



# PROMOCIÓN DE LA SALUD

**Embárcate en una Vida Saludable**

Dirección de Sanidad de la Armada

[www.sanidadnaval.cl](http://www.sanidadnaval.cl)



Reducción de Gastos



Optimización Presupuestaria



Fortalecimiento de Ingresos



Gobernanza y Eficiencia



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

INTEGRIDAD

DEBER





# ARMADA DE CHILE

## DIRECCIÓN DE SANIDAD



# FOMENTO DE LA SALUD MENTAL

## DEPARTAMENTO DE SALUD- DIVISIÓN SALUD PREVISIONAL



Reducción de Gastos



Optimización Presupuestaria



Fortalecimiento de Ingresos



Gobernanza y Eficiencia



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

INTEGRIDAD

DEBER

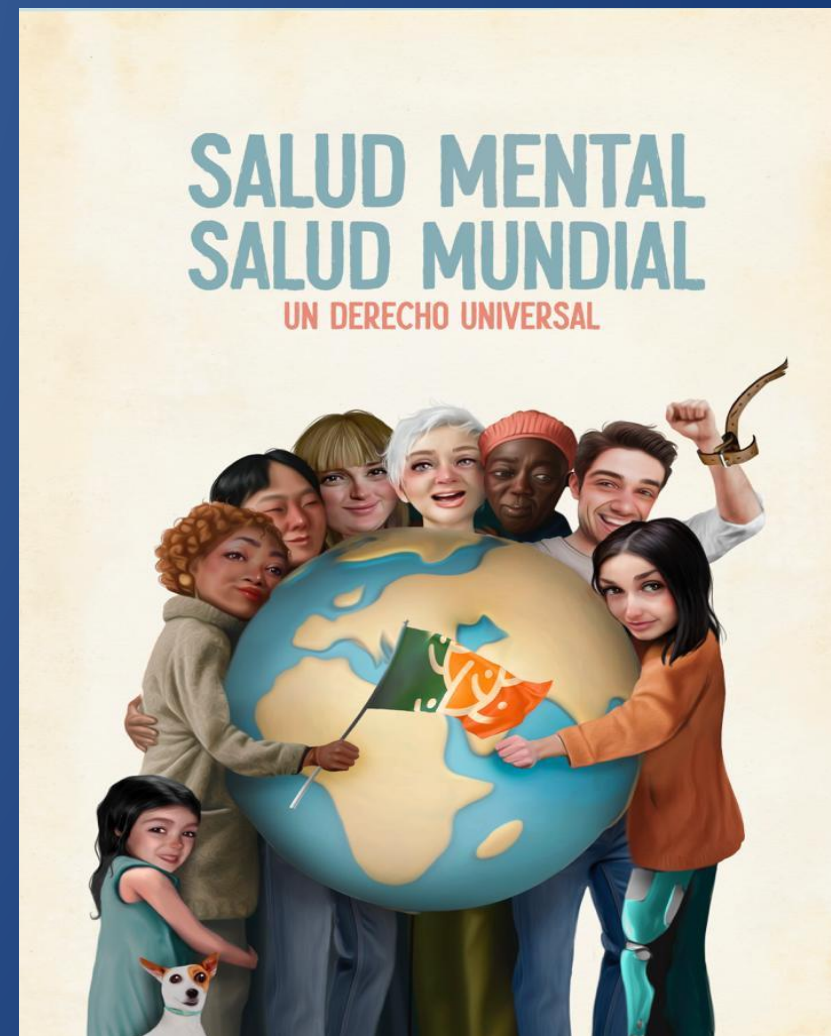




# Generalidades a Nivel Mundial



- En el 2021 casi una de cada siete personas (1100 millones de personas) en el mundo tenía un trastorno mental.
- Los trastornos mentales pueden alterar gravemente la vida diaria y provocar sufrimiento duradero si no se tratan.
- Hay muchos tipos de trastornos mentales.
- Existen opciones eficaces de prevención y tratamiento.
- La mayoría de las personas carecen de acceso a una atención eficaz.





# ¿ QUE ES LA SALUD MENTAL?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en el 2025 define Salud Mental como :

“La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad”.





