



Recomendaciones para el cuidado de la salud mental

La Dirección General de Capital Humano, a través de la Dirección de Bienestar del Personal y la División de Asistencia Médica del Poder Judicial, lleva adelante el Programa de Medicina Preventiva “Juntos Por Nuestro Bienestar”, que busca informar y concienciar a funcionarios y usuarios de justicia en general sobre la importancia del cuidado de la salud física y mental.

Bajo el lema “Juntos Por Nuestro Bienestar”, los profesionales médicos de la institución brindan recomendaciones de interés para funcionarios y usuarios de justicia. Estas se realizan en el marco del programa de Medicina Preventiva impulsado por la Corte Suprema de Justicia.

En ese sentido, en el Día Mundial de la Salud Mental, conmemorado el 10 de octubre, a continuación, se presentan una serie de recomendaciones para el cuidado de la misma.

La salud mental es tan importante como la salud física. Abarca cómo pensamos, sentimos y actuamos en la vida diaria, así como la forma en que enfrentamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones. Cuidar la mente es fundamental para llevar una vida plena y equilibrada.

Hábitos diarios ayudan a proteger la salud mental

- Dormir bien.
- Alimentarse de manera saludable.
- Realizar actividad física.
- Limitar el consumo de alcohol y evitar drogas.

Mantener rutinas, dedicar tiempo al descanso y practicar actividades placenteras (leer, caminar, escuchar música) también fortalecen el bienestar emocional.

Redes de apoyo

Las relaciones cercanas –familia, amistades, compañeros– son un pilar importante. Compartir lo que sentimos, pedir ayuda cuando algo nos preocupa y mantener la conexión con los demás reduce el riesgo de aislamiento, que puede ser un factor de vulnerabilidad para la depresión y el suicidio.

Reconocer señales de alarma

Algunas señales de que alguien puede estar en riesgo son: cambios drásticos en el ánimo, aislamiento, pérdida de interés en actividades, hablar de desesperanza o de querer morir. Reconocer estas señales permite intervenir a tiempo y acompañar.

Un compromiso de todos

Cuidar la salud mental y prevenir el suicidio es una tarea comunitaria. La educación, la reducción del estigma y el acceso a servicios de salud son claves. Hablar abiertamente sobre lo que sentimos abre caminos de esperanza y demuestra que nunca estamos solos.

Cabe resaltar que la División Asistencia y Contención Psicosocial de la Dirección de Bienestar del Personal ofrece servicios tales como: Asistencia Psicosocial Hospitalaria, Asistencia Psicosocial Telefónica, Asistencia Psicosocial en los Procesos de Duelo, Asistencia y Contención en el Gabinete Psicológico y Contención Psicológica y Orientación en casos de Violencia Laboral. Asimismo, se cuenta con un plantel de profesionales psiquiatras en la División Asistencia Médica.

**Material elaborado por la Dra. María Rosa Santa Cruz Cosp, Psiquiatra de la División Asistencia Médica de la Dirección de Bienestar del Personal.*