

Consejo de salud: Salud mental



Comprender la Salud Mental

Millones de personas en los Estados Unidos se ven afectadas por problemas de salud del comportamiento cada año. Hablar sobre la depresión, la ansiedad u otros problemas que pueden afectar su salud mental no siempre es fácil. Sin embargo, dar el primer paso para hablar sobre sus inquietudes puede ser el inicio del apoyo y la recuperación.¹

La salud mental es el componente de la salud del comportamiento que incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. La salud mental es un estado de bienestar que nos permite sobrellevar las situaciones estresantes de la vida, desarrollar nuestras capacidades, aprender y trabajar bien, y contribuir a nuestra comunidad. Los problemas de salud mental abarcan desde la incapacidad para manejar el estrés hasta enfermedades como los trastornos por consumo de sustancias, la depresión, la ansiedad y los trastornos psicóticos.²

¿Cuáles son los signos más comunes de los problemas de salud mental?³

Los problemas de salud mental no siempre son fáciles de identificar, pero si observa alguno de estos signos o comportamientos, quizás sea el momento de buscar ayuda:

- Comer o dormir demasiado o muy poco
- Tener poca o nada de energía
- Sentirse apagado o como si nada importara
- Tener dolores y molestias inexplicables
- Sentirse impotente o desesperanzado
- Fumar, beber alcohol o consumir drogas más de lo habitual
- Sentirse inusualmente confuso, olvidadizo, nervioso, enojado, molesto, preocupado o asustado
- Experimentar cambios de humor intensos
- Pensar en hacerse daño o en dañar a otras personas
- Ser incapaz de realizar las tareas diarias, como cuidar a los niños

Pedir ayuda es uno de los pasos más importantes para cuidarse. Una salud mental deficiente puede afectar sus relaciones, la manera en que maneja el estrés y su bienestar general. También está relacionada con enfermedades graves, como derrame cerebral, diabetes, enfermedad cardíaca y algunos tipos de demencia.²

continúa

Mitos sobre la salud mental⁴

Mito: Los problemas de salud mental no me afectan

Mito: Las personas con problemas de salud mental son violentas e impredecibles

Mito: Las debilidades de personalidad o los defectos de carácter pueden causar problemas de salud mental

Mito: No hay esperanza para las personas con problemas de salud mental

Mito: La terapia y la autoayuda son una pérdida de tiempo

Mito: La prevención no funciona. Es imposible prevenir las enfermedades mentales

Específicamente, una mala salud mental afecta sus relaciones con los demás y consigo mismo, y puede dificultar su capacidad de afrontar el estrés. También está asociada con el derrame cerebral y las enfermedades crónicas como la diabetes, enfermedad cardíaca y ciertos tipos de demencia.³

Hábitos personales para apoyar el bienestar emocional⁵

Afortunadamente, existen varios hábitos que pueden contribuir al bienestar emocional. Los siguientes son algunos ejemplos:

- **Desarrolle la resiliencia:** Las personas con buena salud emocional experimentan menos emociones negativas y logran recuperarse más rápidamente de las dificultades. Usted puede desarrollar la resiliencia adoptando hábitos físicos más saludables, dedicándose más tiempo cada día y practicando la gratitud.
- **Reduzca el estrés:** El estrés crónico puede ser perjudicial para su salud mental y física. Maneje el estrés haciendo ejercicio con regularidad, estableciendo sus prioridades y tratándose con amabilidad.
- **Duerma bien:** A veces, es posible que tenga que sacrificar horas de sueño. Sin embargo, el sueño es fundamental para la salud mental y física. Mejore su sueño nocturno estableciendo una rutina antes de dormir, limitando el uso de dispositivos electrónicos antes de acostarse y evitando la cafeína por la tarde.
- **Fortalezca sus vínculos sociales:** Los vínculos sociales tienen efectos poderosos en nuestra salud. Para mantenerse conectado, cultive relaciones sólidas con sus seres queridos, colabore como voluntario en una organización de su comunidad o tome una clase para aprender algo nuevo.
- **Practique la atención plena:** Practicar la atención plena significa vivir en el momento presente. Para desarrollar la atención plena puede meditar, practicar la alimentación consciente y prestar mayor atención a su cuerpo, sus pensamientos y sus sentimientos.
- **Afronte el duelo:** No existe una manera correcta de afrontar la muerte de un ser querido, pero el duelo es una parte importante del proceso. Asegúrese de cuidarse, únase a un grupo de apoyo o hable con un profesional, y tenga paciencia en esos momentos tan difíciles.

Programa de Asistencia al Empleado⁶

Un Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program, EAP) es un servicio gratuito, voluntario y confidencial que se ofrece a través de su empleador para ayudarles a usted y a su familia con su bienestar. Algunos de los servicios que puede prestar su Programa de Asistencia al Empleado incluyen apoyo para la salud mental, asesoramiento financiero y legal, y servicios de cuidado para personas mayores y niños. Comuníquese con su representante de UnitedHealthcare o con el coordinador en su lugar de trabajo para obtener más información. Visite myuhc.com para conocer los programas que podrían estar disponibles para usted a través de su plan de salud.



Fuentes:

1. NIH. <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/mental-illness#:~:text=Mental%20illnesses%20are%20common%20in,more%20severe%20subset%20of%20AMI.> 2024. Consultado en abril de 2026.
2. CDC. <https://www.cdc.gov/mental-health/about.> 2025. Consultado en abril de 2026.
3. SAMHSA. <https://www.samhsa.gov/mental-health/what-is-mental-health.> 2023. Consultado en abril de 2026.
4. SAMHSA. <https://www.samhsa.gov/mental-health/what-is-mental-health/facts.> 2023. Consultado en abril de 2026.
5. NIH. <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health.> 2026. Consultado en abril de 2026.
6. UHC. <https://www.uhc.com/member-resources/mental-health-programs/employee-assistance-program.> 2026. Consultado en abril de 2026.

La información incluida en esta herramienta educativa no sustituye el consejo médico, diagnóstico ni tratamiento de su médico. Consulte siempre a su médico o a un proveedor de salud calificado si tiene alguna pregunta sobre su enfermedad.

Todas las marcas comerciales y los logotipos son propiedad de sus respectivos titulares en los Estados Unidos y otras jurisdicciones.