# ¿Cuáles son los problemas de salud mental?



1. Falta de reconocimiento de la existencia de problemas de salud mental y sus cuidados.
2. Una buena salud mental significa ser capaz de pensar, sentir y reaccionar en general de la forma en que se necesita y desea vivir la vida.
3. Si se atraviesa un período de mala salud mental, es posible que las formas en que se piensa, siente o reacciona con frecuencia se vuelvan cada vez más difíciles, o incluso imposibles, de sobrellevar.
4. El tener un problema de salud física puede sentirse tan mal como una enfermedad física, o incluso peor.
5. Los problemas de salud mental afectan a una de cada cuatro personas en un año determinado.
6. Van desde problemas problemáticos a nivel funcional en el día a día como son por ejemplo: duelos, estrés agudo, conflictos interpersonales, etc., a enfermedades de mayor incidencia como son la depresión y la ansiedad, hasta problemas menos comunes, como la esquizofrenia y el trastorno bipolar.





# Salud Mental en Chile



Las patologías de salud mental más frecuentes en Chile corresponden a:

1. Trastornos depresivos( depresión).
2. Trastornos ansiosos.
3. Esquizofrenia.
4. Trastornos del animo ( bipolar, etc).
5. Trastorno Hiperactivo de la Atención (THA):

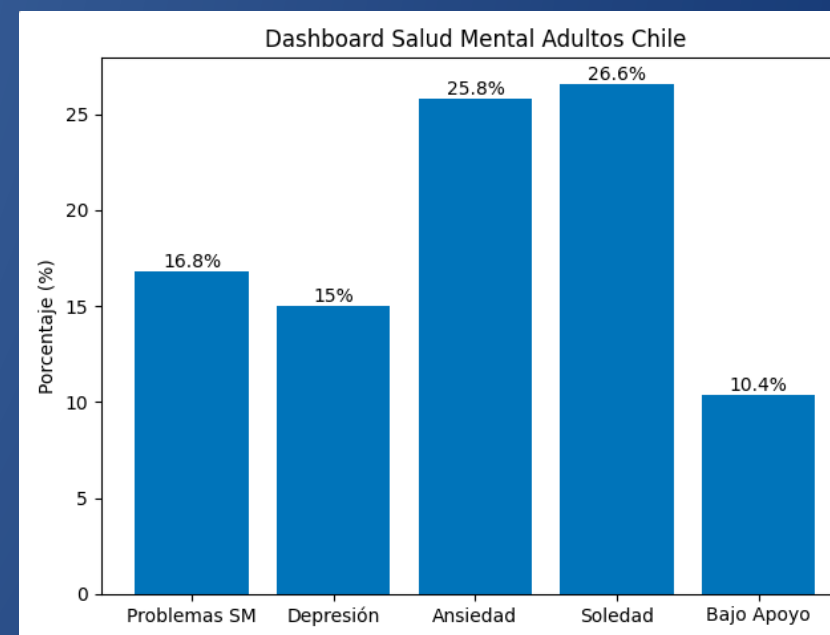




# Datos estadísticos



- 16,8% de adultos presenta algún problema de salud mental.
- 13–17% presenta síntomas moderados o severos de depresión.
- 25,8% presenta ansiedad (principal problema).
- 1 de cada 3 personas tendrá un trastorno mental en su vida.
- 19% reporta depresión, ansiedad u otro trastorno.
- 26,6% de adultos (30–39 años) reporta soledad.
- 10,4% percibe bajo apoyo social.



**Fuente:**

MINSAL Chile (ENCAVI 2023–2024).

Termómetro de Salud Mental ACHS-UC (2025).



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

INTEGRIDAD

DEBER





# Factores de Riesgo



- ✓ Problemas constantes con la familia y en el trabajo,
- ✓ Falta de acceso a salud, trabajo, educación, redes de apoyo, problemas financieros, etc.
- ✓ Escaso vínculo con redes de apoyo familiar y de amistades.
- ✓ Falta de herramientas para enfrentar problemas cotidianos.
- ✓ Antecedentes de una enfermedad mental o de un familiar.
- ✓ Falta de actitud positiva frente a dificultades de la vida.
- ✓ Escaso desarrollo de habilidades sociales que permitan expresar sus sentimientos y emociones.
- ✓ Eventos estresantes, como por ejemplo un divorcio o la pérdida de un ser querido.
- ✓ Enfermedades crónicas como la diabetes.
- ✓ Experiencias traumáticas.
- ✓ Consumo de alcohol y drogas.
- ✓ Antecedentes de abuso o negligencia en la infancia.





