

DESMONTANDO BULOS EN SALUD MENTAL

#MENTALMITOS:

A menudo, las personas que padecen problemas de salud mental deben hacer frente a **la discriminación, el desconocimiento y el estigma**.¹⁻³



La **estigmatización** puede hacer que estas personas se sientan más solas, vulnerables e incomprendidas, o dispongan de menos oportunidades laborales o escolares.^{2,4}

Combatir los #MENTALMITOS es cosa de todos, ¿nos ayuda?



LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL NO AFECTAN A PERSONAS ALEGRES Y SON UN SIGNO DE DEBILIDAD

LEER MÁS



LAS PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL NO PUEDEN TRABAJAR

LEER MÁS



LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL NO SE CURAN, DEBEN TRATARSE TODA LA VIDA

LEER MÁS



LAS PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL TIENEN DISCAPACIDAD INTELECTUAL

LEER MÁS



LAS PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL SON AGRESIVAS, NO PUEDEN LLEVAR UNA VIDA NORMALIZADA O CONVIVIR CON OTRAS PERSONAS

LEER MÁS



LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL NO SE PUEDEN PREVENIR. SOLO DEBEMOS CUIDAR NUESTRA SALUD MENTAL CUANDO TENEMOS UN PROBLEMA

LEER MÁS



LAS PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL SOLO PUEDEN RECIBIR AYUDA DE PROFESIONALES SANITARIOS

LEER MÁS



LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL SIEMPRE ESTÁN CAUSADOS POR EL ABUSO DE SUSTANCIAS COMO EL ALCOHOL O LAS DROGAS

LEER MÁS

**BUENOS DÍAS,
SALUD MENTAL**



Referencias: 1. OMS. La OMS subraya la urgencia de transformar la salud mental y los cuidados conexos. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care>. 2. OMS. Trastornos mentales - Datos y cifras. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>. 3. WHO. Mental Health. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1. 4. Mayo Clinic. Salud mental: cómo superar el estigma de las enfermedades mentales. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/mental-illness/in-depth/mental-health/art-20046477>. 5. US Department of Health & Human Services. Mental Health Myths and Facts. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://www.mentalhealth.gov/basics/mental-health-myths-facts>. 6. Federació Salut Mental - Comunitat Valenciana. Falsos mitos sobre los problemas de salud mental. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <http://www.salutmentalcv.org/falsos-mitos-sobre-los-problemas-de-salud-mental>. 7. Confederación Salud Mental España. Salud Mental España y los problemas de salud mental. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://consaludmental.org/informate/>. 8. US Department of Health & Human Services. Mental Health: What is Mental Health? Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://www.mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health>. 9. MedlinePlus. Salud Mental. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html>. 10. Ministerio de Sanidad. Guía de Práctica Clínica sobre el Manejo de la Depresión en el Adulto. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2018/12/GPC_534_Depresion_Adulto_Avaliat_compl.pdf. 11. UNICEF. Siete mitos sobre la salud mental. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://www.unicef.org/es/crianza/siete-mitos-sobre-salud-mental>. 12. Ministerio de Sanidad. Guía Práctica Clínica para el Manejo de Pacientes con Trastornos de Ansiedad en Atención Primaria. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2018/12/GPC_430_Ansiedad_Lain_Entr_compl.pdf. 13. Junta de Andalucía. Servicio Andaluz de Salud. Guía de autoayuda para la depresión y los trastornos de ansiedad. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/el-sas/servicios-y-centros/salud-mental/guia-de-autoayuda-para-la-depresion-y-los-trastornos-de-ansiedad>.

#MENTALMITOS: DESMONTANDO BULOS

A menudo, las personas que padecen problemas de salud mental deben hacer frente a **la discriminación, el desconocimiento y el estigma**.¹⁻³



La **estigmatización** puede hacer que estas personas se sientan más solas, vulnerables e incomprendidas, o dispongan de menos oportunidades laborales o escolares.^{2,4}

Combater los **#MENTALMITOS** nos implica a todos, ¿nos ayudas?

