



El bienestar llega a
**[NOMBRE DE LA
COMUNIDAD]**

Para obtener más información, visite <http://www.samhsa.gov/wellness-initiative>

BIENVENIDOS AL BIENESTAR

La Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA), por medio de su Iniciativa para el Bienestar, se compromete a promover el bienestar de las personas con trastornos de salud del comportamiento. Para tal fin, motiva a las personas, organizaciones y comunidades para que tomen medidas y trabajen en busca de una mejor calidad de vida, salud cardíaca, y más años de vida.

¿Qué es el "bienestar"?

El bienestar es más que la ausencia de dolencias, enfermedad o estrés. Incluye la presencia de:

- Un propósito en la vida;
- Participación activa en un trabajo o una actividad de recreación gratificante;
- Relaciones saludables;
- Un cuerpo y entorno de vida sanos; y
- Felicidad.

(Dunn, 1961)

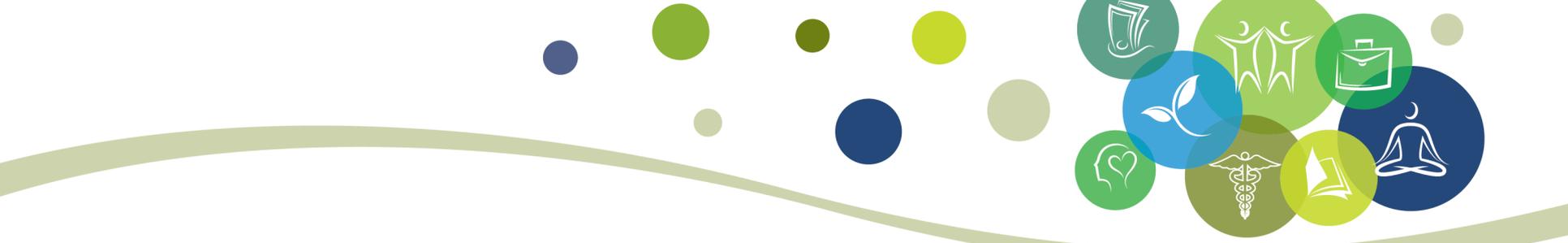


La integración social y el bienestar:

¿Cómo se relacionan?

- El bienestar se conecta con factores sociales que podrían promover o impedir la integración social.
- Para muchos, las repercusiones de traumas, la pobreza, el desempleo y otras circunstancias sociales contribuyen al desarrollo de trastornos de salud del comportamiento.
- Estos factores pueden marginar a la gente de recursos sociales, económicos, educativos, recreativos, culturales y de salud en la sociedad.
- Todos tenemos una función que cumplir para construir comunidades sanas, integrales e integradas.





¿Por qué es vital el bienestar para recuperarse de trastornos y traumas mentales o de uso de sustancias?

- Las personas con trastornos mentales o de uso de sustancias que reciben servicios del sistema público de salud mental mueren, en promedio, muchos años antes que la población general (Parks, 2006).
- La muerte prematura en esta población se debe en gran medida a:
 - tabaquismo;
 - obesidad;
 - uso de sustancias; y
 - acceso inadecuado a la atención médica (NASMHPD, 2008).
- El bienestar podría mejorar la calidad de vida y aumentar los años de vida de esta población.



¿Por qué es importante el bienestar en nuestra comunidad?

- Las personas con enfermedades mentales graves presentan tasas de diabetes, hipertensión arterial y obesidad entre 1.5 y 2 veces más alta que las tasas de la población general (Fagiolini, 2005; McEvoy, 2005; Newcomer, 2005).
- Los estudios señalan que la depresión puede aumentar el riesgo de derrame cerebral en las mujeres (Pan, 2011).
- El trauma causa efectos adversos duraderos en el funcionamiento de la persona y en el bienestar físico, social, emocional o espiritual (SAMHSA, n.d.).
- [INCLUIR DATOS SOBRE DISPARIDADES O PROBLEMAS DE SALUD QUE AFECTAN A SU COMUNIDAD EN PARTICULAR, CITANDO FUENTES, PARA DEMOSTRAR AL PÚBLICO LA IMPORTANCIA DE TOMAR MEDIDAS PARA EL BIENESTAR.]

LA VISIÓN DE SAMHSA PARA EL BIENESTAR

SAMHSA visualiza un futuro en el que las personas con trastornos de salud del comportamiento se esfuerzan para alcanzar la salud, felicidad y recuperación óptimas, y una vida plena y gratificante en la comunidad, mediante el acceso a una variedad de tratamientos, servicios, apoyo y recursos eficaces.