# Señales de alerta de enfermedad mental y ¿cuándo pedir ayuda?



- 1. Cambios Emocionales:** Tristeza profunda, desesperanza, culpa excesiva, ansiedad excesiva, miedo o irritabilidad extrema.
- 2. Comportamiento y Aislamiento:** Retraimiento social, pérdida de interés en actividades favoritas, cambios en el deseo sexual y comportamiento inusual.
- 3. Cognición y Pensamiento:** Pensamientos confusos, incapacidad para concentrarse, pérdida de memoria, pensamientos ilógicos o delirios, y creencias extrañas.





# Señales de alerta de enfermedad mental



**4.Salud Física:** Cambios severos en el apetito (pérdida o aumento de peso), alteraciones del sueño (insomnio o dormir demasiado), fatiga o falta de energía y dolores inexplicables.

**5.Funcionamiento Diario:** Dificultad para realizar tareas cotidianas en el trabajo, escuela o el hogar.

**6.Adicciones y Autolesión:** Aumento en el consumo de tabaco, alcohol o drogas, y pensamientos o intentos de autolesión.





# Principales complicaciones de una enfermedad mental



- ✓ Falta de búsqueda de asistencia profesional en salud mental por no existir el reconocimiento del problema.
- ✓ Estigma.
- ✓ Factores de riesgo, individuales, ambientales o comunitarios.
- ✓ Desconocimiento sobre las enfermedades mentales para tomar acciones de prevención, detección o tratamiento precoz.



- ✓ Desarrollar un estilo de vida mentalmente saludable.
- ✓ Cuidar el sueño.
- ✓ Alimentación saludable.
- ✓ **Conexión social.**
- ✓ Hacer cosas que se disfruten.
- ✓ Respetar rutinas y establecer horarios.
- ✓ Hacer actividad física.
- ✓ Disminuir tiempo de exposición a pantallas



1. Estar en contacto con otras personas nos hace bien.
2. Es un importante factor protector para la salud física y mental.
3. La **soledad** prolongada puede aumentar el riesgo de depresión, ansiedad e incluso pensamientos de suicidio.
4. Cuando se tienen redes de apoyo se vive más, con mejor salud y en comunidades más unidas.
5. Conversar, escuchar y acompañar son gestos sencillos que pueden salvar vidas.





# ¿Qué hacer si atraviesa un momento de soledad?



## 10 CLAVES

para combatir la soledad

1

Mantén conexiones sociales



2

Participa en actividades grupales

3

Fomenta nuevas amistades



4

Explora pasatiempos



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

INTEGRIDAD

DEBER



# ¿Qué hacer si atraviesa un momento de soledad?

5

Practica la tecnología de la información

6

Cuida de una mascota

7

Mantén una rutina saludable



8

Busca apoyo profesional

9

Mantén una mentalidad positiva



10

Considera el voluntariado

# ¿Cómo podemos promover la conexión social?

## 1. Niñas y niños

- ✓ Fomentar juegos, deportes y actividades grupales.
- ✓ Preguntar cómo se sienten y escuchar con calma.
- ✓ Promover encuentros.

## 2. Adolescentes y jóvenes

- ✓ Impulsar proyectos comunitarios, voluntariado o actividades artísticas/deportivas.
- ✓ Favorecer encuentros presenciales más que digitales.
- ✓ Crear espacios seguros en escuela, universidad/instituto o comunidad.

## 3. Personas mayores

- ✓ Invitar a actividades familiares y comunitarias.
- ✓ Valorar sus historias y experiencias.
- ✓ Facilitar acceso a tecnología para mantener vínculos.

## 4. En el trabajo

- ✓ Generar momentos de conexión (pausas, cafés, celebraciones).
- ✓ Apoyar a colegas aislados o sobrecargados.
- ✓ Fomentar un ambiente respetuoso y colaborativo.



