

Las mujeres y la salud mental



- ♦ **Buena salud mental le ayuda en disfrutar de su vida y lidiar con problemas.**

Ofrece un sentimiento de bienestar y fuerza interna.

Tener buena salud mental es esencial para el bienestar en general. Para las mujeres, toma un papel esencial en navegar las muchas demandas de la vida diaria.

Cuando la salud mental está fuerte, mejor las mujeres pueden manejar el estrés, construir relaciones saludables, y luchar por sus metas personales.

Sin embargo, hay una gama de factores que pueden afectar a la salud mental, incluyendo estrés crónico, trauma, las demandas de cuidar a otros y trastornos del sueño— todos los cuales pueden afectar únicamente al bienestar de la salud mental de las mujeres.

Diagnósticos de ciertos trastornos de la salud mental, tales como la ansiedad, depresión, y trastornos de alimentación, son más comunes para mujeres que hombres. Puede que indique que las mujeres son más propensas de buscar ayuda para una preocupación de la salud mental. Además, algunas condiciones de la salud mental son únicas para las mujeres, tales como:

- ♦ **Depresión perinatal**, la cual ocurre durante o después del embarazo
- ♦ **Trastorno disfórico premenstrual**, el cual ocurre por el tiempo de la menstruación
- ♦ **Depresión perimenopáusica**, la cual ocurre durante la transición de la menopausia

Aunque estos retos pueden ser abrumadores, hay muchos pasos que las mujeres pueden tomar diariamente para apoyar y fortalecer la salud mental.

Maneras para mejorar la salud mental

La nutrición

La dieta puede tener un impacto directo sobre los niveles de energía y el humor. Las investigaciones demuestran que alimentos nutritivos apoyan al bienestar emocional, y que un consumo equilibrado de nutrición – incluyendo fibra y agua – pueden estabilizar el humor.

Una dieta saludable incluye una variedad de alimentos de todos los grupos principales de alimentos, provee nutrientes esenciales, apoya peso saludable y limita grasa, azúcar y sal en exceso.

Escoger alimentos que proveen energía apoya a la salud física tanto como el bienestar mental. Como las necesidades dietéticas varían, es importante consultar con un profesional de cuidados de salud para determinar que funciona mejor para cada individual.

El ejercicio

Actividad física apoya a la salud mental y física. Movimiento regular es asociado con mejor humor, estrés reducido y mejor sueño.

Se recomienda un mínimo de 30 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada diariamente, junto con entrenar la fuerza dos veces a la semana para mantener masa muscular.

Consulte con un médico antes comenzar cualquier rutina nueva de ejercicio, especialmente si padece de una condición de salud.

El ejercicio aeróbico aumenta los niveles de las endorfinas—químicos que alivian el estrés y promueven la calma. Puede que también reduzca síntomas de ansiedad y depresión, apoyan mejor sueño, y ayudan en prevenir subir de peso.



**CONNECTICUT
Clearinghouse**
a program of the Connecticut Center
for Prevention, Wellness and Recovery

800.232.4424 (teléfono)

*****.ctclearinghouse.org**

Una biblioteca y centro de recursos sobre el alcohol, tabaco, otras drogas, salud mental y bienestar

El sueño

El sueño tiene un papel esencial en la salud física tanto como mental. El descanso adecuado puede mejorar el humor y ayuda en prevenir varios problemas de salud. Para las mujeres, el sueño de calidad es especialmente importante, como tienden experimentar más el insomnio, el síndrome de las piernas inquietas, y apnea del sueño.

También los cambios hormonales durante el ciclo menstrual, el embarazo, y la menopausia pueden interrumpir patrones del sueño.

La mayoría de los adultos necesita 7 a 9 horas de sueño por noche, aunque es posible las mujeres embarazadas requieran más. Estrategias para mejorar el sueño incluyen:

- ♦ Seguir una rutina que le ayuda en relajarse y calmarse antes de dormir, tales como leer un libro o tomarse un baño.
- ♦ Evitar las pantallas iluminadas tales como de una computadora portátil o teléfono celular antes de ir a la cama.
- ♦ Evitar tomar siestas después de las 3:00 pm.

Recursos de Connecticut

**Departamento de Servicios
para la Salud Mental y
Adicción de CT**
***.ct.gov/DMHAS

NAMI de Connecticut
***.namict.org

Recursos Nacionales

Oficina de la salud de la mujer
***.womenshealth.gov

**Instituto Nacional para la
Salud Mental**
***.nimh.nih.gov

El estrés y la salud mental

El estrés es la respuesta del cuerpo a algún cambio o reto. En dosis pequeña puede ser de ayuda- aumentando el estado de alerta y proveyendo energía para cumplir con demandas. Sin embargo, el estrés crónico puede resultar con problemas graves de salud con el transcurso del tiempo.

Es más probable que las mujeres informan sobre síntomas físicos del estrés que los hombres, tales como dolores de cabeza y problemas digestivos. Además, se enfrentan un riesgo aumentado de condiciones de la salud mental que el estrés puede intensificar, incluyendo la depresión y la ansiedad. Investigaciones demuestran que las mujeres tienden a experimentar los síntomas de estrés más frecuente que los hombres. Aun no se entiende las razones por completo, puede que tenga un papel la diferencia en cómo se procesan las hormonas de estrés en el cuerpo.

Manejar el estrés es clave para mantener buena salud mental. Reconocer los efectos y buscar maneras saludables para lidiar pueden ayudar en proteger el bienestar emocional y general.

Se pueden tratar a los trastornos mentales

Un proveedor de cuidados primarios es un buen lugar para comenzar a buscar ayuda. Pueden hablar sobre opciones de salud con usted y proveer un referido a un profesional de la salud mental capacitado—tales como un psicológico, psiquiatra, o trabajador social clínico—quien puede ayudar en determinar los siguientes pasos apropiados.

Recuerde siempre hacer tiempo para usted misma

Es importante cuidarse a sí misma. No importa lo ocupada que esté, trate de dedicar al menos 15 minutos cada día en su horario para hacer algo para usted misma, como tomar un baño de burbujas, salir a caminar, o llamar a una amiga.