MENTAL MITOS #1

LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL NO AFECTAN A PERSONAS MÁS DÉBILES Y SON UN SIGNO DE DEBILIDAD

MENTAL MITOS #2

LAS PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL NO PUEDEN TRABAJAR


MENTAL MITOS #6

LAS PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL NO DEBEN RECIBIR AYUDA PROFESIONAL

MENTAL MITOS #7

LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL SON CAUSADOS POR LAS DROGAS

MENTAL MITOS #1



Cualquier persona puede **padecer un problema de salud mental**. No es una cuestión de ser más o menos alegre, ni tampoco es una cuestión de debilidad o fortaleza.^{2,5-7}

Las causas de los problemas de salud mental pueden ser muy diversas: factores genéticos, sociales, experiencias vividas, etc.^{5,8,9}

LEER MÁS

LEER MÁS

**BUENOS DÍAS,
SALUD MENTAL**



Referencias: 1. OMS. La OMS subraya la urgencia de transformar la salud mental y los cuidados conexos. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care>. 2. OMS. Trastornos mentales - Datos y cifras. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>. 3. WHO. Mental Health. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1. 4. Mayo Clinic. Salud mental: cómo superar el estigma de las enfermedades mentales. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/mental-illness/in-depth/mental-health/art-20046477>. 5. US Department of Health & Human Services. Mental Health Myths and Facts. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://www.mentalhealth.gov/basics/mental-health-myths-facts>. 6. Federació Salut Mental - Comunitat Valenciana. Falsos mitos sobre los problemas de salud mental. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <http://www.salutmentalcv.org/falsos-mitos-sobre-los-problemas-de-salud-mental>. 7. Confederación Salud Mental España. Salud Mental España y los problemas de salud mental. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://consaludmental.org/informate/>. 8. US Department of Health & Human Services. Mental Health: What is Mental Health? Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://www.mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health>. 9. MedlinePlus. Salud Mental. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html>. 10. Ministerio de Sanidad. Guía de Práctica Clínica sobre el Manejo de la Depresión en el Adulto. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2018/12/GPC_534_Depresion_Adulto_Avaliat_compl.pdf. 11. UNICEF. Siete mitos sobre la salud mental. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://www.unicef.org/es/crianza/siete-mitos-sobre-salud-mental>. 12. Ministerio de Sanidad. Guía Práctica Clínica para el Manejo de Pacientes con Trastornos de Ansiedad en Atención Primaria. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2018/12/GPC_430_Ansiedad_Lain_Enr_compl.pdf. 13. Junta de Andalucía. Servicio Andaluz de Salud. Guía de autoayuda para la depresión y los trastornos de ansiedad. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/el-sas/servicios-y-centros/salud-mental/guia-de-autoayuda-para-la-depresion-y-los-trastornos-de-ansiedad>.

#MENTALMITOS: DESMONTANDO BULOS

A menudo, las personas que padecen problemas de salud mental deben hacer frente a **la discriminación, el desconocimiento y el estigma**.¹⁻³



La **estigmatización** puede hacer que estas personas se sientan más solas, vulnerables e incomprendidas, o dispongan de menos oportunidades laborales o escolares.^{2,4}

Combater los **#MENTALMITOS** nos implica a todos, ¿nos ayudas?

MENTAL MITOS #1

LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL NO AFECTAN A PERSONAS SÓLO Y SON UN SIGNO DE DEBILIDAD

MENTAL MITOS #2

LAS PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL NO PUEDEN TRABAJAR


MENTAL MITOS #6

LAS PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL NO PUEDEN RECIBIR AYUDA PROFESIONAL

MENTAL MITOS #7

LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL SON CAUSADOS POR LAS DROGAS

MENTAL MITOS #2



Las personas con problemas de salud mental pueden llevar una **vida normalizada**. Con el tratamiento o ayuda adecuados, **pueden ser tan productivas en su lugar de trabajo** como cualquier otro trabajador, siempre y cuando su perfil se ajuste a su labor.^{6,7,11}

