

Salud mental

La salud mental es como pensamos, sentimos y actuamos cuando lidiamos con la vida. También ayuda a determinar

cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con otras personas y tomamos decisiones.

Al igual que la salud física, la salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la edad adulta.

Todas las personas se sienten preocupadas, ansiosas, tristes o estresadas algunas veces. Pero en el caso de una enfermedad mental, estos sentimientos no desaparecen y son lo suficientemente severos para interferir con la vida cotidiana. Puede dificultar hacer amigos y conservar amistades, mantener un trabajo o disfrutar de la vida.



Las enfermedades mentales son comunes - afectan aproximadamente a una de cada cinco familias en los Estados Unidos. Usted no es culpable si tiene una.

Estos trastornos - depresión, fobias, trastorno bipolar, esquizofrenia y muchos otros - son enfermedades reales que no desaparecerán por su voluntad.



Afortunadamente, suelen ser tratables. Las medicinas y la terapia pueden mejorar la vida de la mayoría de las personas con enfermedades mentales.



Text is public domain from the MedlinePlus Health Topics Introductions series This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/us>

A Healthy Roads Media project

www.healthyroadsmedia.org

Mental Health (Spanish) - Last Reviewed 2009