



# It's Up to Us®

Depende de nosotros crear un Riverside saludable y solidario



## ¡La salud mental es importante!

Juntos podemos generar más conciencia sobre la importancia de la salud mental. ¡Muestre su apoyo y únase al movimiento!

## Léalo bien: ¿Qué es la salud mental?

Hay una variedad de factores que contribuyen a la sensación de bienestar, incluyendo nuestra salud física, mental y emocional. Cuando estamos en un buen estado de salud mental, somos productivos y nos adaptamos bien al cambio y a la adversidad. Es posible que no nos sintamos eufóricamente felices, pero somos capaces de manejar los altibajos de la vida con relativa facilidad. Cuando perdemos la capacidad de enfrentar los retos de la vida en forma eficaz y con buena perspectiva, es posible que la raíz del problema sea un trastorno de salud mental y requiera atención. Hay muchos tipos de trastornos de salud mental, incluyendo depresión, trastornos de ansiedad, esquizofrenia, bipolaridad y otros. Aunque no conocemos todas las causas, sabemos que son afecciones médicas reales y tratables, y que es tan importante atenderlas como a las enfermedades físicas.

Para obtener más información visite: [MenteSaludableRiverside.org](http://MenteSaludableRiverside.org)

## Atrévase a tocar el tema:

Ya es hora de atrevernos a tocar el tema y cambiar nuestras percepciones respecto de las enfermedades mentales.



Los retos de la salud mental son muy comunes y pueden afectar a personas como usted. De hecho, el 50% de nosotros experimentaremos un reto de salud mental durante nuestra vida. Desgraciadamente, hay muchos conceptos erróneos sobre las enfermedades mentales y sobre las personas que las padecen. Las investigaciones

muestran que muchas personas no buscan ayuda por razones tales como la vergüenza o el temor de ser tratadas en forma diferente o injusta.

La verdad es que las personas se recuperan de enfermedades mentales todo el tiempo. Con apoyo y tratamiento, entre el 70% y el 90% de las personas reportan una reducción de los síntomas y una mejoría en su calidad de vida. Pero no lo pueden hacer sin el apoyo de su familia, sus amigos y sus comunidades. Atrévase a tocar el tema y hablar sinceramente sobre las enfermedades mentales.

## Alce la voz:

Juntos podemos marcar la diferencia.

El verde limón está cobrando fuerza como el color elegido por California para promover la concientización de la salud mental. Usar el listón verde limón es una excelente forma de abrir un diálogo sincero sobre la salud mental con amigos, familiares, compañeros de clase y compañeros de trabajo. Y es una manera fácil de mostrar su apoyo.



## Conéctese:

Hay ayuda disponible.



Para obtener más información o una lista de recursos sobre salud mental, visite:

[MenteSaludableRiverside.org](http://MenteSaludableRiverside.org)

Si usted o alguno de sus seres queridos está pasando por una crisis emocional o necesita ayuda, llame a la línea de ayuda:

(951) 686-HELP o  
(951) 686-4357