LEER MÁS

LEER MÁS

BUENOS DÍAS, SALUD MENTAL



Referencias: 1. OMS. La OMS subraya la urgencia de transformar la salud mental y los cuidados conexos. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care>. 2. OMS. Trastornos mentales - Datos y cifras. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>. 3. WHO. Mental Health. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1. 4. Mayo Clinic. Salud mental: cómo superar el estigma de las enfermedades mentales. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/mental-illness/in-depth/mental-health/art-20046477>. 5. US Department of Health & Human Services. Mental Health Myths and Facts. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://www.mentalhealth.gov/basics/mental-health-myths-facts>. 6. Federació Salut Mental - Comunitat Valenciana. Falsos mitos sobre los problemas de salud mental. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <http://www.salutmentalcv.org/falsos-mitos-sobre-los-problemas-de-salud-mental>. 7. Confederación Salud Mental España. Salud Mental España y los problemas de salud mental. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://consaludmental.org/informate/>. 8. US Department of Health & Human Services. Mental Health: What is Mental Health? Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://www.mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health>. 9. MedlinePlus. Salud Mental. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html>. 10. Ministerio de Sanidad. Guía de Práctica Clínica sobre el Manejo de la Depresión en el Adulto. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2018/12/GPC_534_Depresion_Adulto_Avaliat_compl.pdf. 11. UNICEF. Siete mitos sobre la salud mental. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://www.unicef.org/es/crianza/siete-mitos-sobre-salud-mental>. 12. Ministerio de Sanidad. Guía Práctica Clínica para el Manejo de Pacientes con Trastornos de Ansiedad en Atención Primaria. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2018/12/GPC_430_Ansiedad_Lain_Enr_compl.pdf. 13. Junta de Andalucía, Servicio Andaluz de Salud. Guía de autoayuda para la depresión y los trastornos de ansiedad. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/el-sas/servicios-y-centros/salud-mental/guia-de-autoayuda-para-la-depresion-y-los-trastornos-de-ansiedad>.

#MENTALMITOS: DESMONTANDO BULOS

A menudo, las personas que padecen problemas de salud mental deben hacer frente a **la discriminación, el desconocimiento y el estigma**.¹⁻³



La **estigmatización** puede hacer que estas personas se sientan más solas, vulnerables e incomprendidas, o dispongan de menos oportunidades laborales o escolares.^{2,4}

Combater los **#MENTALMITOS** nos implica a todos, ¿nos ayudas?

MENTAL MITOS #1

LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL NO AFECTAN A PERSONAS SUAVES Y SON UN SIGNO DE DEBILIDAD

MENTAL MITOS #2

LAS PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL NO PUEDEN TRABAJAR

MENTAL MITOS #3

Las personas con problemas de salud mental **sí pueden curarse**. Existen **diferentes tipos de tratamiento**: psicológicos, farmacológicos, sociales, etc. Los problemas de salud mental **no afectan a todos por igual**. El profesional sanitario será el encargado de evaluar cuáles serán los tratamientos más adecuados.^{2,5,10}

MENTAL MITOS #6

LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL SON EL RESULTADO DE LAS DROGAS

MENTAL MITOS #7

LAS PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL NO DEBEN RECIBIR AYUDA PROFESIONAL

BUENOS DÍAS, SALUD MENTAL

Referencias: 1. OMS. La OMS subraya la urgencia de transformar la salud mental y los cuidados conexos. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care>. 2. OMS. Trastornos mentales - Datos y cifras. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>. 3. WHO. Mental Health. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1. 4. Mayo Clinic. Salud mental: cómo superar el estigma de las enfermedades mentales. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/mental-illness/in-depth/mental-health/art-20046477>. 5. US Department of Health & Human Services. Mental Health Myths and Facts. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://www.mentalhealth.gov/basics/mental-health-myths-facts>. 6. Federació Salut Mental - Comunitat Valenciana. Falsos mitos sobre los problemas de salud mental. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <http://www.salutmentalcv.org/falsos-mitos-sobre-los-problemas-de-salud-mental>. 7. Confederación Salud Mental España. Salud Mental España y los problemas de salud mental. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://consaludmental.org/informate/>. 8. US Department of Health & Human Services. Mental Health: What is Mental Health? Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://www.mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health>. 9. MedlinePlus. Salud Mental. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html>. 10. Ministerio de Sanidad. Guía de Práctica Clínica sobre el Manejo de la Depresión en el Adulto. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2018/12/GPC_534_Depresion_Adulto_Avaliat_compl.pdf. 11. UNICEF. Siete mitos sobre la salud mental. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://www.unicef.org/es/crianza/siete-mitos-sobre-salud-mental>. 12. Ministerio de Sanidad. Guía Práctica Clínica para el Manejo de Pacientes con Trastornos de Ansiedad en Atención Primaria. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2018/12/GPC_430_Ansiedad_Lain_Enr_compl.pdf. 13. Junta de Andalucía, Servicio Andaluz de Salud. Guía de autoayuda para la depresión y los trastornos de ansiedad. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/el-sas/servicios-y-centros/salud-mental/guia-de-autoayuda-para-la-depresion-y-los-trastornos-de-ansiedad>.

