

MENSAJES CLAVE

GENERAL:

- Mental Health America se enorgullece de haber fundado en 1949 lo que hoy se conoce como el Mes de la Salud Mental. Cada mes de mayo, nos unimos a millones de estadounidenses para continuar con la tradición de promover la concientización, ofrecer recursos vitales y educación, y abogar por la salud mental y el bienestar de todos.
- Poder mantener una buena salud mental es esencial para la salud y el bienestar general de todas las personas. Las condiciones de salud mental son frecuentes, manejables y tratables.
- Una de cada cinco personas experimentará una condición de salud mental al año, y todo el mundo se enfrenta a desafíos en la vida que pueden afectar su salud mental.
- Aproximadamente la mitad de los estadounidenses cumplirá los criterios para que se les diagnostique una condición de salud mental en algún momento de su vida, y los síntomas comienzan a los 14 años en la mayoría de los casos.
- Nunca es demasiado pronto para buscar tratamiento para su salud mental. Recibir ayuda a tiempo salva vidas.
- Las pruebas de salud mental de Mental Health America ofrecen una forma gratuita, anónima, rápida y sencilla de determinar si una persona experimenta síntomas de una condición de salud mental. Realice una prueba de salud mental en <https://screening.mhanational.org/la-salud-mental-informacion-y-recursos/>.
- Este mes de mayo, a través de nuevos recursos, lo ayudaremos a hacer lo siguiente:
 - Aprender cómo afecta la vida moderna a la salud mental con nuevas herramientas para navegar por nuestro mundo cambiante.
 - Tome acción construyendo su caja de herramientas de enfrentamiento para poder manejar el estrés, las emociones difíciles y las situaciones desafiantes.
 - Abogue por mejorar su salud mental, la de sus amigos y familiares y la de su comunidad.

2024:

- El tema de este año para el Mes de la Salud Mental es "Dónde empezar: La salud mental en un mundo cambiante".
- El mundo cambia constantemente -para bien o para mal- y puede resultar abrumador lidiar con todo lo que sucede a nuestro alrededor.
- Sabemos que las relaciones y las presiones del trabajo y los estudios pueden afectar al bienestar mental, pero puede resultar menos obvio cuando la causa de los problemas es el mundo que nos rodea. La política, el cambio climático, la economía y otros factores que pueden parecer fuera de nuestro control influyen en la mentalidad de una persona.
- Aunque la sociedad se siente cada vez más cómoda al hablar sobre salud mental, puede resultar difícil saber "dónde empezar" a la hora de ocuparse de su propio bienestar.

APRENDA:

- Para comprender plenamente cómo afecta el mundo que nos rodea a la salud mental, es importante saber qué factores entran en juego, algunos de los cuales una persona puede cambiar, como el tiempo que pasa frente a una pantalla, y otros que pueden estar fuera de su control, como el acceso a recursos básicos o la actualidad.
- Los factores sociales de la salud incluyen la situación económica, la educación, el vecindario, la inclusión social y el acceso a recursos como alimentos nutritivos, atención médica, espacios verdes y transporte. Todos estos factores pueden tener repercusiones de gran alcance no solo en su salud física, sino también en su salud mental. La soledad, eventos actuales, la tecnología y los factores sociales afectan el bienestar mental de los estadounidenses, pero existen medidas de protección que pueden prevenir el desarrollo de condiciones de salud mental o evitar que los síntomas empeoren o se agraven.
- Navegar por la incertidumbre y el miedo ante lo que ocurre en el mundo y lo que nos depara el futuro puede resultar abrumador, pero nadie tiene por qué sufrir en silencio. Hay esperanza.

- En el mundo tecnológico actual, las pantallas pueden dominar nuestra vida cotidiana y afectar nuestro bienestar mental. Lo que elegimos mirar y el tiempo que pasamos en nuestros dispositivos es realmente importante y puede marcar una gran diferencia en cómo nos sentimos.
- Es habitual sentir que nadie entiende por lo que está pasando, pero comunicarse puede ser el primer paso para mejorar su salud mental. La soledad puede afectar la salud mental y física, y es importante encontrar formas significativas de conectarse con los demás.

TOME ACCIÓN:

- Hay muchas maneras de tomar medidas -grandes y pequeñas- para mejorar la salud mental y aumentar la resiliencia, independientemente de las situaciones que enfrenta.
- Saber cuándo acudir a los amigos, la familia y los compañeros de trabajo cuando tiene dificultades con los desafíos de la vida puede ayudar a mejorar la salud mental. El kit de herramientas del Mes de la Salud Mental 2024 de MHA contiene instrumentos para iniciar estas conversaciones importantes.
- El cambio es duro, pero es inevitable en la vida. Es importante encontrar habilidades de enfrentamiento que lo ayuden a procesar estos cambios, dar prioridad a su bienestar mental y aceptar las situaciones de la vida que no podemos controlar.
- La vida puede ser un desafío, pero cada día no debería ser difícil ni estar fuera de su control. Si es así, hay ayuda disponible. Una forma gratuita, anónima, rápida y sencilla de determinar si experimenta síntomas de una condición de salud mental es realizar una prueba de salud mental en <https://screening.mhanational.org/la-salud-mental-informacion-y-recursos/>.
 - Después de tomar una prueba de salud mental, recibirá recursos y consejos para que los pruebe por su cuenta, formas de ponerse en contacto con otras personas o de encontrar un proveedor, y se le informará sobre los tratamientos.
 - Los resultados de la prueba de salud mental pueden servir para iniciar una conversación con su médico de cabecera o con un amigo o familiar de confianza.
 - Una prueba de salud mental es una excelente manera de empezar a planificar una línea de actuación para abordar su salud mental.
- Buscar ayuda profesional para su salud mental cuando los esfuerzos de autoayuda no funcionan es un signo de fortaleza, no de debilidad. No tiene por qué pasar solo por estas dificultades.

ABOGUE:

- "Abogar" no siempre significa hablar con un funcionario del gobierno o un dirigente local. Hay cosas que todos podemos hacer para mejorar la percepción y el tratamiento de las condiciones de salud mental.
- Contar historias es una forma poderosa de acabar con el estigma y promover conversaciones abiertas sobre la salud mental.
- Puede resultar intimidante, pero todos tenemos el poder de impulsar el cambio político. Póngase en contacto con sus cargos electos e inste a apoyar leyes que aumenten la financiación de los servicios de salud mental, amplíen el acceso a los tratamientos y protejan los derechos de las personas con condiciones de salud mental.
- Integrar la atención de salud mental en la atención primaria y ofrecer programas de salud mental en escuelas, lugares de trabajo y comunidades puede mejorar el bienestar de todos.
- En un año de elecciones, es especialmente importante conocer la postura de los candidatos en materia de salud mental. Mental Health America dispone de recursos que pueden ayudar, e instamos a todos a votar teniendo en cuenta la salud mental.