

# ESTADÍSTICAS

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una de cada cuatro personas sufrirá de algún trastorno de salud mental a lo largo de su vida, lo cual constituye una de las principales causas de discapacidad a nivel mundial.

En Panamá, en el año 2015, de acuerdo a informes extraoficiales del Ministerio de Salud, se realizaron 24,830 consultas ambulatorias por trastornos mentales (uno de cada cien panameños). Las diferencias entre las cifras panameñas y las cifras de la OMS, pueden ser atribuidas a un número de factores, entre los cuales pueden estar la falta de investigaciones a nivel nacional, el hecho de que muchos no busquen tratamiento, que no sean diagnosticados o que no se reporten los casos.

Crear conciencia y reducir el estigma alrededor de los problemas emocionales abre el espacio para que más personas busquen la ayuda que necesitan.

A menudo nosotros, nuestros amigos, vecinos, compañeros de trabajo y hasta familiares están sufriendo emocionalmente y no reconocen los síntomas o no piden ayuda.

¿Qué harías si reconoces que alguien a tu alrededor está sufriendo?

**Conéctate, acércate, inspira esperanza y ofrece ayuda.**

Muestra compasión, interés y disposición de encontrar una solución cuando pueda ser que la persona no tenga la fuerza o la motivación para ayudarse a sí misma. Hay muchos recursos en nuestra comunidad. Puede que tengas que ofrecer la ayuda más de una vez y puede que tengas que acercarte a otros para compartir tu preocupación sobre alguien que está sufriendo. Al ser más abiertos y honestos sobre la salud mental, podemos prevenir el dolor y el sufrimiento; y quienes están necesitando ayuda podrán encontrar el apoyo que merecen.



Consultorios Royal Center,  
Marbella  
Ciudad de Panamá



[www.fundacionrelacionessanas.org](http://www.fundacionrelacionessanas.org)  
[fundrelsa@gmail.com](mailto:fundrelsa@gmail.com)



@fundacionrelacionessanas



@fundrelsa



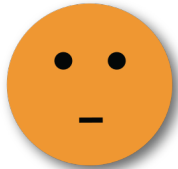
*"Trabajando por la salud emocional de Panamá"*

# CONOCE LAS 5 SEÑALES

# CONOCE LAS 5 SEÑALES

Frecuentemente amigos, vecinos, compañeros de trabajo, familiares e incluso nosotros mismos podemos estar sufriendo emocionalmente y no saber reconocer los síntomas o no pedir ayuda.

Presentamos a continuación 5 señales que pueden indicar que alguien está experimentando dolor emocional y puede que necesite ayuda:



## LEJANÍA

**Se alejan o se separan de otras personas.**

Alguien que estaba involucrado socialmente, puede que se separe de la familia y los amigos y deje de participar de las actividades que usualmente disfrutaba. En casos más severos, la persona puede llegar a tener dificultad para ir a trabajar o ir a la escuela. Esto no se debe confundir con la conducta de alguien que tiende a ser más introvertido, esta señal está marcada por un cambio en la sociabilidad típica de la persona, por ejemplo, cuando alguien se separa de la red social que tenía



## AGITACIÓN

**Se ven extrañamente enojados, ansiosos, agitados o temperamentales.**

Puedes notar que la persona frecuentemente tiene dificultad para controlar su temperamento y parece irritable e incapaz de calmarse. En situaciones más extremas, pueden llegar a tener dificultad para dormir o tener explosiones de ira ante problemas menores.



## POBRE CUIDADO PERSONAL

**Dejan de cuidarse y puede que comiencen a tener conductas de riesgo.**

Puedes notar un cambio en el nivel del cuidado personal o actos que indiquen falta de juicio. Por ejemplo, una persona deja que su cuidado personal se deteriore; empieza abusar del alcohol, de sustancias ilícitas o a tener otras conductas autodestructivas que los alejan de sus seres queridos.



## CAMBIOS DE PERSONALIDAD

**Su personalidad cambia:**

Puede que notes cambios repentinos o graduales en el comportamiento usual. Él o ella pueden comportarse de maneras que no encajan con sus valores y/o la persona puede que parezca diferente.



## DESESPERANZA

**Se ven derrotados por la desesperanza y agobiados por las circunstancias.**

¿Has notado a alguien que era optimista y ahora no puede encontrar nada que le de esperanza? Puede que esa persona esté sufriendo de un dolor extremo prolongado, sentimientos de inutilidad o culpa. Las personas en estas situaciones puede que digan que el mundo sería un mejor lugar sin ellos, sugiriendo ideas suicidas.