

**LA ESE HOSPITAL INTEGRADO SAN JUAN DE CIMITARRA
SISTEMAS DE INFORMACION Y ATENCION AL USUARIO**

(Septiembre 26 de 2022)

DE: SISTEMAS DE INFORMACION Y ATENCION AL USUARIO ESE HOSPITAL DE CIMITARRA

PARA: PSICOLOGA YURANI FONSECA

ASUNTO: CAMPAÑA DE PREVENCION DE ENFERMEDADES DE SALUD MENTAL CON ENFOQUE DIFERENCIAL

Por medio de la presente me permito invitarlos a participar en una campaña de interés general en salud, sobre Prevención en enfermedades de salud mental con enfoque diferencial.

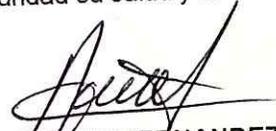
ORDEN DEL DIA

- 1-Saludo
- 2-Campaña de enfermedades de prevención en salud mental con enfoque diferencial.
- 3-Cartelera
- 5-Entrega de Material IEC alusivos al tema.
- 6-Cierre de Campaña

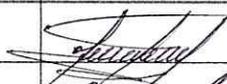
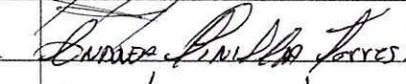
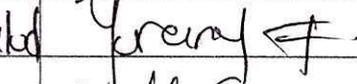
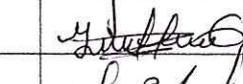
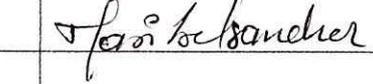
Fecha: Septiembre 30 de 2022

Lugar: Puesto de Salud ESE Hospital

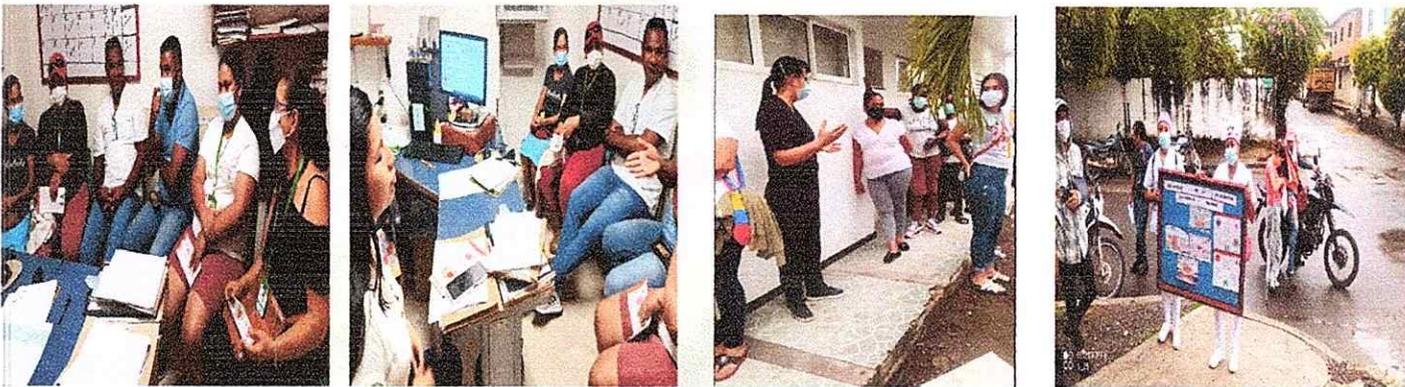
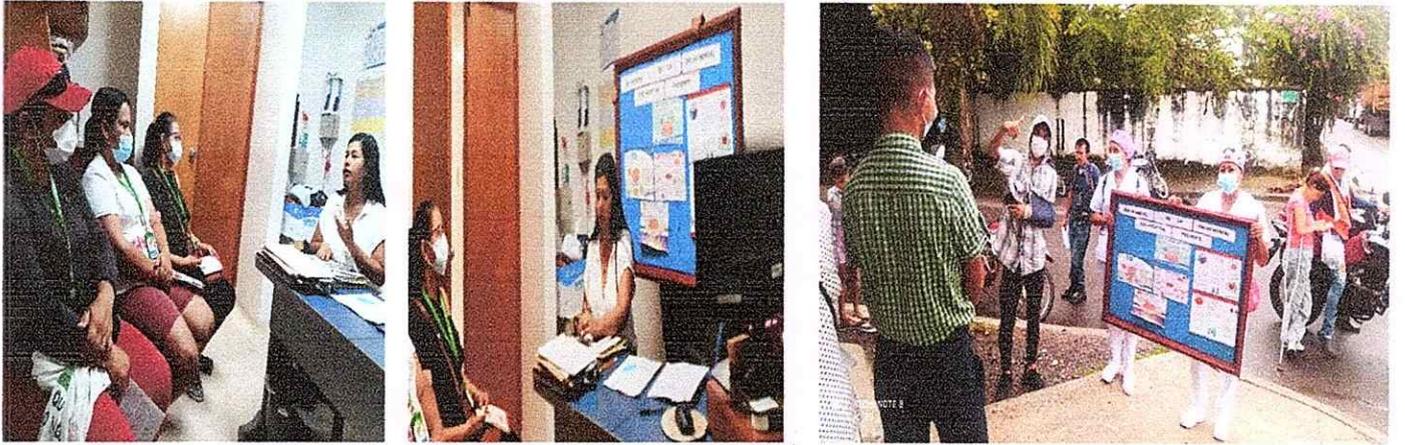
Para la participación y asistencia a la reunión, se recuerda el Uso de tapabocas, por medidas de Bioseguridad su salud y la de los demás.

