

# BOLETÍN SALUD INTEGRAL SABANA



Nº DE PUBLICACIÓN 10 | OCTUBRE 2022 |

## PROMOCION DE LA SALUD MENTAL

### Que es la salud Mental:

Estado de completo bienestar físico, mental, social, y no solamente la ausencia de enfermedades, donde también la persona se da cuenta de sus propias actitudes, puede afrontar las presiones de la vida, pueda trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad" (OMS)

### Que factores afectan a nuestra salud mental?

Violencia  
Conflicto armado  
Desastres naturales  
Estilo de vida  
Factores biológicos, genes o la química del cerebro  
Problemas de divorcio  
Muerte de un ser querido  
Accidentes  
Problemas físicos de salud  
Problemas de racismo y otros prejuicios  
Insatisfacción de las necesidades básicas (vivienda, alimento, educación, trabajo)  
El alcohol y otro uso y abuso de drogas

### SINTOMAS:

Cambios de humor, no control de emociones.  
Dolores de cabeza, fatiga, dolor.  
Aislamiento de la familia y amigos, inapetencia.  
Cambios en las rutinas diarias, falta o exceso de sueño.  
Angustia,  
miedo,  
Tristeza, emociones desbordadas.  
Ansiedad,  
depresión,  
estrés

