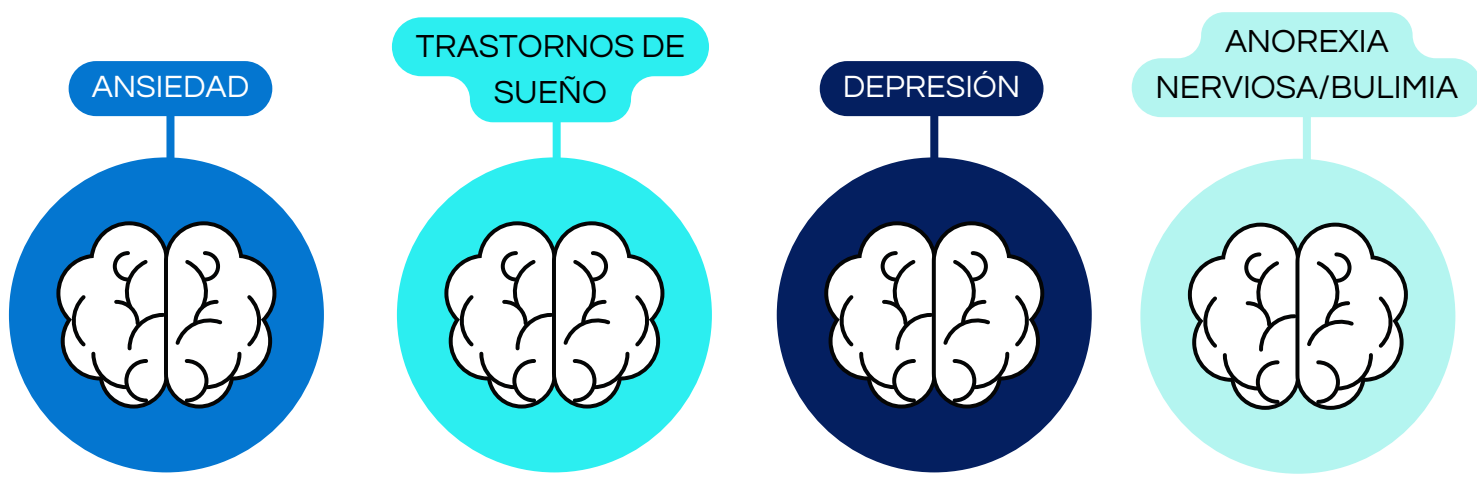


10 DE OCTUBRE DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

Trastornos mentales que afectan más a las mujeres



Algunos motivos del deterioro de la Salud Mental en mujeres



Trabajo doméstico, cargas familiares y rol de cuidadora



Imagen corporal

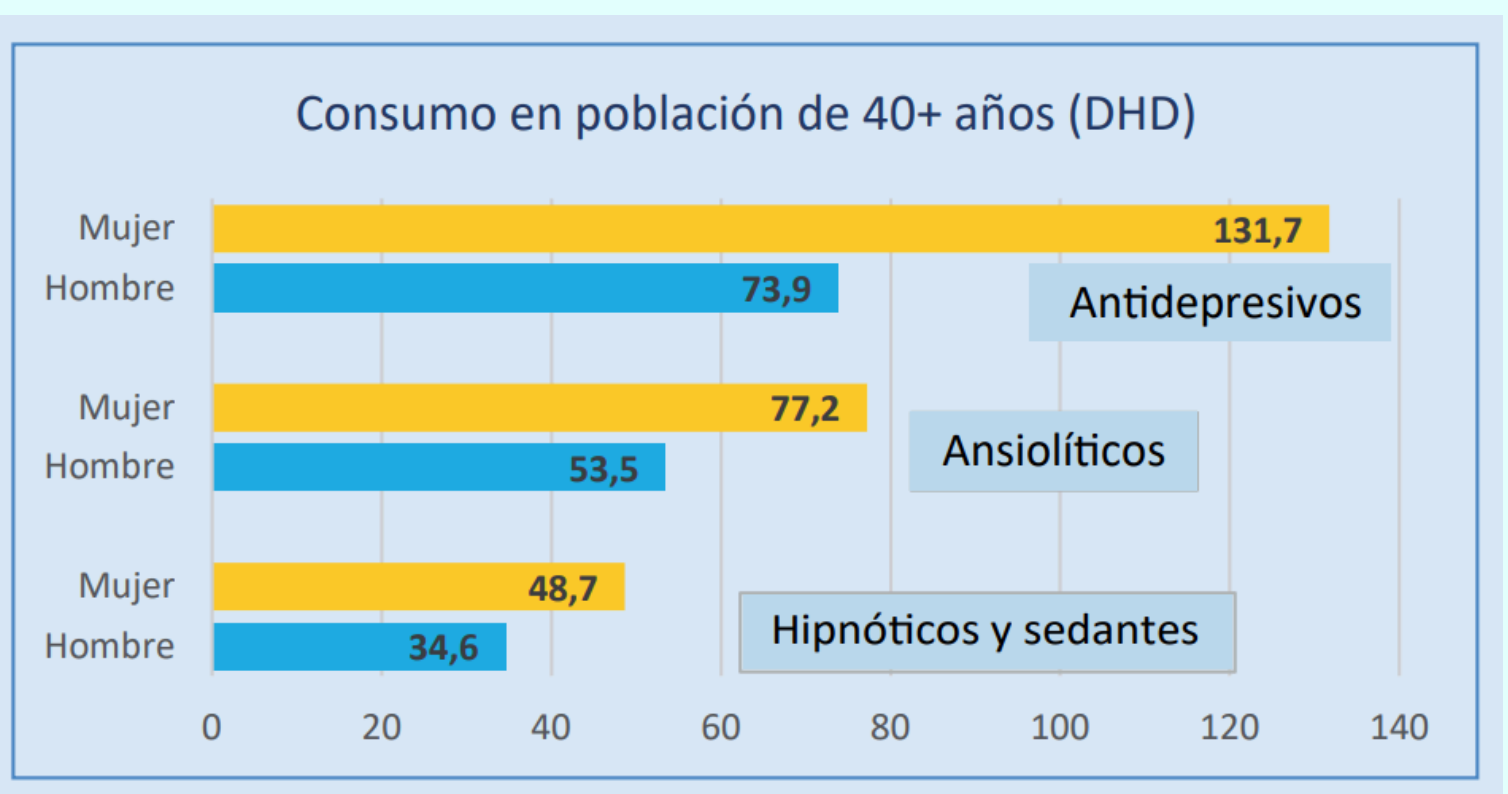


Factores sociales: pobreza, clase social, migración, identidad



Violencia de género

Consumo de ansiolíticos, antidepresivos e hipnóticos y sedantes (consumo en población +40 años) DOSIS POR MIL PERSONAS ASIGNADAS Y DÍA



-Ministerio de Sanidad (2024). Consumo de ansiolíticos, antidepresivos e hipnóticos y sedantes.
https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/estadisticas/estMinisterio/SIAP/12_Ansioliticos_antidepresivos_hipnoticos.pdf

Recomendaciones para prevenir la ansiedad y depresión



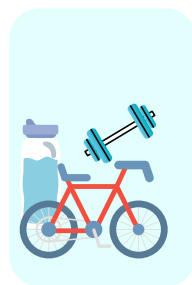
Expresa tus sentimientos



Cuida tu alimentación



Comparte con familiares y amigos/os



Realiza actividad física



Procura dormir entre 6 y 8 hrs



Solicita ayuda profesional