

Salud mental

Ideas erróneas

A pesar de los avances positivos en los últimos años, siguen existiendo mitos e ideas erróneas acerca de la salud mental.

Mito n.º 1

Las personas con trastornos de la salud mental son peligrosas.

VERDAD: Menos del 5 % de los delitos violentos se puede atribuir a enfermedades mentales.

Mito n.º 2

Los medicamentos siempre son necesarios para solucionar los problemas de salud mental.

VERDAD: Otros tratamientos incluyen terapia, grupos de apoyo comunitario y estrategias de autoayuda, como meditación y ejercicio.

Mito n.º 3

Los trastornos mentales son poco frecuentes.

VERDAD: Según la Organización Mundial de la Salud, 1 de cada 4 personas en todo el mundo sufrirá un trastorno mental en algún momento de su vida.

SU ACTIVIDAD DE BIENESTAR

CONSULTE A SU MÉDICO

Haga una lista de preguntas para hacerle a su médico en su próxima cita. Puede ser útil llevar una lista actualizada de cualquier síntoma o preocupación que tenga, para recordarlos durante su próxima visita.