

Pasos hacia una mente sana

Salud mental positiva en la tercera edad



¿Qué es el fomento de la salud mental?

Fomentar la salud mental en los adultos mayores es tener las herramientas, el apoyo y el entorno adecuados para que puedan llevar una vida saludable.¹

Se enfoca en lo siguiente:

- desarrollar habilidades para recuperarse de tiempos difíciles;
- hacer cosas para fortalecer la salud mental, como salir a caminar, relacionarse con otras personas;
- evitar cosas que perjudiquen la salud mental, como preocuparse en exceso o evitar el contacto con otras personas, aislarnos de nuestros seres queridos;
- asegurarnos de que todas las personas reciban un trato justo, independientemente de su edad, sexo o raza.^{2,3}

¿Cómo puedo mejorar mi estado de salud mental?⁴

- Manténgase activo; muévase más y esté menos tiempo sentado.
- Participe en su comunidad, participe en actividades, clubes o eventos.
- Aprenda algo nuevo y siga ejercitando el cerebro.
- Piense en positivo y practique la gratitud.
- Practique la técnica de atención plena y desarrolle buenos hábitos de sueño.

¿Dónde puedo buscar ayuda?



Resources and support for mental health and addictions are available in your community.

For more information, connect with any of the following organizations:

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.mooddisorders.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

Recursos

Consejos de actividad física para adultos mayores. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/la-salud-mental-y-los-adultos-mayores>.

Fountain of Health™ (La fuente de la salud). <https://fountainofhealth.ca/>

Autoevaluación de salud mental: tómese quince minutos para verificar su salud mental.
<http://womensmentalhealthselfcheck.ca/en/self-check.html>

Referencias

1. Organización Mundial de la Salud. (2017). *Salud mental de los adultos mayores*. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>. Consultado el 7 de febrero de 2020.
2. Centro de Salud Mental y Atención de las Adicciones (2010). *Best Practice Guidelines for Mental Health Promotion Programs: Older Adults 55+ (Directrices de mejores prácticas para programas de fomento de la salud mental: adultos mayores de 55 años o más)*. Disponible en: <https://www.porticonetwork.ca/documents/81358/128451/Older+Adults+55+/d27d7310-ba6c-4fe8-91d1-1d9e60c9ce72>. Consultado el 7 de febrero de 2020.
3. Canadian Mental Health Association (Asociación Canadiense para la Salud Mental). (2008). *Mental Health Promotion in Ontario: A Call to Action (Fomento de la salud mental en Ontario: pedido de acción)*. Disponible en: <http://ontario.cmha.ca/documents/mental-health-promotion-in-ontario-a-call-to-action/>. Consultado el 7 de febrero de 2020.
4. Fountain of Health (La fuente de la salud). (2019). *Wellbeing: The Fountain of Health™: 5 things you can do (Bienestar: la fuente de la salud. Cinco cosas que puede hacer)*. Disponible en: <https://fountainofhealth.ca/wellbeing>. Consultado el 7 de febrero de 2020.

Elaborado por el Centro de Salud Mental y Atención de las Adicciones con financiamiento del Ministerio para Adultos Mayores y Accesibilidad de Ontario.