

¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

Milagros Carrión Gómez, Víctor M. Hernández,
José J. Pérez Sánchez y Valeria Vázquez Ortiz

Escuela de Medicina San Juan Bautista
MPH 5321- Health Promotion & Disease
Prevention

Dr. Miguel Marrero Medina



TRASFONDO



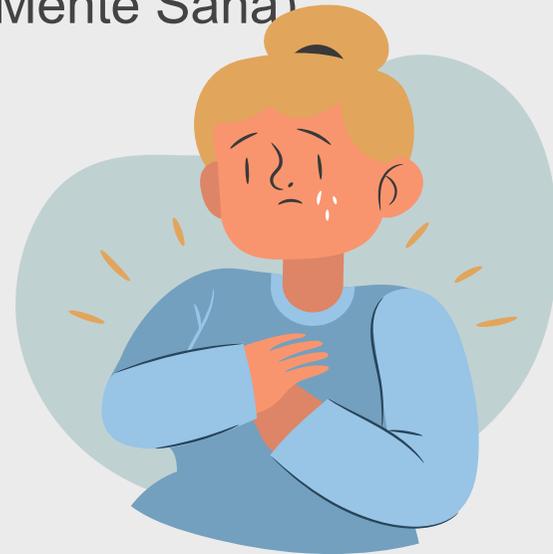
- ¿Qué abarca la salud mental?
- ¿Qué son las enfermedades mentales?
- ¿Qué puede afectar a mi salud mental?



TRASFONDO



- Según un artículo reciente sobre la salud mental en Puerto Rico encontró que “en Puerto Rico, el 18.7 % de la población entre 18 y 64 años presenta un trastorno psiquiátrico. Si incluimos a personas con trastornos de sustancias, esto aumenta a un 23.7 %. De estos, el 7.3 % presenta un trastorno mental serio e incapacitante, como pueden ser la esquizofrenia y otras psicosis.” (El Nuevo Dia, 2021 sección Mente Sana)





TRASFONDO



- Las mujeres en Puerto Rico (4.2%) tienden a padecer más de Serious Mental Illness (SMI) que los hombres (3.1%) (assmca, 2016)
- 4 de 10 adultos en Puerto Rico cumplen con criterios de SMI (assmca, 2016).
- Las barreras más frecuentes para las personas buscar ayuda son:
 - Dicen que sus problemas se irán solos (63.0%)
 - Dicen que resolverán sus propios problemas (61.2%)
- Las regiones con mayores incidencias de SMI fueron:
 - Norte (10.5%)
 - Este (9.9%)
 - San Juan (8.4%) (assmca, 2016)





MODELO TEÓRICO

MODELO DE CREENCIAS EN SALUD (HBM)

- Entendemos qué este modelo HBM se acomoda a nuestro producto ya que este sugiere que una persona adquiere o adoptará o no un comportamiento de salud en función de su grado de interés respecto a la problemática de la salud.
- Nuestro producto pretende influir en la percepción sobre la susceptibilidad o vulnerabilidad a la enfermedad de salud mental, tratamos de hacer visible la gravedad y las consecuencias en caso de presentar síntomas.





MODELO TEÓRICO

MODELO DE CREENCIAS EN SALUD (HBM)

Queremos además dejar ver los beneficios potenciales de la prevención o reducción de la amenaza y de la gravedad percibidas.

Elementos Constituyentes

1. Susceptibilidad percibida
2. Gravedad percibida
3. Costos y beneficios percibidos
4. Señales para la acción
5. Autoeficacia



¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

La salud mental es un estado de bienestar general que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, como regulas tus sentimientos y como te comportas.

La mayoría pasamos por múltiples situaciones y la toma de decisiones importantes.. Estas situaciones no las podemos evitar y es normal que nos preocupemos. Pero cuando la preocupación pasa a desesperanza, sentimiento de tristeza intenso o sin valor propio que afectan la capacidad de funcionamiento de una persona es un indicativo de un problema de salud mental. Algunos jóvenes adultos corren mayor riesgo de padecer trastornos de salud mental a causa de sus condiciones de vida o de una situación de estigmatización, discriminación, exclusión, o falta de acceso a servicios y apoyo de calidad. *OMS 2019 (2020)*



SIGNOS

Si piensas que tienes uno de los siguientes signos es posible que necesites ayuda:



¿QUÉ ME DETIENE A BUSCAR AYUDA?

