VIDA GUIADA EN LA SALUD Y EL BIENESTAR (PERSONAS MAYORES/ADULTOS)

CAMPAÑA: SALUD MENTAL

CONTENIDO

Página 3: Mensaje de bienvenida
Página 4: Salud mental y plenitud: una combinación ideal
Página 5: Depresión: orígenes y complicaciones
Página 6: Recursos y materiales de asistencia
Página 7-8: Material de asistencia y materiales de apoyo

CFBNJ COMMUNITY FOODBANK OF NEW JERSEY

ESTIMADOS COLABORADORES,

Nos comprometemos a colaborar con usted para fomentar la salud y el bienestar de su comunidad y su entorno. Como parte de nuestra colaboración, le ofrecemos herramientas y materiales que apoyan sus objetivos de salud y bienestar. Cada trimestre, distribuimos un conjunto de herramientas de campaña centradas en un área de enfoque específica.

Estos kits de herramientas de campaña ofrecen recursos, herramientas educativas y materiales de lectura. Le pedimos que comparta la información con los participantes en su local. Exhiba y publique estos materiales en todo su sitio para aumentar la conciencia sobre los temas tratados.

Este trimestre (de octubre a diciembre) nos enfocaremos en la salud y el bienestar de las personas mayores y adultos. El conjunto de herramientas se centrará en la salud mental y la atención plena. Este es un tema relevante, ya que la salud mental y la atención plena están estrechamente relacionadas con el bienestar general y la longevidad, especialmente en el caso de las personas mayores.

Los materiales y recursos incluidos en este kit de herramientas asistirán a los participantes en la identificación de maneras de integrar prácticas de atención plena en su jornada para potenciar la salud mental y el bienestar general.

Atentamente,

Equipo de Educación Nutricional
Banco de Alimentos Comunitario de Nueva Jersey

CFBNJ COMMUNITY FOODBANK OF NEW JERSEY

SALUD MENTAL Y PLENITUD

¿Qué se entiende por salud mental?

La salud mental abarca nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Influye en la manera en que pensamos, sentimos y actuamos. Además, contribuye a definir cómo enfrentamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones saludables. La salud mental es fundamental en todas las etapas de la vida, desde la infancia y la adolescencia hasta la adultez.

¿La plenitud contribuye a la salud mental?

La plenitud juega un papel crucial en la mejora de la salud mental en general. Según los estudios, esta práctica asiste a las personas en el manejo del estrés, la depresión, las adicciones y la ansiedad. Se ha comprobado que es efectiva en individuos con condiciones de salud como hipertensión, dolor crónico e insuficiencia cardíaca.

Practicar la atención plena permite la detección temprana de señales de estrés, ansiedad o depresión. Te vuelves más optimista en la manera en que reaccionas ante las señales de problemas de salud mental. Es como reconciliarte con tu cuerpo al escuchar y responder a cada sensación que sientes.

LA DEPRESIÓN

Depresión frente a Trastorno Afectivo Estacional (TAE)

La depresión es una sensación persistente de tristeza, vacío e incapacidad para generar o experimentar placer en la vida personal. El trastorno afectivo estacional (TAE) es un subtipo de depresión mayor. La diferencia principal entre ambos es que el TAE se presenta únicamente en una época específica del año o dentro de patrones estacionales, mientras que la depresión mayor puede manifestarse en cualquier momento.

Causas

En el caso de la depresión, diversos factores pueden provocar o desencadenar episodios, entre los cuales se encuentran:
eventos estresantes de la vida

- fármacos o cuestiones de salud
- modificaciones en la producción de hormonas
- genética

No hay una causa única para el TAE, pero se deben considerar varios factores:

- **Su reloj biológico (ritmo circadiano)**. La disminución de la luz solar en los meses invernales puede modificar su reloj interno y generar sensaciones de depresión.
- **Niveles de serotonina**. Una reducción de la serotonina, un neurotransmisor que influye en el estado de ánimo, podría contribuir al trastorno afectivo estacional. La ausencia de luz solar puede estar asociada con descensos abruptos en los niveles de serotonina.
- **Niveles de melatonina.** Las variaciones estacionales pueden influir en la producción natural de melatonina del organismo, la cual está vinculada a los patrones de sueño.

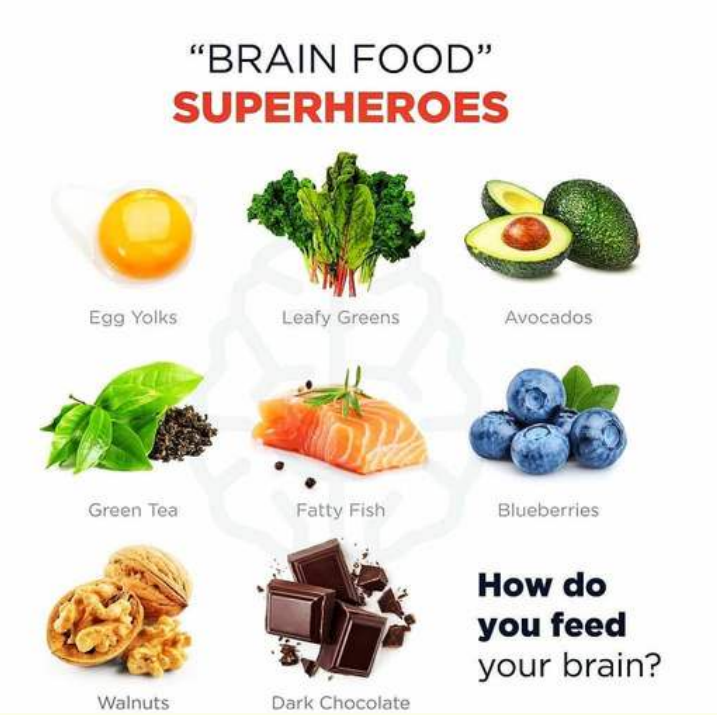
Complicaciones

Tome en cuenta los signos y síntomas. Si no se abordan, pueden aparecer otros problemas, como los siguientes:
Retiro social
Conflictos familiares o laborales
Uso indebido de sustancias
Otros trastornos de salud mental, como la ansiedad o los trastornos de la alimentación.
Pensamientos o comportamientos suicidas

