

¡LAS PALABRAS IMPORTAN! CAMBIANDO LA NARRATIVA DE UNA COMUNICACIÓN SIN DAÑO A UNA DEL CUIDADO

OPS



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
OFICINA REGIONAL PARA LAS
Américas

Equipo

Nacional de Salud Mental y Prevención del uso
de sustancias psicoactivas

¿SALUD MENTAL?



OPS



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
Américas

¿SALUD MENTAL?

ES UN ESTADO DINÁMICO QUE SE EXPRESA EN LA VIDA COTIDIANA A TRAVÉS DEL COMPORTAMIENTO Y LA INTERACCIÓN DE MANERA TAL QUE PERMITE A LOS SUJETOS DESPLEGAR SUS RECURSOS EMOCIONALES, COGNITIVOS Y MENTALES PARA TRANSITAR POR LA VIDA COTIDIANA, PARA TRABAJAR, PARA ESTABLECER RELACIONES SIGNIFICATIVAS Y PARA CONTRIBUIR A LA COMUNIDAD.

OPS



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas

¿QUÉ SE CONSIDERA TENER SALUD MENTAL?

SENTIRSE BIEN, FELIZ Y EN PAZ CONSIGO MISMO@ (50,8%).

TENER BUENA SALUD FÍSICA, COMER, DORMIR, DESCANSAR (49,2%).

SUPERAR LAS DIFICULTADES Y SEGUIR ADELANTE CON GANAS DE VIVIR (48,5%).

OPS



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
OFICINA REGIONAL PARA LAS
Américas

¿POR QUE APOSTAR A LA SALUD MENTAL?

1 de cada 8

Sufren de algún trastorno de salud mental

1 de cada 200.000

Presenta esquizofrenia. Las personas con esquizofrenia viven 10 a 20 años menos

Los más prevalentes

Ansiedad y depresión

Menos del 2%

del presupuesto va dirigido a la atención de la salud mental

700.000 Seres humanos

Se suicidan cada año. Es una de las principales causas en los jóvenes

Un psiquiatra

Por cada 200.000 habitantes

Principal causa

Años perdidos por discapacidad en el mundo
1 de cada 6 casos

Baja cobertura

La mayoría de personas no reciben atención. Tampoco se consulta

¿Qué influye en la Salud mental?

OPS



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
OFICINA REGIONAL PARA LAS
Américas

