



DÍA MUNDIAL DE LA

# SALUD MENTAL

Cada 10 de octubre, la Organización Mundial de la Salud (OMS) sensibiliza sobre los problemas de salud mental en todo el mundo. Este año ese se ha centrado el foco en el aumento de la inversión en servicios y promoción de la salud mental. Se insta a los países a invertir en servicios y promoción de la salud mental como parte de los esfuerzos mundiales para mejorar la vida de las personas. El objetivo es que en el futuro nadie se quede sin apoyo para sus necesidades de salud mental. La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta a

nuestra forma de pensar, sentir y actuar. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones. La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la infancia y la adolescencia hasta la edad adulta.

Además, según la OMS "no hay salud sin salud mental" porque una mala salud mental puede provocar enfermedades físicas como las cardiopatías o la diabetes. Por eso es esencial que cuidemos nuestro bienestar mental igual que lo haríamos con nuestro bienestar físico. ¡No la descuides!