- Factores psicológicos
- Violencia
- La salud física
- Interacción social
- Bullying
- Experiencias en la escuela y el trabajo
- Herencia
- Aislamiento y Soledad.
- estigmatización



PREVENCIÓN

Ejercicio



Buscar ayuda



Buena alimentación



Mejorar relaciones con familia y amigos



Hablar del problema



Buscar distracciones



AYUDA E INFORMACIÓN



INSPIRA

<https://www.inspirapr.com>

(787) 704-0705



Línea PAS

1-800-981-0023

Chat: lineapas.assmca.pr.gov



Línea Nacional de Prevención de Suicidio

9-8-8

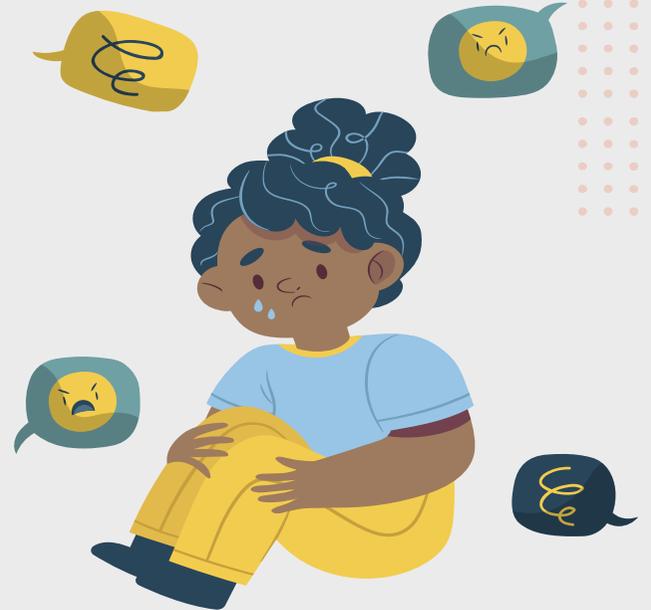
This template was created by [Slidesgo](#)



¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?



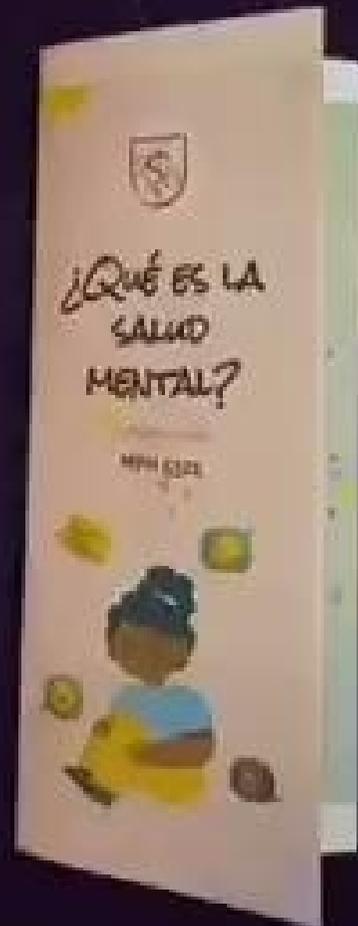
MPH 5321





TikTok

@miko.g30



REFERENCIAS

Modelo de creencias sobre la salud. (s/f). 1Library.co. Recuperado el 15 de julio de 2022, de <https://1library.co/article/modelo-creencias-salud-modelos-teor%C3%ADas-expectativavalor.q5mxpe6j>

Salud mental del adolescente. (s/f). Who.int. Recuperado el 15 de julio de 2022, de <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/adolescent-mental-health>

Salud mental del adolescente. (2003). *Children and Teenagers*. <https://medlineplus.gov/spanish/teenmentalhealth.html>

Salud mental: qué es normal y qué no. (2021, diciembre 14). Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/mental-health/art-20044098>

Need assessment study of mental health and substance use disorders ... - PR. (n.d.). Retrieved July 17, 2022, from <https://assmca.pr.gov/BibliotecaVirtual/Estudios/Need%20Assessment%20Study%20of%20Mental%20Health%20and%20Substance%20of%20Puerto%20Rico%202016.pdf>

REFERENCIAS



Departamento de Salud de Puerto Rico. (2022, febrero 18). Recopilado de <https://www.salud.gov.pr/CMS/225>

INSPIRA. (n.d.). Recopilado de <https://www.inspirapr.com/quienes-somos-inspira>

ASSMCA. (n.d.). Recopilado de <https://assmca.pr.gov/Pages/default.aspx>

Mayo Clinic. (2021, julio 29). Recopilado de <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/depression/symptoms-causes/syc-20356007>

MedlinePlus. (2021, agosto 11). Recuperado de <https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html>

Ejacome. (2021, October 21). *¿Qué factores pueden influir en la salud mental?* Psiconnect. Retrieved July 18, 2022, from <https://www.psiconnect.ec/factores-que-influyen-en-la-salud-mental/>