PP-PRQ-ESP-0525 septiembre/2023

#MENTALMITOS: DESMONTANDO BULOS

A menudo, las personas que padecen problemas de salud mental deben hacer frente a **la discriminación, el desconocimiento y el estigma**.¹⁻³



La **estigmatización** puede hacer que estas personas se sientan más solas, vulnerables e incomprendidas, o dispongan de menos oportunidades laborales o escolares.^{2,4}

Combater los **#MENTALMITOS** nos implica a todos, ¿nos ayudas?

MENTAL MITOS #1

LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL NO AFECTAN A PERSONAS CON MENOR CAPACIDAD INTELECTUAL

MENTAL MITOS #2

LAS PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL NO PUEDEN TRABAJAR

MENTAL MITOS #4

No es cierto que las personas que padecen problemas de salud mental tengan, por norma general, una **menor capacidad intelectual**. Si bien algunos problemas de salud mental pueden afectar al rendimiento en determinados momentos, estos **no reducen sus capacidades intelectuales o cognitivas**.^{6,7,11}

MENTAL MITOS #6

LA SALUD MENTAL NO SE PUEDE CURAR CON LAS DROGAS

MENTAL MITOS #10

LA SALUD MENTAL NO SE PUEDE RECIBIR PROFESIONALMENTE

LEER MÁS

LEER MÁS

BUENOS DÍAS, SALUD MENTAL

Referencias: 1. OMS. La OMS subraya la urgencia de transformar la salud mental y los cuidados conexos. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care>. 2. OMS. Trastornos mentales - Datos y cifras. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>. 3. WHO. Mental Health. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1. 4. Mayo Clinic. Salud mental: cómo superar el estigma de las enfermedades mentales. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/mental-illness/in-depth/mental-health/art-20046477>. 5. US Department of Health & Human Services. Mental Health Myths and Facts. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://www.mentalhealth.gov/basics/mental-health-myths-facts>. 6. Federació Salut Mental - Comunitat Valenciana. Falsos mitos sobre los problemas de salud mental. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <http://www.salutmentalcv.org/falsos-mitos-sobre-los-problemas-de-salud-mental>. 7. Confederación Salud Mental España. Salud Mental España y los problemas de salud mental. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://consaludmental.org/informate/>. 8. US Department of Health & Human Services. Mental Health: What is Mental Health? Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://www.mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health>. 9. MedlinePlus. Salud Mental. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html>. 10. Ministerio de Sanidad. Guía de Práctica Clínica sobre el Manejo de la Depresión en el Adulto. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2018/12/GPC_534_Depresion_Adulto_Avaliat_compl.pdf. 11. UNICEF. Siete mitos sobre la salud mental. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://www.unicef.org/es/crianza/siete-mitos-sobre-salud-mental>. 12. Ministerio de Sanidad. Guía Práctica Clínica para el Manejo de Pacientes con Trastornos de Ansiedad en Atención Primaria. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2018/12/GPC_430_Ansiedad_Lain_Enr_compl.pdf. 13. Junta de Andalucía, Servicio Andaluz de Salud. Guía de autoayuda para la depresión y los trastornos de ansiedad. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/el-sas/servicios-y-centros/salud-mental/guia-de-autoayuda-para-la-depresion-y-los-trastornos-de-ansiedad>.

PP-PRQ-ESP-0525 septiembre/2023

#MENTALMITOS: DESMONTANDO BULOS

A menudo, las personas que padecen problemas de salud mental deben hacer frente a **la discriminación, el desconocimiento y el estigma**.¹⁻³



La **estigmatización** puede hacer que estas personas se sientan más solas, vulnerables e incomprendidas, o dispongan de menos oportunidades laborales o escolares.^{2,4}

Combater los **#MENTALMITOS** nos implica a todos, ¿nos ayudas?