Referencias: Trastorno afectivo estacional (TAE) frente a depresión | U.S. News (usnews.com)
El envejecimiento y el sistema inmunológico: cómo reforzar las defensas del organismo - Mayo Clinic Press
Trastorno afectivo estacional (TAE) - Signos y causas - Mayo Clinic

¿QUÉ ACCIONES PUEDES REALIZAR?

- ESTABLECE UN CLUB DE SENDERISMO.
- IMPLEMENTAR SEÑALIZACIÓN QUE PROMUEVA LA PLENITUD
- ORGANIZAR CLASES DE YOGA Y/O MEDITACIÓN.
- PROMOVER EL AUTOCUIDADO Y LA RELEVANCIA DEL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL
- PRIORIZAR EL DESCANSO
- ASEGÚRESE DE QUE SUS VACUNAS ESTÉN ACTUALIZADAS.
- CONSIDERE LA POSIBILIDAD DE TOMAR VITAMINA D CADA DÍA



Signos de la depresión: Sentirse desinteresado, cansado, lento o melancólico la mayor parte del día, perder el entusiasmo por actividades que antes disfrutaba, dificultades para dormir, problemas para concentrarse y comer en exceso.

Signos de depresión estacional: Dormir en exceso, alteraciones en el apetito (antojos de carbohidratos específicos), incremento de peso, fatiga o escasez de energía.

Signos de depresión en primavera y verano: Dificultad para conciliar el sueño (insomnio), disminución del apetito, pérdida de peso, incremento de la irritabilidad, agitación o ansiedad.

¿Sufro de depresión? Autoevaluación sin costo: Prueba de depresión: evaluaciones de salud mental sin costo de Mental Health America (mhanational.org)

REFERENCIAS

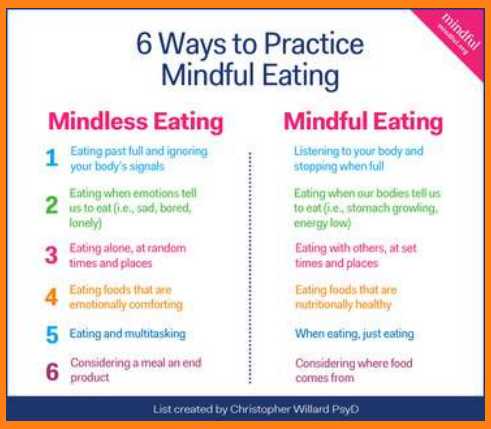
HTTPS:WWW.CDC.GOV/MENTALHEALTH/LEARN/INDEX/HTM

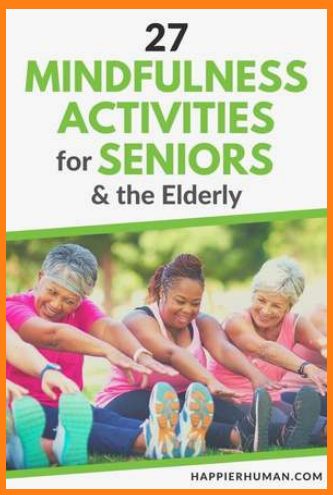
HTTPS://WWW.NCBI.NLM.NIH.GOV/PMC/ARTICLES/PMC6350815/

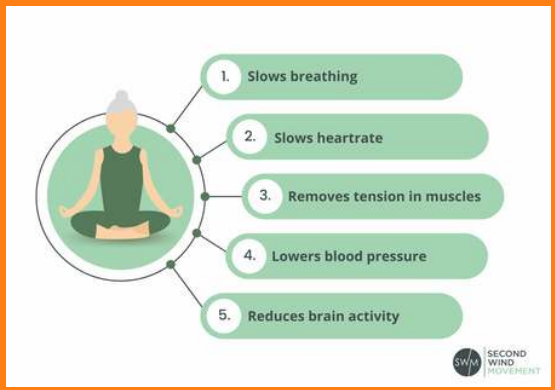
HTTPS://WWW.NIMH.NIH.GOV/HEALTH/TOPICS/CARING-FOR-YOUR-MENTAL-HEALTH

Materiales, Folletos y panfletos

Salud mental y atención plena







¡Haga clic en las imágenes para descargarlas e imprimirlas para compartirlas con su comunidad, colaboradores y vecinos!

Materiales, Folletos y panfletos

Dónde encontrar asistencia:

Formerly the NJ Foundation for Aging

njaaw
NEW JERSEY ADVOCATES FOR AGING WELL
YOUR TRUSTED RESOURCE

Shatterproof Treatment Atlas

Let's find treatment that's right for you.

Enter location or facility name

New Jersey MentalHealthCares

NATIONAL DOMESTIC VIOLENCE HOTLINE

NRH NATIONAL REHAB HOTLINE.ORG

988 SUICIDE & CRISIS LIFELINE

Need to vent?

Text HOME to 741741 to connect with a volunteer Crisis Counselor

Free confidential 24/7 support at your fingertips.

¡Haga clic en las imágenes para descargarlas e imprimirlas para compartirlas con su comunidad, colaboradores y vecinos!