NUESTRA VISIÓN PARA EL BIENESTAR

*[INCLUIR AQUÍ LA VISIÓN DE SU
ORGANIZACIÓN PARA EL
BIENESTAR]*

Las ocho dimensiones del bienestar



EMOCIONAL
Enfrentar la vida con eficacia y crear relaciones satisfactorias

SOCIAL
Promover un sentido de conexión, pertenencia y un sistema de apoyo bien establecido

ESPIRITUAL
Ampliar el sentido de propósito y significado en la vida

OCUPACIONAL
Obtener satisfacción y enriquecimiento personales que se derivan de la labor propia

INTELECTUAL
Reconocer las habilidades creativas y hallar formas de ampliar los conocimientos y las destrezas

FINANCIERA
Estar satisfecho con las situaciones financieras actuales y futuras

FÍSICA:
Reconocer la necesidad de la actividad física, la dieta, el sueño y la nutrición

AMBIENTAL
Tener buena salud al ocupar entornos agradables y estimulantes que fomentan el bienestar

Dimensión física

Reconocer la necesidad de la actividad física, la dieta, el sueño y la nutrición

- Manténgase activo; suba las escaleras en lugar de tomar el ascensor.
- Opte por alimentos más saludables.
- Duerma suficiente.
- Visite a su médico de atención primaria de forma habitual.



Dimensión emocional

Enfrentar la vida con eficacia y crear relaciones satisfactorias

- Tenga conciencia de sus sentimientos.
- Exprese sus sentimientos a gente de confianza.
- Busque apoyo cuando se sienta triste o molesto.
- Conozca sus puntos fuertes y las cosas que quiere mejorar.



Dimensión social

Promover un sentido de conexión, pertenencia y un sistema de apoyo bien establecido

- Haga una lista de familiares, amigos, compañeros de trabajo y conocidos que le podrían ayudar.
- Conecte, por lo menos una vez al día, con una de estas personas, ya sea enviando un mensaje electrónico o programando una visita.
- Vuélvase socio de un club, grupo social o grupo de voluntarios.
- Participe en un grupo de apoyo.



Dimensión ocupacional

Obtener satisfacción y enriquecimiento personal, provenientes de la labor propia

- Explore oportunidades laborales o de voluntariado en un tema que le apasione.
- Comuníquese con otros con regularidad y busque apoyo cuando lo necesite.
- Tome descansos.
- Aprenda de sus errores; todos los cometemos.



Dimensión intelectual

Reconocer las habilidades creativas y hallar formas para ampliar conocimientos y destrezas

- Fíjese en cursos de capacitación que ofrezca la biblioteca pública.
- Busque un libro o una serie de libros que le interesen.
- Busque en el periódico eventos comunitarios a los que pueda asistir.
- Haga amistad con gente que lo estimule intelectualmente.



Dimensión financiera

Estar satisfecho con las situaciones financieras actuales y futuras

- Use su creatividad al presupuestar y gastar.
- Consulte a un especialista que ayude gente en asuntos financieros y que cobre poco o nada por sus servicios.
- Investigue formas de ahorrar para el futuro, desde una alcancía hasta una cuenta de ahorros.



Dimensión ambiental

Tener buena salud al ocupar entornos agradables y estimulantes que fomentan el bienestar

- Elimine el desorden; done y recicle lo que no necesite.
- Aprecie la naturaleza.
- Busque actividades que tengan un efecto calmante.



Dimensión espiritual

Ampliar el sentido de propósito y significado en la vida

- Dedique tiempo a prácticas que fortalezcan su conexión con sí mismo, con la naturaleza y con los demás.
- Descubra cuáles son los valores, principios y creencias más importantes para usted.
- Busque una comunidad que comparta su perspectiva espiritual.
- Ayude a otros cuando lo necesiten.





Las dimensiones se conectan

- El bienestar incorpora muchas dimensiones de la salud que influyen en el bienestar total de la persona.
- Todas las dimensiones del bienestar se encuentran conectadas entre sí.
 - Por ejemplo, la dimensión financiera podría influir en la forma en que alguien percibe su éxito social.
 - La dimensión ocupacional podría verse perjudicada si la dimensión intelectual sufre.



FUENTE: Adaptado de Swarbrick, M. (2006). "A Wellness Approach". *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 29(4), 311–314.



¿Qué es la Semana Nacional del Bienestar?

