

Entender la salud mental y el bienestar en la tercera edad



¿Qué es la salud mental?

- La salud mental es el bienestar de nuestra mente. Es cómo nos sentimos, actuamos y pensamos.¹
- Abarca también nuestra capacidad de manejar el estrés, de poder trabajar de manera productiva y de sentir que tenemos relaciones sólidas.²

¿Qué es una enfermedad mental?

- Las enfermedades mentales son afecciones de salud que afectan a nuestras emociones, a nuestro razonamiento, a nuestro comportamiento y a nuestra salud física.³
- Se puede tener mala salud mental sin tener una enfermedad mental, y se puede tener buena salud mental y aun así tener una enfermedad mental.⁴

¿Qué es una adicción?

Adicción es cuando una persona usa una sustancia de manera nociva o cuando tiene un comportamiento que no puede detener a pesar de que le esté afectando de manera negativa a su vida.⁵

¿Cómo puedo mantenerme en buen estado de salud mental?⁶

- Manténgase activo.
- Manténgase en contacto con sus seres queridos o anótese en grupos sociales.
- Ejercite el cerebro.
- Lleve una dieta bien balanceada.
- Cree una rutina para irse a la cama.
- Enfóquese en lo positivo.

¿Dónde puedo buscar ayuda?



Hay recursos y asistencia para la salud y el bienestar mental disponibles en su comunidad.

Para obtener más información, comuníquese con cualquiera de las siguientes organizaciones:

ConnexOntario

Comuníquese las 24 horas del día, los 7 días de la semana para obtener información confidencial y gratuita sobre servicios de salud mental, adicciones y ludomanía en Ontario.

www.connexontario.ca **1-866-531-2600**

Canadian Coalition for Seniors' Mental Health (Coalición Canadiense para la Salud Mental de los Adultos Mayores)

www.ccsmh.ca **289-846-5383**

Canadian Mental Health Association (Asociación Canadiense de Salud Mental)

<https://ontario.cmha.ca>

1-800-875-6213

Centro de Salud Mental y Atención de las Adicciones

www.camh.ca **1-800-463-2338**

Centros comunitarios de información

www.211Ontario.ca **Dial 211**

Mood Disorders Association of Ontario (Asociación para los Trastornos del Estado de Ánimo de Ontario)

www.mooddorders.ca **1-888-486-8236**

Senior Active Living Centres (Centros para la Vida Activa de los Adultos Mayores)

<https://www.ontario.ca/page/find-seniors-active-living-centre-near-you>

1-888-910-1999

Referencias

1. Organización Mundial de la Salud. (2004). *Fomento de la salud mental: informe resumido*. Obtenido de: https://www.who.int/mental_health/evidence/promocion_de_la_salud_mental.pdf. Accessed February 10, 2020.
2. Organización Mundial de la Salud. (2014). *Salud mental: estado de bienestar*. Obtenido de: <https://www.who.int/es/news-room/facts-in-pictures/detail/mental-health>. Accessed February 10, 2020.
3. Comisión de Salud Mental de Canadá. (2012). *Cambiar rumbos, cambiar vidas: la estrategia de salud mental de Canadá*. Obtenido de: https://www.mentalhealthcommission.ca/sites/default/files/MHStrategy_Strategy_ENG.pdf. Accessed February 10, 2020.
4. Keyes, C.L. (2010). Pasos a seguir en el fomento y la protección de una salud mental positiva. *CJNR (Revista Canadiense de Investigación en Enfermería)*, 42 (3), 17-28.
5. Centro de Salud Mental y Atención de las Adicciones. (2019). *Adicciones*. Obtenido de: www.camh.ca/en/health-info/mental-illness-and-addiction-index/addiction. Accessed February 10, 2020.
6. Fountain of Health (la fuente de la salud). (2019). Cinco cosas que puede hacer por su salud a largo plazo. Obtenido de: <https://fountainofhealth.ca/>. Accessed February 10, 2020.