## 5. En la familia

- ✓ Dedicar tiempo de calidad sin pantallas.
- ✓ Mantener tradiciones y momentos de conversación.
- ✓ Escuchar con paciencia y validar emociones.

## 6. Con las amistades

- ✓ Retomar contacto con quienes no vemos hace tiempo.
- ✓ Compartir actividades simples (caminar, cocinar, conversar).
- ✓ Expresar gratitud y cuidado: un «me importas».





# ¿Cuándo consultar?



- ✓ Cuando el malestar emocional, los pensamientos o las conductas afectan de forma persistente su bienestar, relaciones o funcionamiento diario.
- ✓ En atención primaria o a un profesional de salud mental.
- ✓ Tener en cuenta que la mayor parte de las enfermedades mentales no mejoran por sí solas y, sin tratamiento, pueden empeorar con el tiempo y ocasionar problemas graves.





# ¿Cómo Ayudar?



- ✓ Poner atención si un compañero/a de trabajo o un familiar muestra signos de enfermedad mental o conductas desadaptadas que no suelen ser comunes en él o ella.
- ✓ Mantener una conversación abierta y sincera, manifestando tus preocupaciones con respecto a su comportamiento.
- ✓ Puede ser que no se logre que alguien busque atención profesional, pero sí puede ofrecerle apoyo y aliento.
- ✓ Si su ser querido se ha hecho daño a sí mismo o está en riesgo de hacerlo, llévelo inmediatamente a un centro hospitalario de Urgencia.





# Suicidio e intentos de Suicidio



- ✓ El suicidio se define como:  
“un acto consciente de autoaniquilación, derivado de un malestar pluridimensional en el cual la persona percibe este acto como la mejor solución”. MINSAL.
- ✓ Incluye la ideación suicida:  
“ la elaboración de un plan, la obtención de los medios para hacerlo, el intento de suicidio y perder la vida por esta causa”.
- ✓ Es importante estar atento a las manifestaciones que tienen un factor común, que es urgente acoger y atender:  
“un profundo dolor y malestar psicológico que impide continuar con la vida y del cual no se visualizan alternativas de salida o solución” (OMS, 2001).

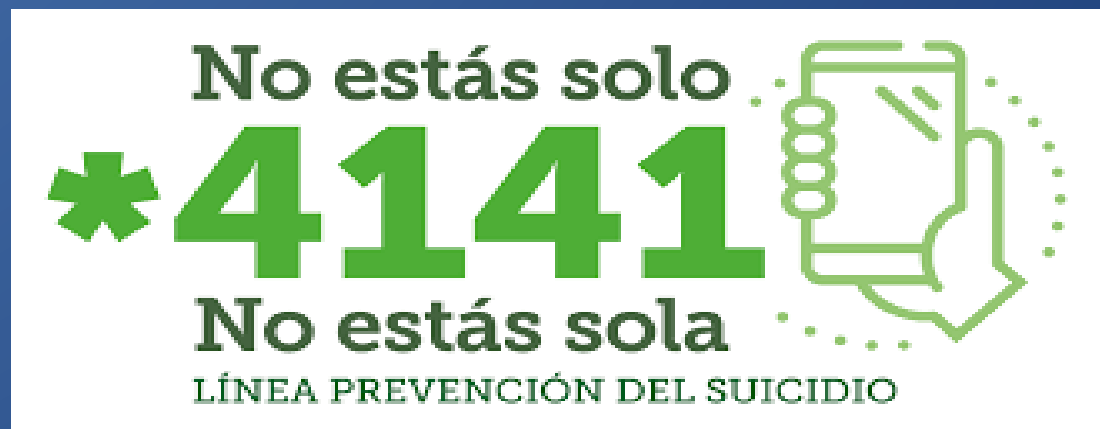




# Suicidio e intentos de Suicidio

## Señales de Alerta !!!

- ✓ **Expresiones verbales de intención:** frases como "quiero morir", "ya no quiero vivir", "soy una carga", "nada tiene sentido" o "no estaré aquí mucho tiempo".
- ✓ **Preparación de actos suicidas:** Buscar métodos (comprar fármacos, buscar armas), regalar pertenencias personales queridas, o cerrar redes sociales.
- ✓ **Despedidas inusuales:** Visitar o llamar a personas queridas para despedirse, escribir cartas o mensajes de despedida.
- ✓ **Sentimientos intensos de desesperanza:** Manifestar sentirse atrapado, sin salida o sin razones para vivir.





