



10 DE OCTUBRE

Día mundial de la salud mental

El propósito de esta fecha es visibilizar el trastorno mental más grave que están padeciendo los miembros de la sociedad global y generar un conjunto de estrategias que sirvan de apoyo a estas personas y les permita sobrellevar su enfermedad o curarse definitivamente.

La **salud mental** es el fundamento del **bienestar individual** y del **funcionamiento eficaz** de la comunidad.

El 10 de octubre se conmemora el Día mundial de la salud mental, impulsada por la Federación Mundial para la Salud Mental y con el apoyo de la Organización Mundial de la Salud.



La OMS dice: «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.»

La **salud mental** es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad.

La **depresión** y la **ansiedad**, pueden tratarse con **terapias de conversación, medicación, o una combinación de ambas.**



Fuentes:

<https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-mundial-salud-mental>
<https://www.who.int/es/campaigns/world-mental-health-day/world-mental-health-day-2020>
<https://www.who.int/es/campaigns/world-mental-health-day/world-mental-health-day-2020/world-mental-health-day-campaign>
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Diseño: Coordinación de Comunicación Social, ENTS-UNAM. Agosto, 2021.

Imágenes: Freepik.