

¿Qué es la salud mental y por qué es importante?

La salud mental afecta la forma en que se siente, actúa, toma decisiones y piensa. Puede cambiar cómo se siente consigo mismo o hacer que sea difícil entender sus sentimientos o emociones. Depresión y ansiedad son dos palabras que escuchará cuando se habla de salud mental. Hablar sobre la salud mental es importante y no significa que usted sea débil o que haya algo malo con usted. Sin embargo, si no trata de mejorar su salud mental, esto no desaparecerá y puede empeorar con el tiempo.

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad se produce cuando un sentimiento de preocupación no desaparece. Puede hacer que no se sienta usted mismo, y puede causar molestias, dolores o problemas para conciliar el sueño. Es posible que se sienta de mal humor o que se enoje con facilidad, que se sienta abrumado o enojado. Si bien el estrés es parte de la vida con sus altibajos, la preocupación que genera la ansiedad no desaparece.

¿Qué es la depresión?

La depresión es más que solo un sentimiento de tristeza y, a menudo, requiere de la ayuda de un médico para tratarla. Además de sentir tristeza, es posible que no disfrute realizar sus actividades normales, que coma más o menos que lo normal, que tenga problemas para concentrarse o tomar decisiones, o que tenga dolores de cabeza o de estómago.

¿Qué puedo hacer?

¡Tiene opciones! Hay muchas cosas que puede hacer para mejorar su salud mental.



Hable con un médico o proveedor de atención médica. Pueden ayudarle a elegir la mejor manera de mejorar su salud mental.



La terapia es un espacio donde hablará con alguien sobre cómo se siente. Es una forma segura y confidencial de hablar y obtener ayuda. Un terapeuta puede ayudarle a descubrir qué está afectando su salud mental y compartir formas de ayudar a mejorarla.



Su médico o proveedor de atención médica podría darle medicamentos para ayudarle a sentirse mejor. Puede llevarle un tiempo comenzar a sentirse mejor. No haga cambios sin hablar con su médico.



En ocasiones, la mejor opción es combinar los medicamentos y la terapia.



Compartir sus sentimientos con otras personas puede ayudarle a ver que no está solo y que sus amigos y familiares pueden ayudarle. Estar rodeado de otras personas puede ayudarle a sentirse mejor.

**Las mujeres sufren de
ansiedad o depresión con
el doble de frecuencia que
los hombres.**



Estoy bien, ¿realmente necesito hacer algo?

¡Sí! Es fácil pensar que muchas señales de ansiedad y depresión son causadas por otra cosa, como el estrés, el nerviosismo o la ira. Es importante saberlo con certeza porque muchas personas con ansiedad o depresión no reciben tratamiento durante años. La depresión o la ansiedad no tratadas pueden llevar a otras enfermedades y afectar la vida de su familia o de sus hijos. Lo mejor es hablar con un proveedor de atención médica para averiguarlo con seguridad.

Lo que debe saber si está pensando en tener un bebé o si lo tuvo recientemente.

¡El embarazo y tener un bebé son momentos importantes en la vida! Sin embargo, esto puede hacer que algunas personas se sientan ansiosas o tristes. Si está embarazada y no recibe tratamiento para la depresión o la ansiedad, la situación podría empeorar. Es posible que tenga un parto prematuro, que el bebé sea demasiado pequeño al nacer o que piense en el suicidio.

Si recientemente tuvo un bebé, la "melancolía posparto" puede hacer que se sienta triste o ansiosa. Por lo general, estos síntomas desaparecen en dos semanas. En una de cada cinco madres primerizas, esto podría perdurar. La depresión o ansiedad posparto dura más allá de las dos semanas de melancolía posparto y puede presentarse hasta que el bebé cumpla un año.

Su proveedor de atención médica puede hablar con usted sobre las opciones que son seguras durante el embarazo y la lactancia. Hable con su médico hoy mismo sobre cómo hacer los mejores cambios para usted y su bebé.

**¿Piensa en lastimarse o lastimar a otras personas?
¡Obtenga ayuda ahora mismo!
Llame o envíe un mensaje de texto al 988.**

¿Sabía que *la mitad* de las personas con depresión *también* tienen ansiedad?



La depresión en las mujeres es más común entre los 25 y los 44 años.

Recursos para padres y familias:

Ohio CareLine
800-720-9616

Apoyo confidencial gratis las 24 horas del día, los 7 días de la semana, por parte de un profesional con licencia.



Mental Health America of Ohio
614-315-8989

Grupos en persona y en línea para ayudar a las madres y familias a lidiar con las necesidades de salud mental durante la paternidad.



Esta publicación fue respaldada por las Subvenciones de Servicios del Título X del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. (U.S. Department of Health and Human Services (HHS)) como parte de una asistencia financiera por un total de \$20,762,235, siendo un 43 % financiado por las Subvenciones de Servicios del Título X/OASH/HHS y un monto de \$28,002,229, equivalente al 57 %, financiado por fuentes no gubernamentales. Los contenidos son del/de los autor(es) y no representan necesariamente las opiniones oficiales ni constituyen un respaldo por parte de las Subvenciones de Servicios del Título X/OASH/HHS ni del Gobierno de los Estados Unidos. Para obtener más información, visite <https://opa.hhs.gov/grant-programs/title-x-service-grants>.