

## ¿Cómo puedes saber si necesitas atención?

Considera los siguientes enunciados, toma en cuenta la duración, intensidad y frecuencia de lo que se siente:

- Siento soledad la mayor parte del tiempo
- Siento angustia casi todos los días
- Siento tristeza profunda
- Me enojo con facilidad
- Siento ganas de llorar sin motivo aparente
- Tengo dificultad para concentrarme
- Siento que nadie me entiende
- He perdido el interés en mis actividades
- Duermo poco o demasiado y no descanso
- Como poco o demasiado
- Prefiero aislarme, alejarme de los demás
- He pensado en el suicidio
- Me he hecho daño, lesiones, intencionalmente
- Se me dificulta tomar decisiones
- Me autocrítico o me siento inferior a los demás

## Recuerda

Todas las personas necesitamos ayuda en algún momento de nuestra vida

A veces de un familiar, un amigo o un consejero espiritual

Otras veces necesitamos el apoyo de un profesional de la salud mental

Lo mejor es pedir ayuda porque **tu salud mental nos importa**



Lo que importa es que tú estés bien para ti y para los tuyos

Consulta con personal médico tu situación para que puedas recibir atención en salud mental

Servicio de Psicología Clínica del  
Hospital de la Mujer  
[www.hdelamujer.salud.gob.mx](http://www.hdelamujer.salud.gob.mx)



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



Hospital  
de la Mujer



**Tu salud mental nos importa**

### Porque ...

- Es esencial para tu desarrollo como persona
- Te permite disfrutar lo que haces y sentirte bien
- Es la base para construir relaciones sociales y afectivas
- Te permite apoyar de forma positiva a tu grupo social

### Recuerda que ...

- Debes cuidarla como cuidas tu cuerpo
- También se enferma como se enferma tu cuerpo
- Necesita atención como cualquier otra enfermedad

## ¿Qué puede afectar tu salud mental?

### Vivir situaciones altamente estresantes, por causas biológicas:

- Padecer alguna enfermedad crónica como diabetes, hipertensión, obesidad
- Padecer alguna enfermedad ginecoobstétrica como: miomatosis, endometriosis
- Padecer alguna enfermedad hormonal como hipertiroidismo, menopausia
- Neoplasias como: cáncer de mama, cervicouterino, ovario

### Vivir en situaciones altamente estresantes, por causas psicosociales:

- Problemas de pareja, relaciones inestables
- Expresiones de violencia física, económica, patrimonial, psicológica
- Relaciones familiares disfuncionales
- Altas exigencias derivadas de las actividades del hogar y la crianza de los hijos

## Es normal sentir:

Preocupación, angustia, estar bajo presión, incluso miedo



## No es normal cuando:

- Las tensiones se prolongan durante mucho tiempo (meses, años)
- Los conflictos no disminuyen, al contrario, se vuelven más intensos
- Piensas que vivir así es normal y que es muy difícil cambiar



## Expresiones de la salud mental

### Neurológica

Cuando se deriva de un daño al sistema nervioso, como lesiones, enfermedades genéticas, problemas en el desarrollo, o causadas por infecciones virales

### Mental

Cuando hay afectaciones constantes en el desarrollo biopsicosocial de las personas.

Por ejemplo, problemas en la crianza, omisiones, negligencias, malos tratos, problemas de conducta en la adolescencia, impulsividad, negativismo, idealización

También, dificultades para sostener relaciones funcionales, inestabilidad laboral, dependencia emocional en la vida adulta

**“No debes sentir vergüenza o culpa si ves afectada tu salud mental”.**