

MITOS

La salud mental es cosa de **locos**.

La enfermedad mental es **irreversible**.

Solo las personas débiles **tienen depresión**.

El consumo de alcohol no es una droga ni dañino **para la salud**

MITOS Y REALIDADES <<<<<< >>>>>> SOBRE

La salud mental



REALIDAD

Según la OMS, **1 de cada 4 personas** que vive en las grandes ciudades **necesita o necesitará apoyo psicológico durante su vida**.

La enfermedad mental puede afectar parcial y transitoriamente la vida de una persona, pero **la recuperación es posible con el apoyo adecuado**.

La **depresión puede ocurrirle a cualquiera** y no es un signo de debilidad. Aproximadamente 280 millones de personas tienen depresión.

Según la OMS, **el alcohol es una sustancia psicoactiva que causa dependencia**, y que cada año se producen 3 millones de muertes por su consumo nocivo.

Sin salud mental no hay salud, y es que la salud mental va más allá de los trastornos mentales; **es un estado de bienestar, de equilibrio cognitivo, emocional y conductual** que permitirá a la persona hacer frente a las demandas de su entorno y tener una adecuada calidad de vida. Por ello, **es importante aprender a cultivarla y vencer los estigmas** asociados a esta.

Fuente:

OMS (2020, 08 de octubre). No hay salud sin salud mental. PAHO. Recuperado de <https://www.paho.org/es/noticias/8-10-2020-no-hay-salud-sin-salud-mental>; OMS (2021, 13 de septiembre). Depresión. OMS. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>; OMS (2018, 21 de septiembre). Alcohol. OMS. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>; Ministerio de Justicia y Derechos Humanos (2018, 10 de octubre). Derribando mitos sobre Salud Mental. Gobierno de Argentina. <https://www.argentina.gob.ar/noticias/derribando-mitos-sobre-salud-mental>