MENTAL MITOS #1

LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL NO AFECTAN A PERSONAS AGRESIVAS Y SON UN SIGNO DE DEBILIDAD

MENTAL MITOS #2

LAS PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL NO PUEDEN TRABAJAR

MENTAL MITOS #5

La mayoría de las personas que padecen problemas de la salud mental **no son agresivas ni violentas**. Muchos viven con familiares y pueden llevar una vida normalizada.^{1,5-7}

MENTAL MITOS #6

LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL SON CAUSADOS POR LAS DROGAS

BUENOS DÍAS, SALUD MENTAL

Referencias: 1. OMS. La OMS subraya la urgencia de transformar la salud mental y los cuidados conexos. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care>. 2. OMS. Trastornos mentales - Datos y cifras. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>. 3. WHO. Mental Health. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1. 4. Mayo Clinic. Salud mental: cómo superar el estigma de las enfermedades mentales. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/mental-illness/in-depth/mental-health/art-20046477>. 5. US Department of Health & Human Services. Mental Health Myths and Facts. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://www.mentalhealth.gov/basics/mental-health-myths-facts>. 6. Federació Salut Mental - Comunitat Valenciana. Falsos mitos sobre los problemas de salud mental. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <http://www.salutmentalcv.org/falsos-mitos-sobre-los-problemas-de-salud-mental>. 7. Confederación Salud Mental España. Salud Mental España y los problemas de salud mental. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://consaludmental.org/informate/>. 8. US Department of Health & Human Services. Mental Health: What is Mental Health? Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://www.mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health>. 9. MedlinePlus. Salud Mental. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html>. 10. Ministerio de Sanidad. Guía de Práctica Clínica sobre el Manejo de la Depresión en el Adulto. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2018/12/GPC_534_Depresion_Adulto_Avaliat_compl.pdf. 11. UNICEF. Siete mitos sobre la salud mental. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://www.unicef.org/es/crianza/siete-mitos-sobre-salud-mental>. 12. Ministerio de Sanidad. Guía Práctica Clínica para el Manejo de Pacientes con Trastornos de Ansiedad en Atención Primaria. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2018/12/GPC_430_Ansiedad_Lain_Enr_compl.pdf. 13. Junta de Andalucía. Servicio Andaluz de Salud. Guía de autoayuda para la depresión y los trastornos de ansiedad. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/el-sas/servicios-y-centros/salud-mental/guia-de-autoayuda-para-la-depresion-y-los-trastornos-de-ansiedad>.

PP-PRQ-ESP-0525 septiembre/2023

#MENTALMITOS: DESMONTANDO BULOS

A menudo, las personas que padecen problemas de salud mental deben hacer frente a **la discriminación, el desconocimiento y el estigma**.¹⁻³



La **estigmatización** puede hacer que estas personas se sientan más solas, vulnerables e incomprendidas, o dispongan de menos oportunidades laborales o escolares.^{2,4}

Combater los **#MENTALMITOS** nos implica a todos, ¿nos ayudas?

MENTAL MITOS #1

LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL NO AFECTAN A PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL Y SON UN SIGNO DE DEBILIDAD

MENTAL MITOS #2

LAS PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL NO PUEDEN TRABAJAR

MENTAL MITOS #6

Promover una buena salud mental y bienestar emocional es algo que resulta beneficioso siempre, no solo cuando tenemos un problema.^{3,8,11}

Existen herramientas que pueden ayudar a mejorar la salud mental: seguir una dieta equilibrada, realizar ejercicio físico, cuidar las relaciones sociales, tener tiempo para aficiones, reducir el estrés, etc.^{8,10,12,13}

