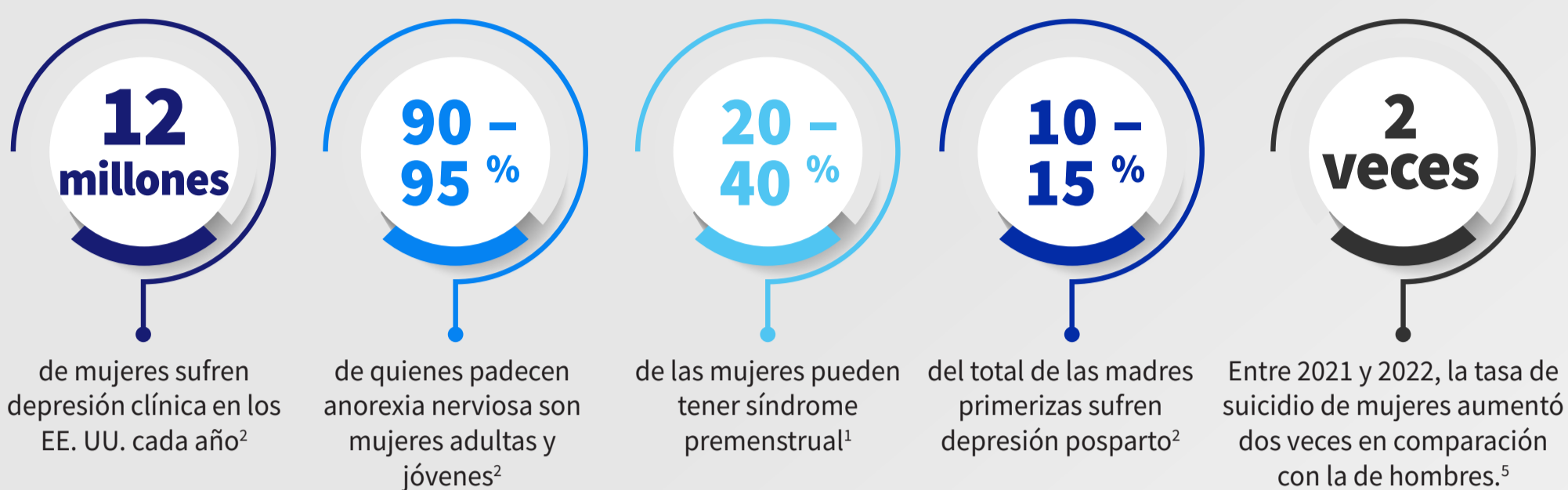


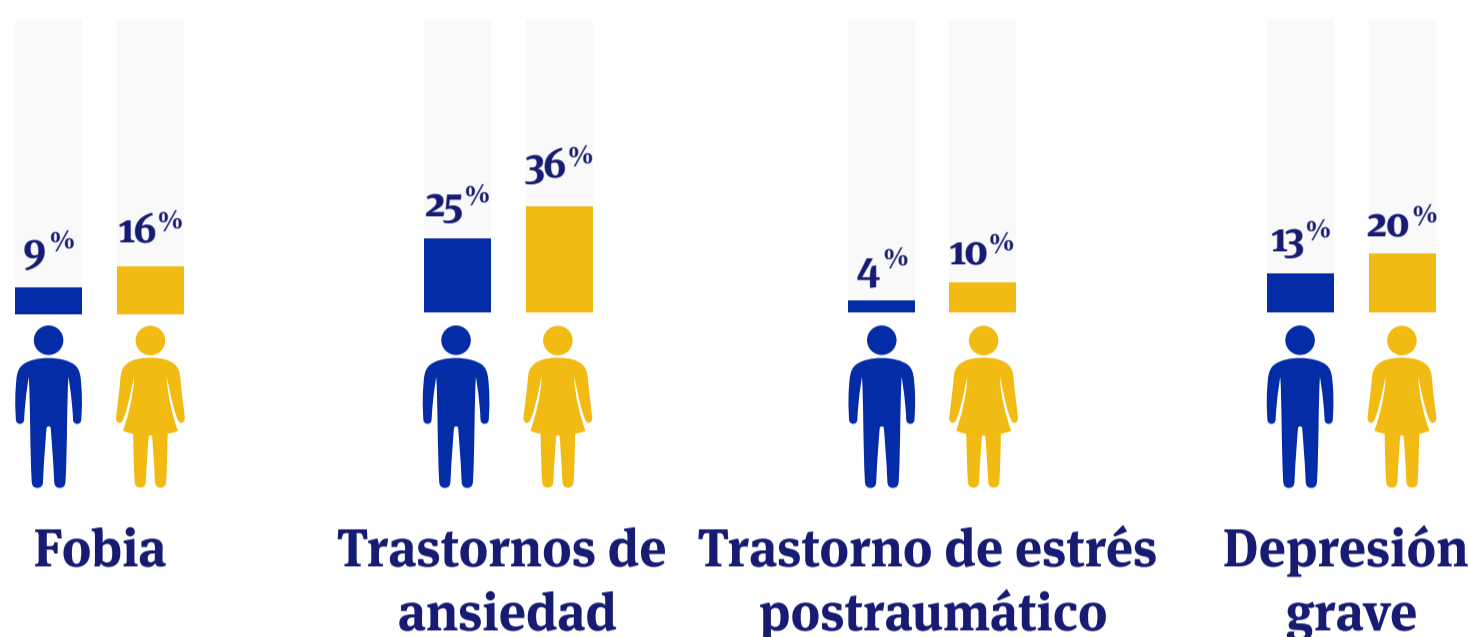
Salud mental de las mujeres

Los problemas de salud mental afectan a cada persona de manera diferente, y las mujeres pueden enfrentarse a desafíos únicos en cuanto a su bienestar. Las investigaciones muestran diferencias significativas en la salud mental de las mujeres y los hombres.

Las mujeres tienen índices mayores de diagnóstico de afecciones de salud mental que los hombres



Comparación de los índices de trastornos de salud mental en mujeres y hombres



Signos y síntomas²

- ✓ Estado de ánimo muy bueno o muy mal, tristeza prolongada, miedo o preocupación excesivos
- ✓ Ira, irritabilidad o aislamiento social
- ✓ Cambios evidentes en el nivel de energía o sentir fatiga
- ✓ Problemas para dormir o dormir demasiado
- ✓ Cambios en el peso o el apetito
- ✓ Molestias, dolores de cabeza o problemas digestivos sin causa aparente
- ✓ Uso indebido de sustancias
- ✓ Pensamientos o comportamientos que interfieren 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 activa
- ✓ Coma alimentos saludables
- ✓ Duerma de forma regular



www.1in5.info

Fuente:

- ¹Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH, en inglés)
- ²Mental Health America (MHA, en inglés)
- ³Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA, en inglés)
- ⁴Asociación Estadounidense de Psiquiatría (APA, en inglés)
- ⁵Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, en inglés)