- La Semana Nacional del Bienestar se celebra cada año durante la tercera semana de septiembre. Es parte de la iniciativa de SAMHSA del Mes Nacional de la Recuperación.
- Promueve las Ocho Dimensiones del Bienestar y anima a las comunidades a practicarlas para mejorar la salud general.
- Anima a comunidades a que, al planificar eventos, incorporen a diversos grupos en cuanto a:
 - Educación
 - Ingreso disponibles
 - Capacidad física y mental
 - Idioma
 - Dieta
 - Religión
 - Grupo étnico
 - Acceso a la atención de necesidades, servicios y apoyo básicos como el cuidado de niños y transporte

Temas para la Semana Nacional del Bienestar



- **DOMINGO:** Dimensión ambiental
- **LUNES:** Todas las dimensiones interactúan
- **MARTES:** Dimensión física
- **MIÉRCOLES:** Dimensión intelectual
- **JUEVES:** Dimensión espiritual
- **VIERNES:** Dimensiones sociales y emocionales
- **SÁBADO:** Dimensiones ocupacionales y financieras

¿Qué hace nuestra comunidad por su bienestar?

- [INCLUIR PROGRAMAS, ACTIVIDADES O EVENTOS FUTUROS EN LOS QUE LA COMUNIDAD PUEDA PARTICIPAR]
- [INDICAR LAS DIMENSIONES EN QUE SE CONCENTRA CADA ACTIVIDAD O EVENTO]



Alianzas para el bienestar

- Todos las agencias del Departamento de Salud colaboran con la iniciativa Million Hearts®.
- [INCLUIR LÍDERES DE OPINIÓN, ORGANIZACIONES O EMPRESAS LOCALES QUE COMPARTAN PERSPECTIVAS SIMILARES O QUE COLABOREN PARA PROMOVER EL BIENESTAR]



Referencias

(Referencias en inglés)



- Dunn, H. L. (1961). *High-Level Wellness*. Arlington, VA: Beatty Press.
- Fagiolini, A., Frank, E., Scott, J. A., Turkin, S., and Kupfer, D. J. (2005). "Metabolic syndrome in bipolar disorder: Findings from the Bipolar Disorder Center for Pennsylvanians". *Bipolar Disorders*, 7(5), 424–430.
- McEvoy, J. P., Meyer, J. M., Goff, D. C., et al. (2005). "Prevalence of the metabolic syndrome in patients with schizophrenia: Baseline results from the Clinical Antipsychotic Trials of Intervention Effectiveness (CATIE) schizophrenia trial and comparison with national estimates from NHANES III". *Schizophrenia Research*, 80(1), 19–32.
- Newcomer, J. W. (2005). "Second-generation (atypical) antipsychotics and metabolic effects: A comprehensive literature review". *CNS Drugs*, 19 (suppl 1), 1–93.
- Pan, A., Okereke, O., Sun, Q., Logroscino, G., Manson, J., Willett, W., et al. (2011). "Depression and incident stroke in women". *Stroke*, 42, 2770–2775.
- Parks, J., Radke, A. Q., y Mazade, N. A. (Eds.). (2008). "Measurement of health status for people with serious mental illness". Alexandria, VA: Consejo de Directores Médicos de la Asociación Nacional de Directores de Salud Mental Estatal (NASMHPD).
Extraído de <http://www.nasmhpd.org/docs/publications/MDCdocs/NASMHPD%20Medical%20Directors%20Health%20Indicators%20Report>
- Parks, J., Svendsen, D., Singer, P., y Foti, M. E. (Eds.). (2006). *Morbidity and mortality in people with serious mental illness*. Alexandria, VA: Asociación Nacional de Directores de Programas Estatales de Salud Mental (NASMHPD), Consejo de Directores Médicos.
Extraído de <http://www.nasmhpd.org/docs/publications/MDCdocs/Mortality%20and%20Morbidity%20Final%20Report%2008.18.08.pdf>
- Swarbrick, M. (2006). "A Wellness Approach". *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 29(4), 311–314.
- Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA). (n/a). Definición de trauma. Extraído de <http://www.samhsa.gov/traumajustice/traumadefinition/definition.aspx>

Otros recursos

[NOMBRE DE TU ORGANIZACIÓN]
[DATOS DE CONTACTO/SITIO WEB]

healthfinder®

<http://www.healthfinder.gov>

Gente Saludable 2020

<http://www.healthypeople.gov/2020>

Million Hearts®

<http://www.millionhearts.hhs.gov>

STAR Center

<http://www.consumerstar.org>

Mes Nacional de la Recuperación

<http://www.recoverymonth.gov/>

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos
<http://www.hhs.gov>

Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA)

<http://www.samhsa.gov>

Centro para Soluciones de Salud Integradas (CIHS) de SAMHSA-HRSA
<http://www.integration.samhsa.gov/>

National Empowerment Center, Inc.

1-800-769-3728 (1-800-POWER2U)

<http://www.power2u.org>