LEER MÁS

O LAS DROGAS

LEER MÁS

BUENOS DÍAS, SALUD MENTAL

Referencias: 1. OMS. La OMS subraya la urgencia de transformar la salud mental y los cuidados conexos. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care>. 2. OMS. Trastornos mentales - Datos y cifras. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>. 3. WHO. Mental Health. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1. 4. Mayo Clinic. Salud mental: cómo superar el estigma de las enfermedades mentales. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/mental-illness/in-depth/mental-health/art-20046477>. 5. US Department of Health & Human Services. Mental Health Myths and Facts. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://www.mentalhealth.gov/basics/mental-health-myths-facts>. 6. Federació Salut Mental - Comunitat Valenciana. Falsos mitos sobre los problemas de salud mental. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <http://www.salutmentalcv.org/falsos-mitos-sobre-los-problemas-de-salud-mental>. 7. Confederación Salud Mental España. Salud Mental España y los problemas de salud mental. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://consaludmental.org/informate/>. 8. US Department of Health & Human Services. Mental Health: What is Mental Health? Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://www.mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health>. 9. MedlinePlus. Salud Mental. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html>. 10. Ministerio de Sanidad. Guía de Práctica Clínica sobre el Manejo de la Depresión en el Adulto. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2018/12/GPC_534_Depresion_Adulto_Avaliat_compl.pdf. 11. UNICEF. Siete mitos sobre la salud mental. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://www.unicef.org/es/crianza/siete-mitos-sobre-salud-mental>. 12. Ministerio de Sanidad. Guía Práctica Clínica para el Manejo de Pacientes con Trastornos de Ansiedad en Atención Primaria. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2018/12/GPC_430_Ansiedad_Lain_Entr_compl.pdf. 13. Junta de Andalucía. Servicio Andaluz de Salud. Guía de autoayuda para la depresión y los trastornos de ansiedad. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/el-sas/servicios-y-centros/salud-mental/guia-de-autoayuda-para-la-depresion-y-los-trastornos-de-ansiedad>.

PP-PRQ-ESP-0525 septiembre/2023

#MENTALMITOS: DESMONTANDO BULOS

A menudo, las personas que padecen problemas de salud mental deben hacer frente a **la discriminación, el desconocimiento y el estigma**.¹⁻³



La **estigmatización** puede hacer que estas personas se sientan más solas, vulnerables e incomprendidas, o dispongan de menos oportunidades laborales o escolares.^{2,4}

Combater los **#MENTALMITOS** nos implica a todos, ¿nos ayudas?

MENTAL MITOS #1

LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL NO AFECTAN A PERSONAS SÓLO Y SON UN SIGNO DE DEBILIDAD

MENTAL MITOS #2

LAS PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL NO PUEDEN TRABAJAR

MENTAL MITOS #7

No solo los profesionales pueden ayudar a las personas con problemas de salud mental. Los **amigos y familiares también pueden ser de gran ayuda**. La comunicación, la comprensión y el apoyo, junto con el tratamiento adecuado, pueden jugar un importante papel en los procesos de recuperación.^{5,10-13}

MENTAL MITOS #6

LA SALUD MENTAL NO SE PUEDE CURAR CON LAS DROGAS

MENTAL MITOS #3

LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL SON UN SIGNO DE DEBILIDAD

