



MOMENTO DE SALUD MENTAL

MAYO 2025



Está bien no estar bien

El Mes de la Concientización sobre la Salud Mental, que se celebra cada mes de mayo, sirve como un recordatorio crucial de que la salud mental es tan importante como la salud física. Esta observancia nacional de la salud tiene como objetivo crear conciencia, reducir el estigma y alentar a las personas a buscar ayuda cuando sea necesario.

Más de la mitad de los adultos en los Estados Unidos experimentarán enfermedades mentales, que se refieren a una variedad de afecciones diagnosticadas que afectan el estado de ánimo, el comportamiento, los sentimientos o el pensamiento de una persona, en algún momento de sus vidas. Las enfermedades mentales pueden ocurrir ocasionalmente, mientras que otras son crónicas. Las enfermedades mentales más comunes incluyen el trastorno de ansiedad, la depresión mayor y el trastorno bipolar. Sin embargo, aproximadamente la mitad de los adultos con enfermedades mentales en los Estados Unidos no reciben el tratamiento que necesitan.

Las barreras comunes para recibir tratamiento incluyen los altos costos y la dificultad para acceder a la atención de salud mental, la escasez de profesionales de la salud mental y el estigma asociado con la salud mental. Cuando no se tratan, las condiciones de salud mental pueden afectar la capacidad de una persona para manejar tanto el trabajo como las responsabilidades personales.

No estás solo

Las condiciones de salud mental son comunes, reales y, a menudo, tratables. Buscar ayuda es un signo de fortaleza, no de debilidad, así que considere las siguientes formas de obtener apoyo para la salud mental:

- **Habla con alguien en quien confíes** (un amigo, un mentor o un familiar) y comparte tus sentimientos.
- **Utilice las líneas directas confidenciales las 24 horas del día, los 7 días de la semana** para obtener asistencia inmediata. La Línea Nacional de Ayuda de la SAMHSA (1-800-662-HELP [4357]) es un servicio de información y derivación de tratamientos. También puede llamar o enviar un mensaje de texto al 988 para obtener la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis 988 para usted o para otras personas que experimenten una crisis de salud mental.
- **Únase a grupos de apoyo** para obtener un sentido de comunidad y comprensión.
- **Practique actividades de cuidado personal**, como ejercicio, alimentación saludable, sueño de calidad, atención plena y pasatiempos.
- **Busca ayuda profesional** de terapeutas, psicólogos y psiquiatras para enfrentar los desafíos de salud mental.

La mayoría de las personas experimentan problemas de salud mental en algún momento, y buscar ayuda es un paso valiente y crítico hacia la recuperación.

4 razones por las que leer es bueno para el cerebro

La lectura a menudo se considera una actividad de ocio, pero sus beneficios van más allá del entretenimiento. La lectura diaria puede tener un impacto significativo en la salud mental al mejorar la función cognitiva, reducir el estrés y fomentar el bienestar emocional. Algunos profesionales de la salud incluso recurren a la biblioterapia (libros utilizados como herramienta terapéutica) para apoyar y tratar a las personas que viven con ansiedad, depresión y duelo.

Aquí hay cuatro razones por las que incorporar la lectura a tu rutina diaria ayuda a tu cerebro:

1. **Estimulación cognitiva:** los lectores habituales tienen más probabilidades de mantener su capacidad cognitiva a medida que envejecen.
2. **Reducción del estrés:** leer tan solo seis minutos puede reducir el estrés en un 68%. También puede ser un escape saludable de los factores estresantes diarios. Te sumerges en un mundo nuevo y, sin imágenes, puedes inventarlo o visualizarlo tú mismo.
3. **Mejora de la concentración:** la lectura requiere concentración y atención a los detalles, lo que puede mejorar la capacidad general de concentración en las tareas.
4. **Desarrollo de habilidades sociales:** los lectores frecuentes de ficción a menudo tienen una mejor

capacidad social y pueden empatizar fácilmente con los demás.

Si bien está claro que la lectura es beneficiosa, las enfermedades mentales pueden afectar la capacidad de leer. Si ese es el caso, aquí tienes algunos consejos para mejorar tu relación con la lectura:

- **Escucha audiolibros.** Sí, escuchar un libro cuenta. A muchas personas les resulta más fácil procesar las palabras auditivas que las escritas.
- **Selecciona libros que te gusten.** No cedas a la presión de leer los clásicos o los nuevos lanzamientos de los que la gente habla. Lee los géneros que realmente disfrutas. Esto también puede mantenerte motivado.
- **Lee formatos cortos.** Si un libro entero te parece intimidante, opta por cuentos cortos, revistas o incluso artículos interesantes. Experimenta con diferentes formatos para encontrar el que más te guste.
- **No te presiones a ti mismo.** Si tu identidad se siente ligada a la lectura o te preocupan los objetivos de lectura, deja ir esa presión autoimpuesta y concéntrate en otros pasatiempos que te traigan alegría.

Hacer de la lectura un hábito diario puede producir muchos beneficios cognitivos y emocionales. Para obtener más orientación, comunícate con un profesional de la salud mental.