

Salud mental



#ViernesVioletas

Datos sobre salud mental

Para hablar sobre salud mental es necesario hacer antes una aproximación al término de salud. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el término de **salud** como : “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

Según la OMS, las **mujeres** padecemos más depresiones que los hombres (70% frente a 30%).

La Confederación Salud Mental España (2022) señala que algunos de los factores principales que han provocado y agravado los problemas de salud mental en la población femenina son las **desigualdades y discriminaciones en el ámbito profesional**, la **carga de responsabilidad familiar y de cuidado** o la **violencia de género**.

El 19% de la población sufre problemas de salud mental, esta cifra asciende al 22,3% entre las mujeres que viven situaciones graves relacionadas con el **aislamiento**, la **soledad** o el **estigma**. Estos problemas se agravan en el **medio rural** (Diario de León, 2022).



NOS
IMPULSA



Consejos para cuidar nuestra salud mental

descansar
correctamente

solicitar ayuda
cuando lo
necesites

disfrutar las
pequeñas
cosas

mantener una
actitud positiva



relacionarte
a menudo

tener un estilo
de vida activo

Datos extraídos (ISEP, 2021) & (esalud, 2018)



NOS
IMPULSA

