



La salud mental es el bienestar emocional, psíquico y social que permite llevar adelante los desafíos de la propia vida y de la comunidad en la que vivimos.

Reconocer y entender los padecimientos mentales es un importante primer paso para romper con estereotipos y falsas creencias, superando así los prejuicios y la estigmatización hacia las personas con enfermedad mental.

Es importante que sepas

En Argentina, 1 de cada 3 personas presenta un problema de salud mental a partir de los 20 años. Las problemáticas más frecuentes son los trastornos de ansiedad, del estado de ánimo y los problemas por consumo de sustancias.

Las personas con enfermedad mental no deben ser aisladas de su comunidad: todas las personas tienen derecho a recibir la atención sanitaria necesaria, acompañadas de sus afectos y en su comunidad.

Cómo podés ayudar

La discriminación genera una mirada negativa sobre las personas con padecimiento mental. Cambiar nuestra actitud es fundamental para que las personas que lo sufren puedan integrarse en la sociedad.

Escuchá y respetá las diversas formas que tienen de expresar sus sentimientos.

Acompañalas a ellas y a sus familias.

Tené en cuenta que cualquiera de nosotros/as puede atravesar un padecimiento mental.

Puede ser un amigo, un familiar, podés ser vos.

Recordá

Una de cada cuatro personas en el mundo padece algún tipo de trastorno mental según la Organización Mundial de la Salud (OMS). De éstos, dos tercios no reciben ningún tipo de atención. A su vez, quienes la reciben, se encuentran mayoritariamente internadas en hospitales o clínicas psiquiátricas.

Para proteger tu salud y prevenir enfermedades existe una red de servicios de salud mental:

Hospitales Generales

Centros de Atención Primaria de la Salud (CAPS)

Centros Integradores Comunitarios (CIC)