MENTAL MITOS #4

LA SALUD MENTAL NO ES UNA ENFERMEDAD

MENTAL MITOS #5

LA SALUD MENTAL NO ES UNA ENFERMEDAD

MENTAL MITOS #8

LA SALUD MENTAL NO ES UNA ENFERMEDAD

MENTAL MITOS #9

LA SALUD MENTAL NO ES UNA ENFERMEDAD

MENTAL MITOS #10

LA SALUD MENTAL NO ES UNA ENFERMEDAD

MENTAL MITOS #11

LA SALUD MENTAL NO ES UNA ENFERMEDAD

MENTAL MITOS #12

LA SALUD MENTAL NO ES UNA ENFERMEDAD

MENTAL MITOS #13

LA SALUD MENTAL NO ES UNA ENFERMEDAD

BUENOS DÍAS, SALUD MENTAL

Referencias: 1. OMS. La OMS subraya la urgencia de transformar la salud mental y los cuidados conexos. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care>. 2. OMS. Trastornos mentales - Datos y cifras. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>. 3. WHO. Mental Health. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1. 4. Mayo Clinic. Salud mental: cómo superar el estigma de las enfermedades mentales. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/mental-illness/in-depth/mental-health/art-20046477>. 5. US Department of Health & Human Services. Mental Health Myths and Facts. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://www.mentalhealth.gov/basics/mental-health-myths-facts>. 6. Federació Salut Mental - Comunitat Valenciana. Falsos mitos sobre los problemas de salud mental. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <http://www.salutmentalcv.org/falsos-mitos-sobre-los-problemas-de-salud-mental>. 7. Confederación Salud Mental España. Salud Mental España y los problemas de salud mental. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://consaludmental.org/informate/>. 8. US Department of Health & Human Services. Mental Health: What is Mental Health? Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://www.mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health>. 9. MedlinePlus. Salud Mental. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html>. 10. Ministerio de Sanidad. Guía de Práctica Clínica sobre el Manejo de la Depresión en el Adulto. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2018/12/GPC_534_Depresion_Adulto_Avaliat_compl.pdf. 11. UNICEF. Siete mitos sobre la salud mental. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://www.unicef.org/es/crianza/siete-mitos-sobre-salud-mental>. 12. Ministerio de Sanidad. Guía Práctica Clínica para el Manejo de Pacientes con Trastornos de Ansiedad en Atención Primaria. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2018/12/GPC_430_Ansiedad_Lain_Enr_compl.pdf. 13. Junta de Andalucía. Servicio Andaluz de Salud. Guía de autoayuda para la depresión y los trastornos de ansiedad. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/el-sas/servicios-y-centros/salud-mental/guia-de-autoayuda-para-la-depresion-y-los-trastornos-de-ansiedad>.

PP-PRQ-ESP-0525 septiembre/2023

#MENTALMITOS: DESMONTANDO BULOS

A menudo, las personas que padecen problemas de salud mental deben hacer frente a **la discriminación, el desconocimiento y el estigma**.¹⁻³



La **estigmatización** puede hacer que estas personas se sientan más solas, vulnerables e incomprendidas, o dispongan de menos oportunidades laborales o escolares.^{2,4}

Combater los **#MENTALMITOS** nos implica a todos, ¿nos ayudas?

MENTAL MITOS #1

LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL NO AFECTAN A PERSONAS SUAVES Y SON UN SIGNO DE DEBILIDAD

MENTAL MITOS #2

LAS PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL NO PUEDEN TRABAJAR

MENTAL MITOS #8

En la mayoría de los casos, el **abuso de sustancias no es la causa primaria** de los problemas de salud mental, aunque es un **factor de riesgo** que puede propiciarlos o hacer que empeoren.⁶

Muchas personas con estos problemas llevan **un estilo de vida saludable**. No se debe culpabilizar a la propia persona afectada por padecer un problema de salud mental.⁶

MENTAL MITOS #6

LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL SON CAUSADOS POR LAS DROGAS

LEER MÁS

LEER MÁS

BUENOS DÍAS, SALUD MENTAL



Referencias: 1. OMS. La OMS subraya la urgencia de transformar la salud mental y los cuidados conexos. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care>. 2. OMS. Trastornos mentales - Datos y cifras. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>. 3. WHO. Mental Health. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1. 4. Mayo Clinic. Salud mental: cómo superar el estigma de las enfermedades mentales. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/mental-illness/in-depth/mental-health/art-20046477>. 5. US Department of Health & Human Services. Mental Health Myths and Facts. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://www.mentalhealth.gov/basics/mental-health-myths-facts>. 6. Federació Salut Mental - Comunitat Valenciana. Falsos mitos sobre los problemas de salud mental. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <http://www.salutmentalcv.org/falsos-mitos-sobre-los-problemas-de-salud-mental>. 7. Confederación Salud Mental España. Salud Mental España y los problemas de salud mental. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://consaludmental.org/informate/>. 8. US Department of Health & Human Services. Mental Health: What is Mental Health? Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://www.mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health>. 9. MedlinePlus. Salud Mental. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html>. 10. Ministerio de Sanidad. Guía de Práctica Clínica sobre el Manejo de la Depresión en el Adulto. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2018/12/GPC_534_Depresion_Adulto_Avaliat_compl.pdf. 11. UNICEF. Siete mitos sobre la salud mental. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://www.unicef.org/es/crianza/siete-mitos-sobre-salud-mental>. 12. Ministerio de Sanidad. Guía Práctica Clínica para el Manejo de Pacientes con Trastornos de Ansiedad en Atención Primaria. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2018/12/GPC_430_Ansiedad_Lain_Eintr_compl.pdf. 13. Junta de Andalucía, Servicio Andaluz de Salud. Guía de autoayuda para la depresión y los trastornos de ansiedad. Fecha de acceso: mayo 2023. Disponible en: <https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/el-sas/servicios-y-centros/salud-mental/guia-de-autoayuda-para-la-depresion-y-los-trastornos-de-ansiedad>.