

**LA ESE HOSPITAL INTEGRADO SAN JUAN DE CIMITARRA
SISTEMAS DE INFORMACION Y ATENCION AL USUARIO**

(Octubre 3 de 2023)

DE: SISTEMAS DE INFORMACION Y ATENCION AL USUARIO ESE HOSPITAL DE CIMITARRA

PARA: Psicóloga LIMNI KATERINE CASTAÑEDA MORA

ASUNTO: CAMPAÑA DE PREVENCION DE ENFERMEDADES DE SALUD MENTAL CON ENFOQUE DIFERENCIAL

Por medio de la presente me permito invitarlos a participar en una campaña de interés general en salud, sobre Prevención en enfermedades de salud mental con enfoque diferencial.

ORDEN DEL DIA

- 1-Saludo
- 2-Campaña de enfermedades de prevención en salud mental con enfoque diferencial.
- 3-Cartelera
- 5-Entrega de Material IEC alusivos al tema.
- 6-Cierre de Campaña

Fecha: Octubre 10 de 2023 .

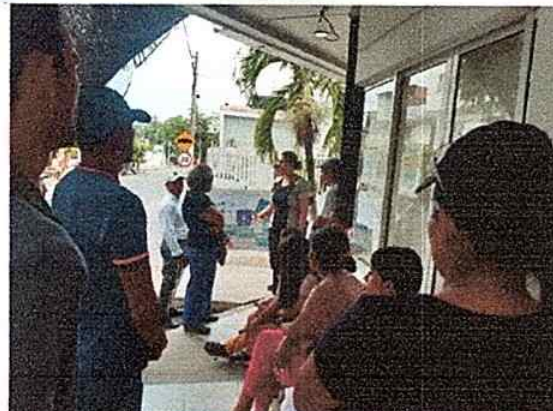
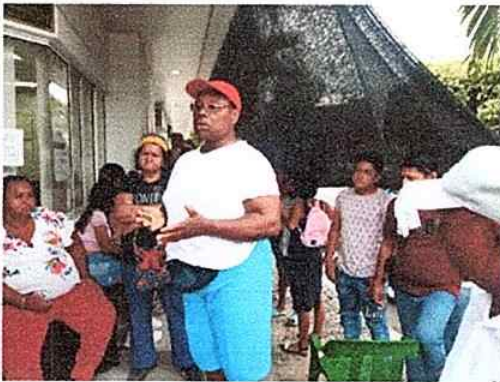
Lugar: ESE Hospital y Puesto de Salud ESE Hospital

Para la participación y asistencia a la reunión, se recuerda el Uso de tapabocas, por medidas de Bioseguridad su salud y la de los demás.


AIDA AGUILAR HERNANDEZ
Referente SIAU ESE Hospital


LIMNI KATERINE CASTAÑEDA M
Psicóloga

TALLER DE AUTOCUDO EN PREVENCIÓN DE LA SALUD MENTAL A LA COMUNIDAD CON ENFOQUE DIFERENCIAL Y GENERAL DE LA ESE HOSPITAL INTEGRADO SAN JUAN DE CIMITARRA OCTUBRE 2023 E3L



Tu bienestar es nuestro compromiso

Km 1 Vía Puerto Berrio
Tels. (7) 6260141 / 6260330
Cimitarra, Santander
Nit. 890.204.895-0

TALLER DE AUTOCUDO EN PREVENCIÓN DE LA SALUD MENTAL A LA COMUNIDAD CON ENFOQUE DIFERENCIAL Y GENERAL DE LA ESE HOSPITAL INTEGRADO SAN JUAN DE CIMITARRA OCTUBRE 2023



Tema	Salud Mental semana Mundial.		Fecha	10-10-2023
Objetivo	Mejorar la calidad de vida y bienestar de las personas, familias y comunidades afectados y que nos permitan			
Realizado por				
No	Nombres y Apellidos		Firma	
1	Zorardo Romero M		Zorardo Romero	
2	Judy Henao		Judy Henao	
3	Doralba Mesa		Doralba Mesa	
4	Alberto Guerrero		Alberto Guerrero	
5	Luz dary pardo campos		Luz dary pardo campos	
6	Maria Camila Velasco Herreño		Maria Camila Velasco	
7	Mariana Medina Avila		Mariana Medina	
8	Andrés Sussino		Andrés Sussino	
9	Heri Berto Cinfuentes		Heri Berto Cinfuentes	
10	Karol Traslavina Gonzalez		Karol Traslavina G	
11	Nidiaz Uribe Ariz		Nidiaz Uribe	
12	Izoe Sanchez		Izoe Sanchez	
13	Lina Marcela Ovalle		Lina Marcela Ovalle	
14	Billid Torres Ovalle		Billid.	
15	Edisson A Vizcaya		Edisson A Vizcaya	
16	Flor Maria Romalve		Flor Romalve	
17	Daisy Benard		Daisy Benard	
18	Javier Perdomo		Javier Perdomo	
20	Bellanir Quiroga Melo		Bellanir Quiroga	
21	Daisy Rincón Pulgarín		Daisy Rincón	
22	Ana G. Cardenas OHA		Ana G. Cardenas	

CÓMO MANTENER UNA BUENA SALUD MENTAL

1 MANTENTE ACTIVO

2 DESCANSA

3 COME BIEN

4 HAZ VIDA SOCIAL

5 DIVIÉRTE

6 GESTIONA TUS PENSAMIENTOS

7 COMUNÍCATSE

8 RELÁJATE

9 PONTE OBJETIVOS

10 PIDE AYUDA

¿CÓMO AFECTA LA SALUD MENTAL EN EL TRABAJO A LOS EMPLEADOS?



