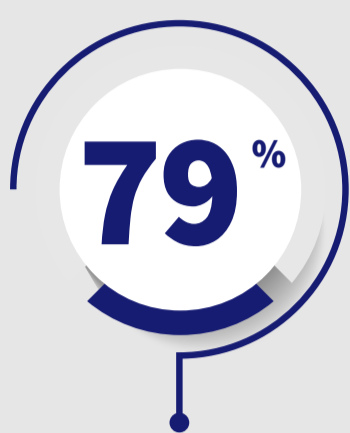


# Salud mental de los hombres

El estigma relacionado con la salud mental lleva a que muchas personas no reciban la atención y el apoyo que necesitan. Este estigma tiende a afectar a los hombres más que a las mujeres, ya que es menos probable que ellos busquen apoyo.

## Más de seis millones de hombres tienen depresión cada año<sup>1</sup>



de los suicidas son hombres



hombres se vuelven dependientes del alcohol a lo largo de la vida



de las personas con diagnóstico de esquizofrenia antes de los 30 años son hombres



de los hombres jóvenes tienen un trastorno alimentario diagnosticado

### Los índices más altos de suicidio

se dan en hombres caucásicos mayores de 85 años

### La depresión

a menudo no es diagnosticada

### Los niveles bajos de testosterona

se relacionan con la depresión, el estrés y los cambios en el estado de ánimo

## El riesgo de suicidio aumenta con estos factores

- ✓ Aislamiento social
- ✓ Uso de sustancias
- ✓ Desempleo
- ✓ Traumas relacionados con la actividad militar
- ✓ Predisposición genética
- ✓ Trastornos del estado de ánimo

## Signos y síntomas<sup>2</sup>



Cambios evidentes en el estado de ánimo, el nivel de energía o el apetito



Dificultad para concentrarse, sentirse inquieto o nervioso



Preocuparse demasiado o sentirse estresado



Consumo indebido de alcohol o drogas, o ambos



Participar en actividades riesgosas



Molestias, dolores de cabeza o problemas digestivos sin causa aparente



Pensamientos obsesivos o comportamiento compulsivo que interfiere con la vida laboral, familiar o social



Pensamientos sobre muerte o suicidio o intentos de suicidio

## Consejos para afrontar las situaciones

- ✓ Busque apoyo profesional
- ✓ Ejercite el cuidado personal
- ✓ Esté en contacto con sus seres queridos
- ✓ Manténgase físicamente activo
- ✓ Coma alimentos saludables
- ✓ Duerma de forma regular



[www.1in5.info](http://www.1in5.info)

#### Fuentes:

- <sup>1</sup> Mental Health America
- <sup>2</sup> Institutos Nacionales de Salud
- <sup>3</sup> National Alliance for Eating Disorders