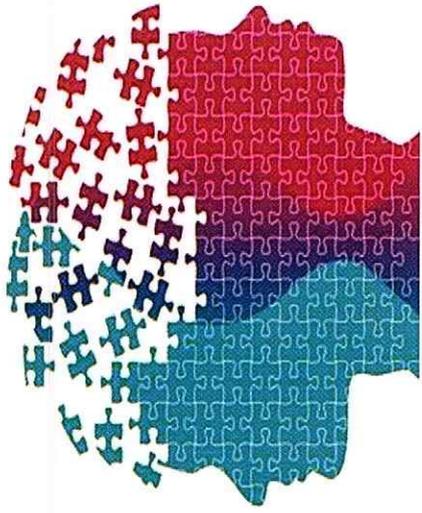

AIDA AGUILAR HERNANDEZ
Referente SIAU ESE Hospital


YURANI FONSECA
Psicologa

Tema	Capacitación taller de prevención en salud mental con enfoque diferencial.		Fecha	Sep-30/2022
Objetivo	Promover estrategias de información para la prevención de los problemas de salud mental.			
Realizado por	Referente SIAU - psicóloga Yonari Fonseca.			
N°	Nombres y Apellido	Cargo	Firma	
1	Carmen Sepúlveda Noboa V.	Comité Ética		
2	Andrea Pinilla Torres	comité ética		
3	Yamilc Sanchez Angulo	COPACO	Yamilc Sanchez	
4	Yonari Fonseca L.	Psicóloga S. Salud		
5	Madira Hernandez Gorman	Presidente USUARIOS		
6	Franbel Sánchez Angulo	CTSSS		
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				

**ESE HOSPITAL INTEGRADO SAN JUAN DE CIMITARRA
CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES DE SALUD MENTAL CON ENFOQUE
DIFERENCIAL.**





¿QUÉ DEBO HACER PARA CUIDAR LA SALUD MENTAL?

•ACTIVA TU CEREBRO

Para evitar que tu cerebro se sumerja en los problemas y llegues saludable a la vejez, recomendamos que lo estimes con juegos o actividades que te exijan un nivel alto de concentración y pensamiento crítico.

•ACTIVA TU CEREBRO

Si quieres que tu estado de ánimo mejore, entonces sugerimos que consumas alimentos ricos en triptófano, que es un aminoácido productor de serotonina, la cual produce relajación, sensación de bienestar y, por ende, felicidad. Puedes encontrarlo en la avena, espinacas, frutos rojos, garbanzos y almendras.

•HAZ OBJETIVOS ALCANZABLES

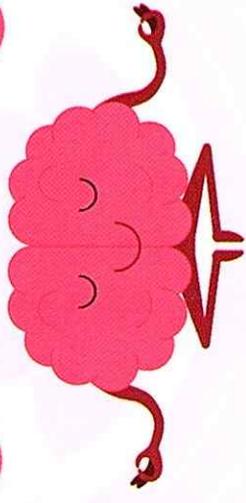
Siempre es bueno dar el máximo de nosotros para conseguir nuestros objetivos, pero es malo el sobre esfuerzo para lograrlo. Por eso, recomendamos que traces objetivos que estén a tu alcance y que señales una fecha para cumplirlos.