FAMILIARES

COMUNITARIOS

INDIVIDUALES

ESTRUCTURALES

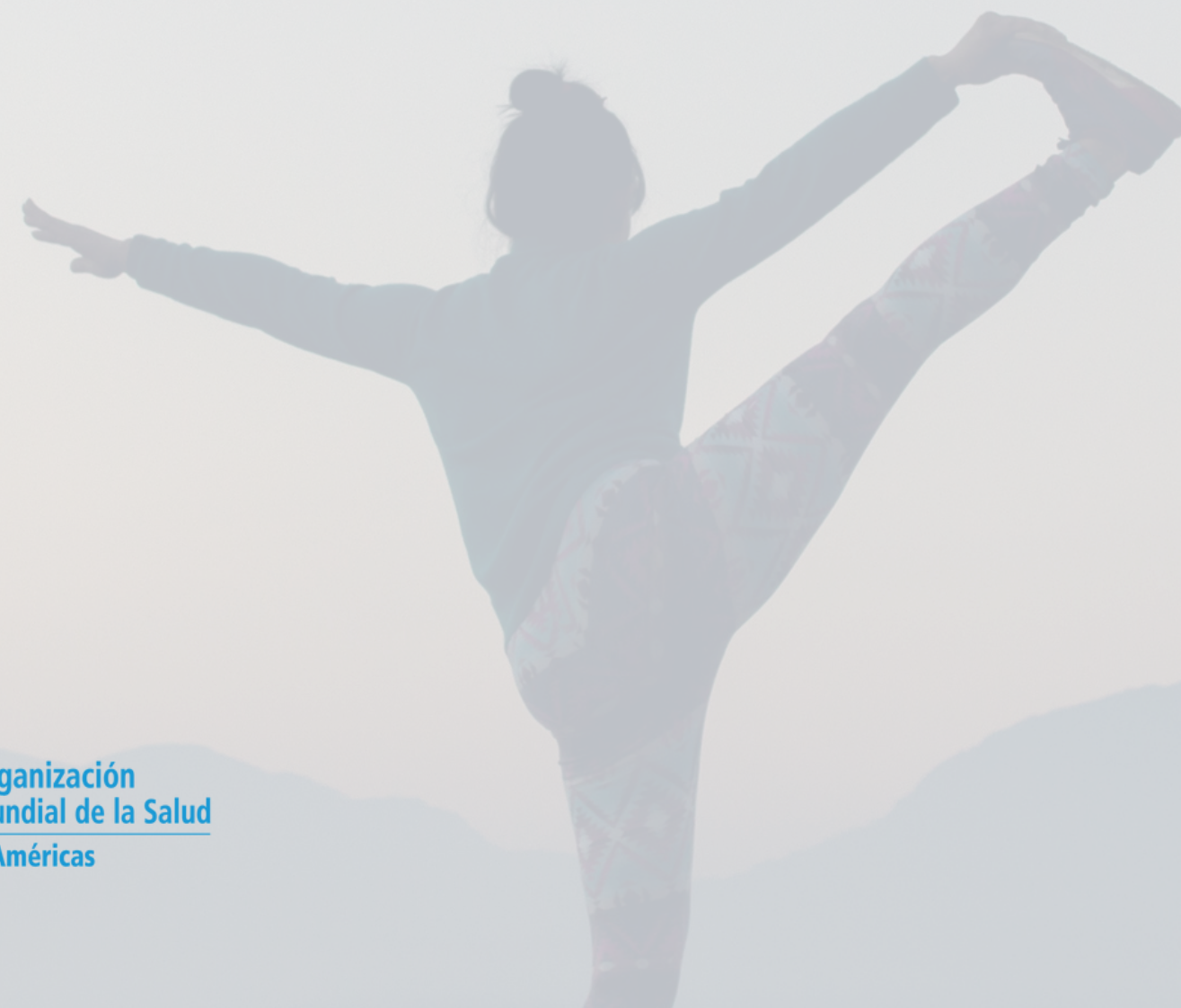
OPS



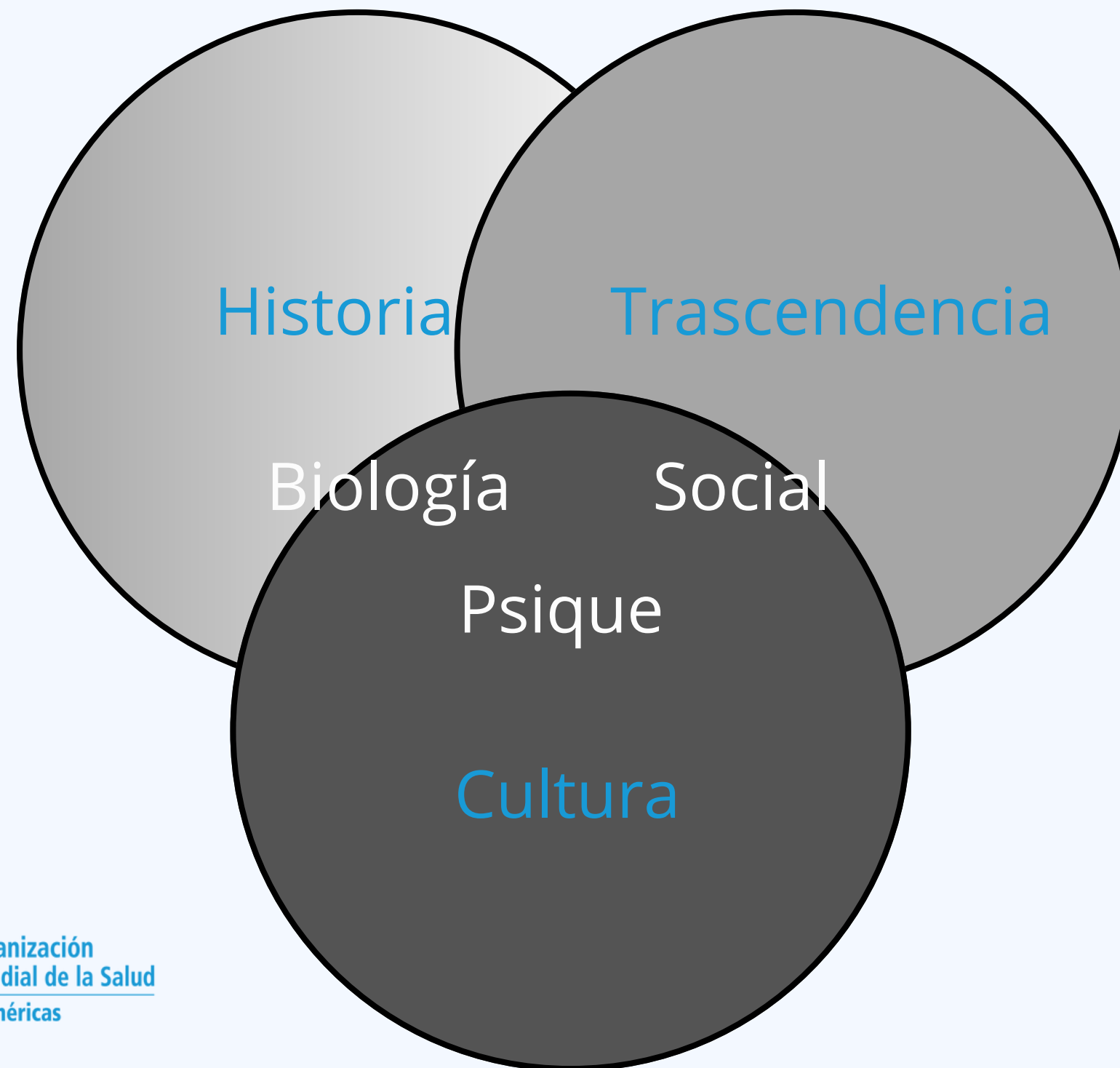
Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas



