

# SIN SALUD MENTAL, NO HAY SALUD

HOJA INFORMATIVA / AGOSTO 2024, NO.94



@profamiliard  
www.profamilia.org.do

Para superar las dificultades y el estrés es imprescindible cuidar la salud mental.

**"El estudio realizado por IQVIA en alianza con Janssen, reveló que República Dominicana se encuentra dentro de los 10 países de la Región de las Américas con mayor carga en trastornos mentales y ocupa el primer puesto entre los países de Centroamérica y el Caribe...". (Diario Libre, 2024).**

*Ante la preocupación creciente por situaciones relacionadas con la salud mental, el doctor José N. Vásquez, médico psiquiatra de la Clínica Profamilia Herrera, señala que "la salud mental es un estado de bienestar mental que permite hacer frente a los momentos de estrés, desarrollar sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora propia y de su comunidad".*

## Posibles causas que afectan la salud mental

Según la OMS, la salud mental se asocia a los cambios sociales rápidos, a los modos de vida poco saludables y a los riesgos de violencia, entre otras situaciones, pero también hay factores psicológicos que hacen que una persona sea más vulnerable a los trastornos mentales.

"La vida cada día es más demandante, competitiva y estresante, la persona tiene menos tiempo para realizar actividades de recreación y deja de lado las atenciones médicas. Las personas han olvidado que, sin salud mental, no hay salud" señala el experto.

Indica que cuando una persona tiene dificultad para dormir; nota cambios en el apetito; no puede concentrarse pierde interés en

actividades de entretenimiento y se siente triste, irritable, con sentimientos de frustración e incluso, si pierde el interés en las actividades cotidianas y descuida sus responsabilidades, preste atención y busque ayuda profesional.

Es importante que la familia este alerta antes cualquier síntoma que muestre alguien cercano y necesite acudir a profesionales de la salud, para fines de ayuda en su salud física y mental.

"La salud mental tiene un valor intrínseco y fundamental y es parte integral de nuestro bienestar general, si identifica algún síntoma que pone en peligro su salud mental, no dude en buscar ayuda" señaló Vásquez.



*"La salud mental es, además, un derecho humano fundamental y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico"*

Doctor Jose N. Vásquez  
Clínica Profamilia Herrera  
• Miércoles de 08:00 a 12:00 M  
• Viernes todo el día  
Haga su cita al whatsapp 829-203-5045