



Salud mental

Mitos y realidades

⚠ Mito: La salud mental y la salud conductual son lo mismo.

🔄 Realidad: La salud mental y la salud conductual están relacionadas, sin embargo, implican aspectos distintos del bienestar. La salud mental se centra en el estado emocional, psicológico y cognitivo de una persona y abarca trastornos como la depresión, la ansiedad y la esquizofrenia. La salud conductual tiene en cuenta el modo en que el estilo de vida, el estado cognitivo y los mecanismos de afrontamiento de una persona pueden afectar a su salud general, y puede incluir trastornos como el consumo de sustancias y el autismo.

⚠ Mito: Los problemas de salud mental no me afectarán a mí ni a mi círculo de seres queridos.

🔄 Realidad: Los problemas de salud mental son muy comunes. En 2023, uno de cada cinco adultos estadounidenses, más de 50 millones de personas (aproximadamente el doble de la población de Texas), experimentó un problema de salud mental. Uno de cada seis jóvenes sufrió un trastorno mental grave. En 2023, los adultos entre 35 y 44 años experimentaron el mayor aumento de diagnósticos de salud mental, mientras que los adultos entre 18 y 34 años reportaron la tasa más alta de enfermedades mentales con un 50%.

⚠ Mito: Los niños no pueden experimentar problemas de salud mental.

🔄 Realidad: Los niños pequeños muestran signos precoces de problemas de salud mental. La mitad de todos los trastornos mentales muestran sus primeros signos antes de los 14 años, y tres cuartas partes de los trastornos mentales comienzan antes de los 24 años.

⚠ Mito: Es obvio que una persona tiene problemas de salud mental porque su comportamiento es violento o impredecible.

🔄 Realidad: La mayoría de las personas con enfermedades mentales no son violentas, y solo entre el 3% y el 5% de los actos violentos pueden atribuirse a individuos que padecen una enfermedad mental grave. De hecho, las personas con enfermedades mentales graves tienen más de 10 veces más probabilidades de ser víctimas de delitos violentos que la población general.

[Más información en la Página 2](#)

⚠ **Mito:** No puedo hacer nada por una persona con un problema de salud mental.

🔗 **Realidad:** Los amigos y la familia pueden ser influencias importantes para ayudar a alguien a obtener el tratamiento y los servicios que necesitan al:

- Comunicarse y hacerles saber que están disponibles para ayudarles
- Ayudarles a acceder a los servicios de salud mental
- Aprender y compartir datos sobre la salud mental
- Tratarlos con respeto

⚠ **Mito:** La atención preventiva no se aplica a las enfermedades mentales.

🔗 **Realidad:** La prevención de los trastornos mentales, emocionales y del comportamiento se centra en abordar los factores de riesgo conocidos que pueden afectar a la probabilidad de que una persona desarrolle problemas de salud mental. Promover el bienestar socioemocional de niños y jóvenes conduce a:

- Mayor productividad general
- Mejores resultados educativos
- Menores índices de delincuencia
- Economías más fuertes
- Menores costos de atención médica
- Mejor calidad de vida
- Mayor esperanza de vida
- Mejora de la vida familiar

#MentalHealth #MakeItMainstream

Si usted o alguien que conoce está luchando con un problema de salud mental, hay ayuda disponible. Comuníquese con la línea de mensajes de texto de crisis de Mental Health America, disponible las 24 horas, los 7 días de la semana (envíe un mensaje de texto con MHA al 741-741).

