



SALUD MENTAL

El pasado 10 de octubre fue el Día Mundial de la Salud Mental. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) esta conmemoración tiene como objetivo de recordar que **la salud de cada individuo es la sólida base para la construcción de vidas plenas y satisfactorias.**

POSIBLES RAZONES



La Organización Panamericana de la Salud, indica que la mala salud mental se asocia a:

- 1 Cambios sociales rápidos
- 2 Condiciones de trabajo estresantes
- 3 Exclusión social
- 4 Discriminación y mandatos de género
- 5 Modos de vida poco saludables
- 6 Riesgos de violencia
- 7 Violaciones de DD.HH.

SALUD MENTAL EN CARTAGENA

Nuestro más reciente Informe de Calidad de Vida muestra que en 2020 **se registraron 37 suicidios**, 5 menos que en 2019 cuando se presentaron 42. Los casos de suicidio son un reflejo del estado de la salud mental **y no se evidencian mejoras significativas en la disminución de la problemática.**

14%

de los suicidios en 2020 fueron en menores de 18 años.

84%

del total de casos fueron cometidos por hombres.



ESTO ES PERCEPCIÓN



En febrero de 2021 el

33%

de las personas encuestadas en Cartagena, sentían que su salud mental estaba peor en comparación a antes de la pandemia.

Fuente: Encuesta Virtual #MiVozMiCiudad-Tercera fase

La salud mental es una de las grandes preocupaciones de nuestra sociedad contemporánea. Para poder mantenerla sana, se requiere de estrategias integrales que se requieren no solo de una gestión personal adecuada sino de un acompañamiento de la familia y de las instituciones tanto públicas como privadas involucradas en la materia, sobre todo en casos donde las personas se encuentren en situación de vulnerabilidad social y económica.



Si necesitas ayuda, ingresa aquí:

porquequieroestarbien.com