SERES BIOPSIKOSOCIALES - HISTÓRICOS - TRASCENDENTES



**FACTOR
DE RIESGO**

**FACTOR
PROTECTOR**

OPS



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
OFICINA REGIONAL PARA LAS
Américas



**FACTORES
DE RIESGO**



**FACTORES
PROTECTORES**

¿LA COMUNICACIÓN ES UN FACTOR DE RIESGO?

OPS



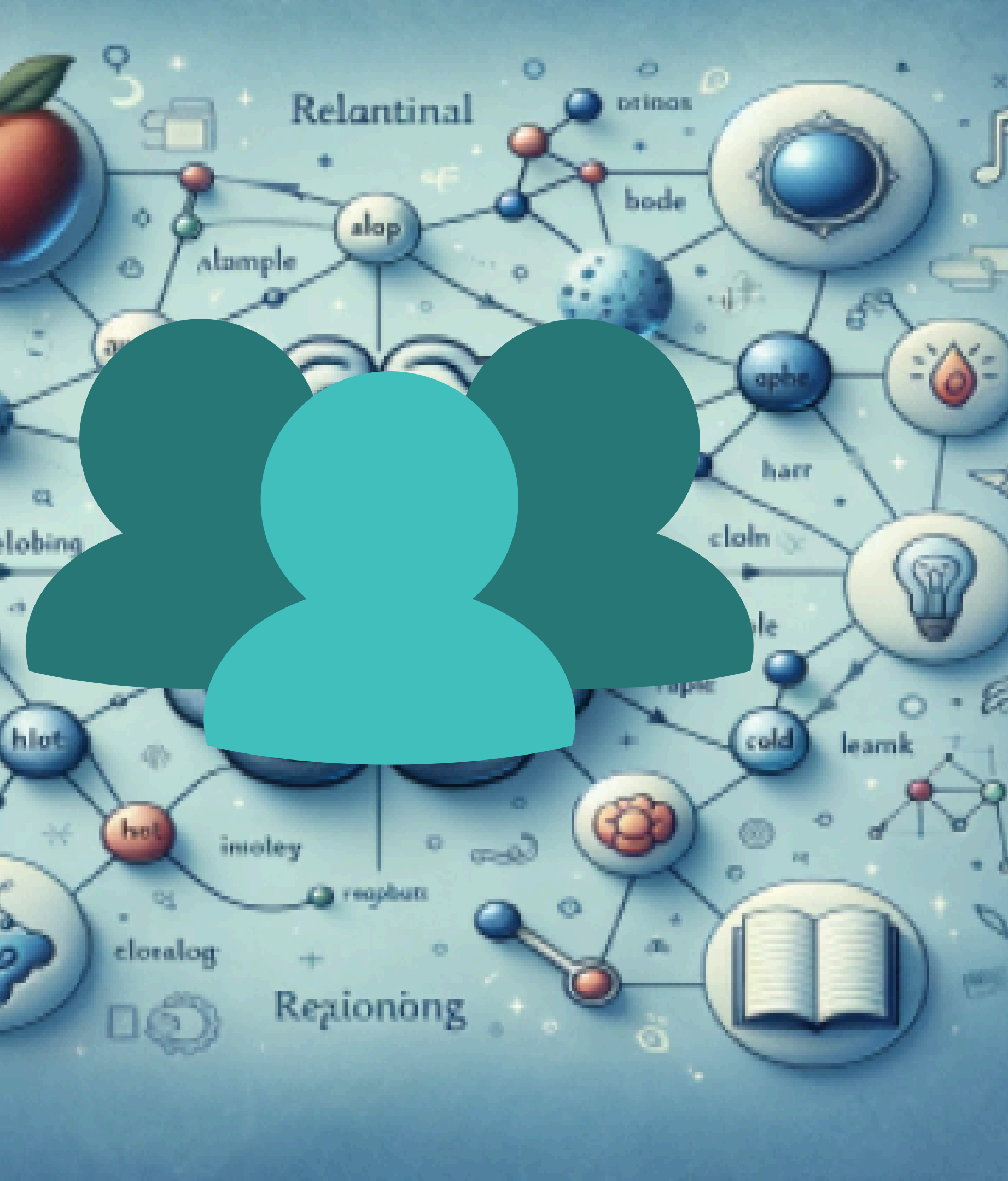
Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas

