



## **Secretaría de Salud de Santander comprometida con la salud mental de los santandereanos**



*En Macaravita se realizó una jornada de movilización en el parque principal, con la participación de las comunidades urbanas y rurales del municipio, para celebrar el Día Mundial de la Salud Mental, el pasado miércoles 10 de octubre,*

**BUCARAMANGA.** “Como Gobierno somos conscientes de que en la medida que tengamos una población mentalmente sana, a gusto consigo misma, con lo que hace, con una alta autoestima y con una situación afectiva armónica desde su núcleo familiar, mejores serán las relaciones en su entorno social”.

Así lo manifestó la subdirectora de Salud Pública de Santander, Miryam Teresa Silva Pérez, al ratificar el compromiso del Gobierno Departamental con la promoción de la salud mental como estrategia fundamental para fortalecer la atención primaria en salud, a propósito de la celebración del Día Mundial de la Salud Mental el pasado miércoles 10 de octubre.

Para ello, la Secretaría cuenta con dos profesionales de planta y siete profesionales de psicología que prestan sus servicios en las provincias del departamento, alcanzando una cobertura de los 87 municipios de Santander.

### **Recomendaciones**

La Secretaría de Salud Departamental viene trabajando en la promoción de la salud y prevención de la enfermedad de manera integral. “Lo que queremos es cambiar esa visión que tenemos, por lo general, cuando hablamos de temas de salud nos referimos a cómo combatir la enfermedad y no estamos trabajando en la prevención, en la promoción de estilos de vida saludables y no se está sensibilizando a la población en la importancia del amor propio, es decir, de preocuparnos por nuestro bienestar general”, explicó el secretario de Salud de Santander, Ricardo Flórez Rueda.

“Por eso es tan importante la Atención Primaria en Salud, lograr que entre todos trabajemos en la prevención de la enfermedad a través de actuaciones muy sencillas como por ejemplo realizar actividad física diariamente, relajarnos, disfrutar de un paisaje, fomentar el diálogo y el compartir en nuestros hogares y en general mejorar nuestros estilos de vida. Estas



pequeñas acciones nos ayudan enormemente a evitar que se presenten los trastornos mentales y en general nos ayudan a prevenir la aparición de otras enfermedades que se generan a partir de ellos”, sustentó Flórez Rueda.

### “La depresión una crisis mundial”



*Cartel alusivo a la celebración del Día Mundial de la Salud Mental en el municipio de Villanueva.*

La celebración del Día Mundial de la Salud Mental este año tiene como tema central “La Depresión, una crisis mundial”. Según cifras de la Federación Mundial para la Salud Mental (WFMH), este trastorno afecta a más de 350 millones de personas de todas las edades y en todas las comunidades, y contribuye de modo significativo a la carga mundial de morbilidad.

De acuerdo con el Estudio Nacional de Salud Mental en Colombia, los trastornos del estado de ánimo son los segundos en frecuencia (15%) después de los trastornos de ansiedad (19,3% alguna vez en la vida). En Colombia, la posibilidad de sufrir algún trastorno del estado de ánimo es mayor en personas separadas, divorciadas o viudas, en fumadores, con antecedentes de enfermedad mental, de comorbilidad física, de haber tenido conflictos en la infancia con las personas que lo criaron o de haber tenido alguna experiencia situacional grave (Ministerio de la Protección Social, 2003).

La depresión es una alteración del estado de ánimo, que se diferencia de la tristeza por ser exagerada, muy fuerte y de duración más prolongada de lo esperado. En muchas ocasiones no hay algo identificable que la desencadene, en otros casos si hay un hecho que la produce (como por ejemplo la muerte de un ser querido, perder el trabajo o tener un accidente). Esta alteración del estado del ánimo ocasiona en la persona que la sufre alteraciones en su vida familiar, social, en su desempeño laboral o académico y en general afecta toda su vida.

La invitación de la Secretaría de Salud de Santander es a que como comunidad nos mantengamos muy atentos a identificar ciertos síntomas como: cambios respecto al comportamiento habitual, faltar al trabajo o al estudio con frecuencia, notar que alguien pierde o gana peso en cortos periodos de tiempo sin razón aparente, señales de que una persona no duerme bien, llorar sin ninguna razón, pensamientos de muerte manifestados en expresiones como: “ojala mi Dios se acordara de mi”, “quisiera dormirme y no despertarme”, “estoy cansado de la vida”.

“En este sentido queremos apoyarnos en la familia, los maestros, sacerdotes, pastores, promotores de salud, madres comunitarias, miembros de las juntas de acción comunal y líderes comunitarios para que nos ayuden a detectar estos posibles casos de depresión y acudir a los profesionales para tratarlos de forma adecuada, porque la depresión es un trastorno que sí tiene cura si se identifica a tiempo”, concluyó la referente en Salud Mental de la Secretaría de Salud Departamental, Amath Milena Oliveros Tarazona.



## Municipios de Santander se movilizaron para promocionar la Salud Mental

El compromiso de los Gobiernos Locales en la adopción de las estrategias de promoción de la salud mental impulsadas por la Secretaría de Salud de Santander, se ha evidenciado durante este mes de octubre, con motivo de la celebración del Día Mundial de la Salud Mental que oficialmente se celebró el pasado miércoles 10 de octubre.



Con diversas actividades, los municipios de la provincia García Rovira celebraron el Día Mundial de la Salud Mental. En Macaravita se realizó una jornada de movilización en el parque principal, con la participación de las comunidades urbanas y rurales del municipio.

La Marcha – Festival de la Salud Mental incluyó la realización de dramatizados, carteles alusivos, conversatorio y exposición artesanal sobre el tema de la primera infancia, estrategia También soy persona.

Igualmente, el municipio de Cerrito se realizó una movilización social y feria de salud mental en el parque principal. Temáticas como la prevención del suicidio, el consumo de sustancias psicoactivas y proyecto de vida fueron tratados en el cine foro.

Los demás municipios de esta provincia tienen planeado hacerlo en otras fechas en el transcurso de este mes.



El municipio de Villanueva no se quedó atrás con esta celebración. La actividad contó con la participación activa de la Administración Municipal, en cabeza del Alcalde y la Primera Dama, los docentes y estudiantes de las instituciones educativas, el Centro de Salud Camilo rueda, la Policía Nacional y comunidad en general.

En esta conmemoración se hizo un desfile por las principales calles del municipio con carteles alusivos a la importancia de mantener una salud mental sana, actos culturales en el parque principal como: danzas, música, poesía y fonómicas a cargo de las instituciones educativas rurales y urbanas.



**En la vereda Cirales, del municipio de El Carmen, también se hace promoción de la salud mental**



La Secretaría de Salud de Santander, a través del programa de Salud Mental, recientemente visitó la vereda Cirales del municipio de El Carmen, con el fin de realizar un trabajo de promoción de la salud mental con los niños y jóvenes de la institución educativa del sector.

Allí las profesionales de la secretaría, Dafna Rangel y Ludis Sandra Sierra, ofrecieron unas charlas orientadas a mejorar la convivencia entre los estudiantes, sus profesores y comunidad en general, así como las relaciones familiares en cada uno de sus hogares.

La actividad contó con el acompañamiento del rector de la institución, cuerpo docente, y la sicóloga del hospital de este municipio.

Es importante resaltar el esfuerzo realizado por las profesionales de la salud para llegar a esta vereda, ya que el estado de la vía dificulta el acceso a este sector, al cual solo les fue posible llegar haciendo trasbordo.

