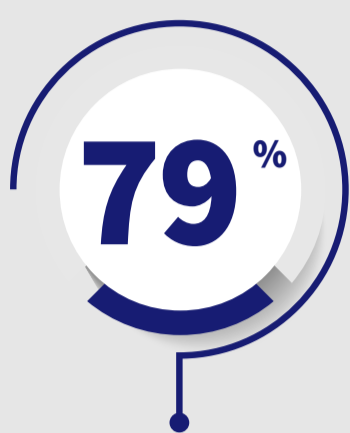


Salud mental de los hombres

El estigma relacionado con la salud mental lleva a que muchas personas no reciban la atención y el apoyo que necesitan. Este estigma tiende a afectar a los hombres más que a las mujeres, ya que es menos probable que ellos busquen apoyo.

Más de seis millones de hombres tienen depresión cada año¹



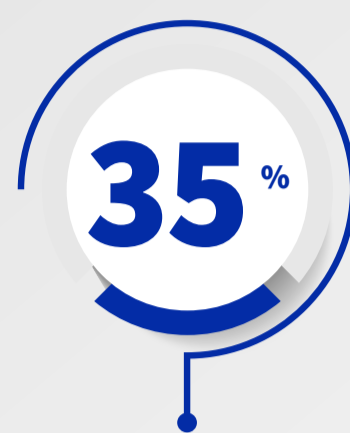
de los suicidas son hombres



hombres se vuelven dependientes del alcohol a lo largo de la vida



de las personas con diagnóstico de esquizofrenia antes de los 30 años son hombres



de las personas con trastorno por atracón son hombres

Los índices más altos de suicidio

se dan en hombres caucásicos mayores de 85 años

La depresión

a menudo no es diagnosticada

Los niveles bajos de testosterona

se relacionan con la depresión, el estrés y los cambios en el estado de ánimo

El riesgo de suicidio aumenta con estos factores

- ✓ Aislamiento social
- ✓ Uso de sustancias
- ✓ Desempleo
- ✓ Traumas relacionados con la actividad militar
- ✓ Predisposición genética
- ✓ Trastornos del estado de ánimo

Signos y síntomas²

- ✓ Cambios evidentes en el estado de ánimo, el nivel de energía o el apetito
- ✓ Dificultad para concentrarse, sentirse inquieto o nervioso
- ✓ Preocuparse demasiado o sentirse estresado
- ✓ Consumo indebido de alcohol o drogas, o ambos
- ✓ Participar en actividades riesgosas
- ✓ Molestias, dolores de cabeza o problemas digestivos sin causa aparente
- ✓ Pensamientos obsesivos o comportamiento compulsivo que interfiere con la vida laboral, familiar o social
- ✓ Pensamientos sobre muerte o suicidio o intentos de suicidio

Consejos para afrontar las situaciones

- ✓ Busque apoyo profesional
- ✓ Ejercite el cuidado personal
- ✓ Esté en contacto con sus seres queridos
- ✓ Manténgase físicamente activo
- ✓ Coma alimentos saludables
- ✓ Duerma de forma regular



www.1in5.info

Fuentes:

- ¹ Mental Health America
- ² Institutos Nacionales de Salud