



**BRIGADIER GENERAL
CARLOS IVÁN
MORENO OJEDA**
Comandante Comando
de Personal

**BRIGADIER GENERAL
GERMÁN LÓPEZ
GUERRERO**
Director Sanidad Ejército

**CR. GELVER
AUGUSTO DUARTE
SANDOVAL**
Gestión Administrativa y
Financiera DISAN EJC.

**TC. NIDYA PATRICIA
PINEDA**
Gestión de Servicios de Salud
DISAN EJC.

**CT. SONIA RODRIGUEZ
DIAZ**
Oficial Psicología Militar
DISAN EJC.

Las actitudes
negativas nunca
resultan en una
vida positiva.
(Emma White)



SALUD MENTAL

**BOLETÍN No. 33
OCTUBRE DE
2016**

SALUD MENTAL: BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL

GENERALIDADES

La salud mental se define como “un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, es capaz de hacer una contribución a su comunidad”, y es parte integral de la salud pública (Organización Mundial de la Salud (OMS 2007).

ANTECEDENTES



La historia de la enfermedad mental está llena de incomprendiones y maltratos como los descritos por Carey: desde las palizas, la inmersión en agua y el confinamiento en jaulas en el medioevo, hasta los horribles electrochoques o la lobotomía practicadas en el siglo XX. Un estudio reciente, liderado por el Departamento de Psiquiatría de la Universidad Hofstra North Shore de Hempstead, N.Y, acaba de concluir, algo que los psiquiatras ortodoxos se negaba a aceptar: que reducir la dosis de antipsicóticos y enfatizar en las terapias habladas ayuda más a los pacientes que la sola medicación en altas dosis. Algo que podría implementarse en este país, donde la violencia es un factor de riesgo, si los sistemas de salud no fueran, en cuestión de salud mental, tan obsoletos e indolentes.

FACTORES IMPORTANTES



Salud Mental óptima

- Es la clave para sentirse feliz y pleno
- Favorece las relaciones interpersonales
- Ayuda a controlar los sentimientos
- Da control a los pensamientos



DIA MUNDIAL SALUD MENTAL



El 10 de Octubre se celebra a nivel mundial el día de la Salud Mental como una iniciativa de la Federación Mundial de Salud Mental y el apoyo de la Organización Mundial de la Salud.

Este ribete verde simboliza el cuidado de la Salud Mental y el respeto por los derechos de las personas con trastornos de salud mental y sus familias.



DIRECCIÓN DE SANIDAD DEL EJÉRCITO

Cra. 7 No. 52 - 48

Bogotá - Colombia

Teléfono 4261434 Ext. 37263 - 37217

