



Recuerda que puedes contactar con las asociaciones de pacientes:

Asociaciones de familiares y personas con enfermedad mental

FEDERACIÓN SALUD MENTAL CASTILLA Y LEÓN

Paseo Hospital Militar, 36, 1ª Planta. Valladolid - 983 301 509

FEAFES Ávila (FAEMA, Salud Mental Ávila)

C/ Capitán Méndez Vigo, 10, Bajo. Ávila - 920 352 732

FEAFES Burgos (PROSAME, Asociación Pro-Salud Mental Burgos)

C/ Juan de Padilla, 12-14, Bajo. Burgos - 947 223 916

FEAFES León (ALFAEM)

Pza. de las Cortes Leonesas 9, 1º Izq. León - 987 210 126

FEAFES Palencia (AFES)

C/ Asterio Mañanós, 6, Bajo. Palencia - 979 746 342

FEAFES Salamanca (AFEMC, Salud Mental Salamanca)

C/ Castroverde, 22, Bajo. Salamanca - 923 190 150

FEAFES Segovia (AMANECER)

C/ Altos de la Piedad, s/n. Segovia - 921 429 564

FEAFES Soria (ASOVICA, Asociación Virgen del Camino)

Av. Duques de Soria, 12-14, Local 3. Soria - 975 232 196

FEAFES Valladolid (Asociación EL PUENTE)

C/ Tajahierro, s/n. Valladolid - 983 356 908

FEAFES Zamora

C/ Quintín Aldea, 1 A, Local 2. Zamora - 980 536 831

Para más información, puedes consultar en: www.saludmentalcy.org

OMS. Salud Mental. Disponible en:
https://www.who.int/es/health-topics/mental-health#tab=tab_1

Consejo General de Colegios Farmacéuticos. Prevención y actuación en salud mental. Disponible en:
<https://www.farmaceuticos.com/farmaceuticos/farmacia/campas/prevencion-actuacion-farmaceutica-en-salud-mental-desde-la-farmacia-comunitaria/>

Manual de Autocuidado. Enero 2022. FUNDASIL El Salvador. Disponible en:
<https://www.unicef.org/elsalvador/informes/manual-de-autocuidado>

REFERENCIAS



Con la colaboración de:



Con el patrocinio de:



CAMPAÑA DE SENSIBILIZACIÓN EN SALUD MENTAL

Habla conmigo

#TuFarmaciaContigo



¿Qué es la salud mental?

Más allá de la ausencia de trastornos mentales...

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS):

“La salud mental es un estado de bienestar mental que permite hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente.”

¿Qué puedes hacer por ella?

- **Reconoce tus emociones y habla de ellas.** Compartir experiencias acompañado te ayudará a crear vínculos. Todas las emociones son válidas, date tiempo para entenderlas y exprésalas de manera asertiva.

Puedes usar un diario, escribir te ayudará a ordenar y comprender tus sentimientos.

- **Cuida de ti mismo.** Mantén una alimentación saludable y un régimen de sueño adecuado. Practica ejercicio físico con regularidad, priorizando los deportes en equipo.

Permítete hacer cosas buenas por ti: lee, pinta, vete al cine, acuéstate temprano...



- **Infórmate de los recursos y redes de apoyo disponibles cercanas a ti.**

No pasa nada si sientes que tú solo no puedes afrontar tus problemas, en ocasiones se necesita ayuda profesional.

- **Háblate de manera afectiva.** Párate a pensar la manera en la que te diriges a ti mismo.

Cambia la manera en la que te hablas, no seas tan duro contigo mismo.

- **Busca tus metas y prioridades.** Redacta objetivos sencillos y a corto plazo que puedas alcanzar y que te ayuden a afrontar tus metas día a día.

Siento que algo no va bien... ¿qué me pasa?



- **Cambios en mis horarios de sueño.** Últimamente no puedo dormir o lo hago a deshoras.
- **Tengo dificultad para salir de la cama.**
- **Pérdida de interés en aspectos que normalmente disfrutaba.**
- **Mis relaciones sociales están alteradas.** Me aislo en casa, hace tiempo que no salgo con amigos. Estoy más conflictivo con mi entorno cercano.
- **Descuido el autocuidado.** No me cuido igual que antes, tengo cambios bruscos en mi apetito, no tengo interés por mi cuidado personal...
- **Experimento sentimientos frecuentes de ansiedad, frustración o irritabilidad.**
- **Mi estado de ánimo es diferente al de siempre.** Estoy muy triste o eufórico o completamente aplanado.
- **Me cuesta concentrarme.** Focalizar mi atención en una tarea o en una conversación con alguien es muy difícil. Me olvido frecuentemente de las cosas.

¿Y si llega un diagnóstico de trastorno mental grave?

> No estás solo:

Conoce tu enfermedad. Contarás con un equipo terapéutico especializado, consulta todas las dudas que tengas.

Tu farmacéutico puede ayudarte con tu medicación y te apoyará en este proceso.

> El abordaje debe ser integral:

Diagnóstico y seguimiento médico, tratamiento farmacológico, terapia psicosocial.



Ante cualquier duda con tu salud mental, consulta con un profesional sanitario