# Suicidio e intentos de Suicidio

## Señales de Alerta !!!

### ✓ Cambios extremos en el comportamiento:

1. Aislamiento social y familiar.
2. Cambios de humor extremos (euforia tras un periodo de profunda tristeza).
3. Alteraciones graves en el sueño (insomnio o dormir todo el día) y apetito.
4. Aumento en el consumo de alcohol o drogas.
5. Realización de conductas arriesgadas (conducir a exceso de velocidad, conductas autolesivas).

### ✓ Evento psicosocial precipitante: Crisis recientes como duelos, rupturas amorosas o pérdida de empleo.



## 10

### CLAVES PARA CUIDAR TU SALUD MENTAL



- 1 Pasa más tiempo con las personas que quieres y te hacen sentir bien
- 2 Duerme y descansa lo suficiente. Lo recomendable es que sean entre 7 a 9 horas
- 3 Consume alimentos saludables y no te saltes las comidas
- 4 Aprende cosas nuevas o ten algún pasatiempo que te entretenga
- 5 Practica algún deporte regularmente

## 10

### CLAVES PARA CUIDAR TU SALUD MENTAL



- 6 Mantén el buen humor y sonríe con frecuencia
- 7 Transforma los pensamientos negativos en positivos
- 8 Establece prioridades y resta importancia a lo que no lo tenga
- 9 Comunícate de forma clara y respetuosa. Intenta ser asertivo/a y empático/a
- 10 Y siempre, siempre, busca ayuda cuando la necesites



# CONCLUSIÓN



- ✓ Los problemas de salud mental son una experiencia humana común.
- ✓ La mayoría de la gente conoce a alguien que ha experimentado un problema de salud mental.
- ✓ Puede sucederle a todo tipo de personas de todos los ámbitos de la vida.
- ✓ Experimentar un problema de salud mental a menudo es molesto, confuso o incluso puede dar miedo, especialmente al principio.
- ✓ Si no se siente bien, puede sentir que es un signo de debilidad o que está «perdiendo la cabeza».
- ✓ Estos temores a menudo se ven reforzados por la forma negativa (y a menudo poco realista) en que las personas que experimentan problemas de salud mental se muestran en la televisión, en las películas y en los medios de comunicación.
- ✓ Este temor puede impedirle hablar sobre sus problemas o buscar ayuda, lo cual aumenta la angustia y sensación de aislamiento.
- ✓ La mejoría depende de encontrar una combinación de cuidado personal, tratamiento y apoyo que funcione específicamente para la persona afectada.





# SITIOS ELECTRÓNICOS



1. Salud Mental World Health Organization (WHO).30 de septiembre de 2025. Sitio electrónico: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
2. Salud Mental - DIPRECE. Sitio electrónico: <https://diprece.minsal.cl/salud-mental/>
3. Salud Mental - DIPRECE. Sitio electrónico: <https://diprece.minsal.cl/programas-de-salud/salud-mental-3/salud-mental-en-chile/>
4. MINSAL. Encuesta Nacional de Calidad de Vida y Salud 2023-2024. Sitio electrónico: <https://www.minsal.cl/minsal-presento-resultados-de-la-encavi-2023-2024-proporcionando-una-linea-base-crucial-para-futuras-evaluaciones>
5. Señales de alerta de enfermedad mental. American psychiatric Association. Sitio electrónico: <https://www.psychiatry.org/patients-families/warning-signs-of-mental-illness>
6. Termómetro de Salud Mental 2025.Acsh. Sitio electrónico: <https://www.achs.cl/termometro-salud-mental>
7. Programa Nacional de Prevención del Suicidio – DIPRECE. Sitio electrónico: <https://diprece.minsal.cl/wp-content/uploads/2025/02/Estrategia-Nacional-de-Prevencion%CC%81n-del-Suicidio-Consulta-Publica.pdf>.
8. Prevención del Suicidio – DIPRECE. Sitio electrónico: <https://diprece.minsal.cl/prevencion-del-suicidio/>