•CREA BUENAS RELACIONES

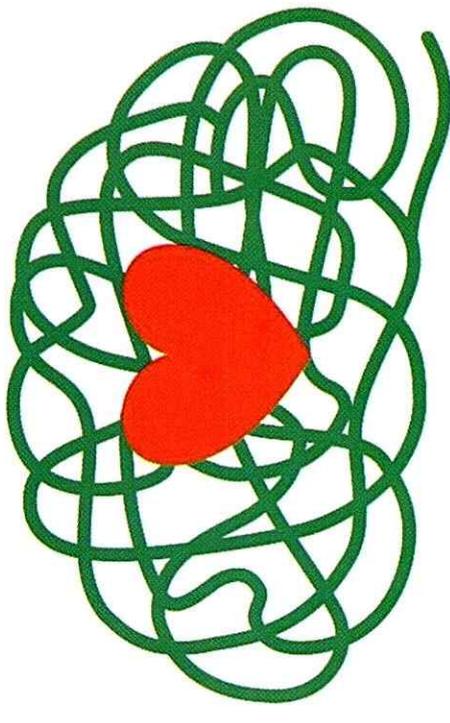
Mantener buenas relaciones interpersonales siempre será positivo para tu salud. Las relaciones tóxicas, con familiares, amigos o tu pareja, no van a darte ningún beneficio y solo causarán más preocupaciones.

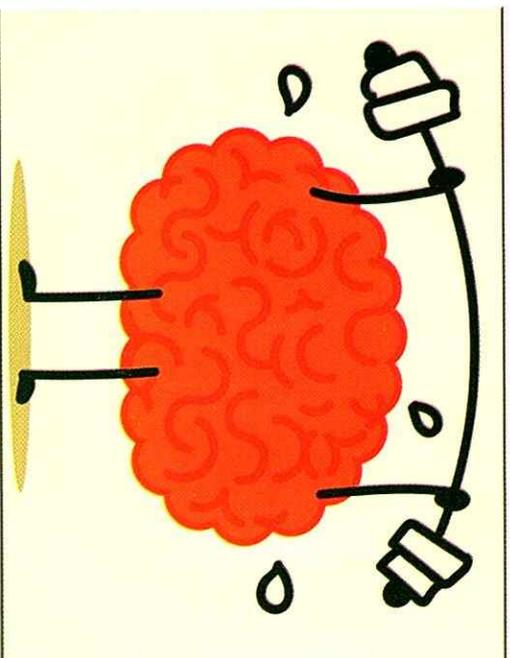
•HAZ DEL EJERCICIO UN HABITO

Para que la actividad física tenga un efecto positivo en tu vida, no solo en lo físico sino también en lo emocional, es necesario que lo hagas con regularidad y constancia. Entre 3 y 4 días a la semana es lo recomendado por los especialistas.



SALUD MENTAL





¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

La salud mental es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. En este sentido positivo, la salud mental es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad.

La salud mental y el bienestar son fundamentales para nuestra capacidad colectiva e individual de pensar, manifestar sentimientos, interactuar con los demás, ganar el sustento y disfrutar de la vida. Sobre esta base se puede considerar que la promoción, la protección y el restablecimiento de la salud mental son preocupaciones vitales de las personas, las comunidades y las sociedades de todo el mundo.

DETERMINANTES DE LA SALUD MENTAL

La salud mental individual está determinada por múltiples factores sociales, psicológicos y biológicos. Por ejemplo, las presiones socioeconómicas persistentes constituyen un riesgo bien conocido para la salud mental de las personas y las comunidades.

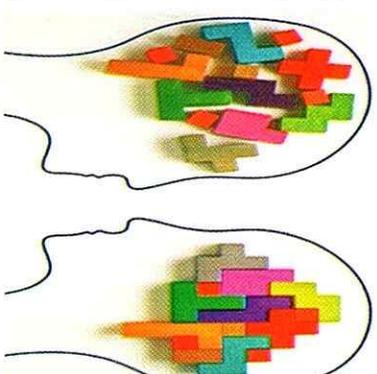
Las pruebas más evidentes están relacionadas con los indicadores de la pobreza, y en particular con el bajo nivel educativo.



La mala salud mental se asocia asimismo a los cambios sociales rápidos, a las condiciones de trabajo estresantes, a la discriminación de género, a la exclusión social, a los modos de vida poco saludables, a los riesgos de violencia y mala salud física y a las violaciones de los derechos humanos.



Por último, los trastornos mentales también tienen causas de carácter biológico, dependientes, por ejemplo, de factores genéticos o de desequilibrios bioquímicos cerebrales.



PROMOCIÓN Y PROTECCIÓN DE LA SALUD MENTAL

La promoción de la salud mental consiste en acciones que creen entornos y condiciones de vida que propicien la salud mental y permitan a las personas adoptar y mantener modos de vida saludables. Entre ellas hay una serie de acciones para aumentar las posibilidades de que más personas tengan una mejor salud mental.

Un ambiente de respeto y protección de los derechos civiles, políticos, socioeconómicos y culturales básicos es fundamental para la promoción de la salud mental.