Tips para promover la salud mental en niños

- Rutinas en las que se realicen actividades lúdicas.
- Enseña y practica la constancia en la realización de ejercicio físico.
- Motívalos.
- Establece horarios y buenas estrategias didácticas de aprendizaje.
- Capacítate constantemente de la mano de la escuela de padres.

Oct/10
Día Mundial de la Salud Mental

San Juan

HOSPITAL INTEGRADO DEL TÁMARA

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

TIPS PARA LA BUENA SALUD MENTAL

EJERCÍTATE

- DUERME 8 HORAS AL DÍA
- COME SANO
- DISFRUTA DE PASEOS CON FAMILIARES Y AMIGOS
- BUSCA AYUDA PROFESIONAL SI LO NECESITAS
- HABLA DE TUS SENTIMIENTOS CON ALGUIEN DE CONFIANZA

DEFINICIÓN DE SALUD MENTAL

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 y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

Salud

Fácil y rápido Estado completo de bienestar

Físico **Mental** **Social**

TRASTORNOS MENTALES más comunes

- Trastornos de **ansiedad**
- Trastornos del estado de **ánimo**
- Trastornos del **desarrollo**
- Trastornos de la **conducta alimentaria**
- Trastornos **psicóticos**



1. Trastornos de ansiedad

La ansiedad es una **reacción natural** ante situaciones de **incertidumbre** o **estrés**, pero los factores biológicos y ciertos rasgos de personalidad o circunstancias pueden provocar, también, que la ansiedad se **convierta en una patología**, produciendo, además, un **riesgo** para la salud

2. Trastornos del estado de ánimo

Los **trastornos del estado de ánimo**, por ejemplo, son uno de los subtipos de **enfermedades mentales graves** más comunes y complejos de tratar, ya que los factores a los que nos enfrentamos son diversos. También son conocidos como trastornos afectivos. Dentro de los trastornos del estado de ánimo

- Trastorno bipolar.
- Trastorno depresivo

3. Trastornos del desarrollo

Los trastornos del desarrollo son aquellos que **tienen una base neurológica**, apareciendo sus problemas en la infancia, **afectando al desarrollo, adquisición y retención de ciertas habilidades**, entre otras. También, puede ser debido a **factores genéticos y ambientales**

Trastornos de déficit de atención e hiperactividad TDAH.

- Trastornos del espectro autista.
- Dificultades del lenguaje y el aprendizaje, como la dislexia.
- Discapacidad intelectual

4. Trastornos de la conducta alimentaria

Los **trastornos de la conducta alimentaria** han sido tratados de forma coloquial como enfermedades mentales que sólo aparecen en personas jóvenes, más que en la edad adulta, y principalmente en mujeres, afectando igualmente a la salud física y

- Anorexia nerviosa.
- Bulimia nerviosa.
- Trastorno por atracón.
- Trastorno de la conducta alimentaria no

5. Trastornos psicóticos

Los **trastornos psicóticos** son enfermedades mentales cuyos **síntomas principales** son, entre otras afecciones médicas, **delirios y alucinaciones**. Se suele observar que los pacientes que sufren este **tipo de trastorno mental** pierden el contacto con la realidad, por ello es necesario ofrecerles **ayuda antes y durante**

los síntomas y tratamiento, ya que padecen un alto riesgo para su salud.

- Trastorno delirante.
- Esquizofrenia.
- Trastorno límite de personalidad.
- Trastorno antisocial

ESE HOSPITAL DE CIMITARRA

SISTEMAS DE INFORMACION Y ATENCION AL USUARIO (SIAU) CEL.
3153670717

Www.esehospitalcimitarra.gov.co

siau@esehospitalcimitarra.gov.co

esesiauhospital@gmail.com

TIPOS DE AUTOCUIDADOS

El autocuidado de la salud mental es muy importante, por lo que a continuación se muestran algunos ejemplos:

FÍSICO



- DORMIR
- ESTIRAMIENTO
- CAMINAR
- LIBERACIÓN FÍSICA
- COMIDA SANA
- YOGA
- DESCANSO



EMOCIONAL



- MANEJO DE ESTRÉS
- MADUREZ EMOCIONAL
- PERDÓN
- COMPASIÓN
- AMABILIDAD



SOCIAL



- ESTABLECIMIENTO DE LÍMITES
- REDES DE APOYO
- MEDIOS SOCIALES POSITIVOS
- COMUNICACIÓN EFECTIVA
- SANA CONVIVENCIA
- PEDIR AYUDA



ESPIRITUAL



- TIEMPO A SOLAS
- MEDITACIÓN
- CONEXIÓN CON LA NATURALEZA
- DIARIO DE EXPERIENCIAS
- ESPACIO SAGRADO (CREENCIAS)



SIAU

Sistema de Información y Atención al Usuario

