejorar la salud y el bienestar de la población del mundo. Nuevas tecnologías, mejores comunicaciones y el deseo de efectuar reformas sociales y económicas suministran el marco para mejorar la salud de una manera radical y creativa.



LO QUE SE PUEDE HACER

■ Diariamente trate de programar tiempo para descansar y relajarse (aunque sea algunos minutos), durante este tiempo trate de no pensar en sus problemas.

■ Haga ejercicio por lo menos tres veces por semana; si no tiene tiempo, camine quince minutos.

■ Reserve tiempo para comer y mantenga buenos hábitos alimenticios, no se malpase y trate de conservar su salud física, esto

también favorecerá su autoestima y auto percepción.

■ Cuando sienta preocupación, ansiedad, miedo o tristeza, trate de identificar cuáles son las causas que le originan esas molestas sensaciones; de no haber motivos aparentes para estar alterado y esas sensaciones se vuelven frecuentes, entonces solicite ayuda, reflexione sobre qué alternativas tiene para solucionar sus problemas.

■ Sea tolerante con las personas con las que convive diariamente, esta actitud fomenta y promueve un clima de respeto.

■ Mantenga la comunicación abierta y directa con sus hijos y su familia, conviva con ellos.

■ En caso de existir conflictos laborales que no lo afecten directamente, manténgase al margen y no tome partido.

■ Medite sobre las decisiones difíciles