HABLEMOS DE COMUNICACIÓN





Los seres humanos nos construimos en el lenguaje

Construimos nuestra realidad a través de la comunicación

No es neutra!. Tiene efectos individuales y colectivos

El significado no es único y depende del contexto

Es imposible no comunicarnos - Siempre estamos en comunicación

OPS



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas

¡MI ROL COMO COMUNICADOR!



¿He sido un factor de riesgo?

OPS



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas

¿Y si transitamos para convertirnos en sujetos protectores de la salud mental?

Comunicar es el acto mas humano de CUIDADO!



ACTITUDES

SABERES

PRACTICAS

OPS



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
OFICINA REGIONAL PARA LAS
Américas

Estigma, comunicación y salud mental

OPS



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
Américas

Promueva la empatía y comprensión

Identifique sus prejuicios

Promueva el autocuidado y hetero cuidado

Promueva la convivencia

Promueva adecuadas estrategias de afrontamiento

Promover el fortalecimiento de redes de apoyo

No promueva estrategias riesgosas (uso de alcohol u otras sustancias psicoactivas)

Promueva la búsqueda de apoyo o ayuda

Informe rutas y líneas de atención

Normalice y valide las emociones del ser humano

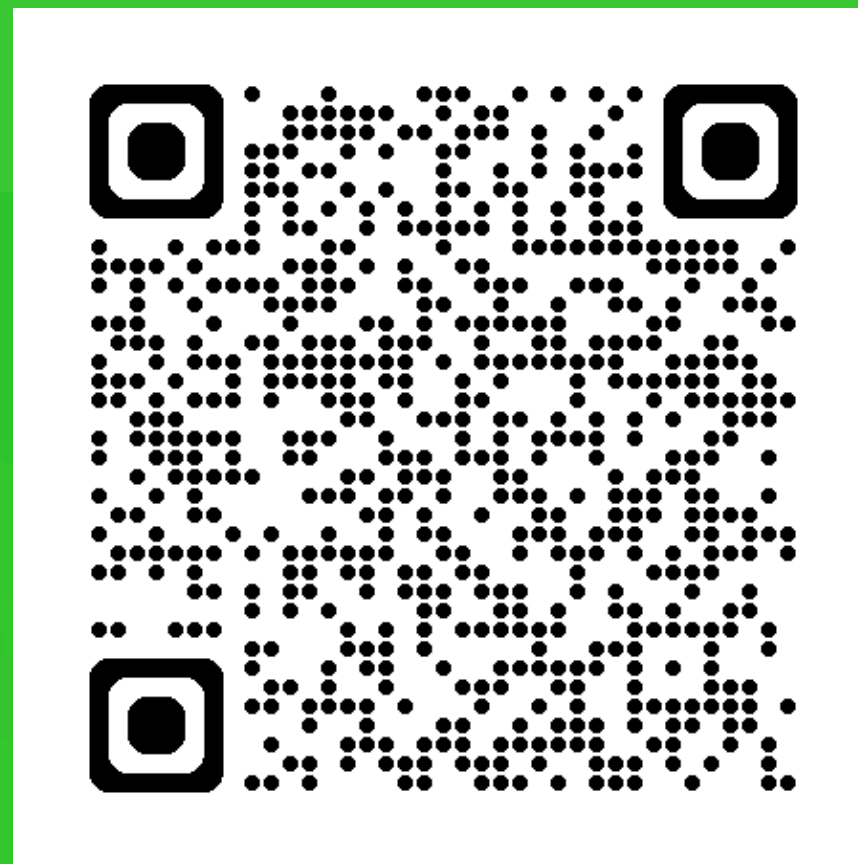
No haga generalizaciones

Comunique de forma clara y veraz

Información basada en la evidencia

Información libre de conflicto de interés

Que la información no sea un riesgo



¡Es el momento!
#HazTuParte
para apoyar la salud mental

Gracias

OPS



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
OFICINA REGIONAL PARA LAS **Américas**