

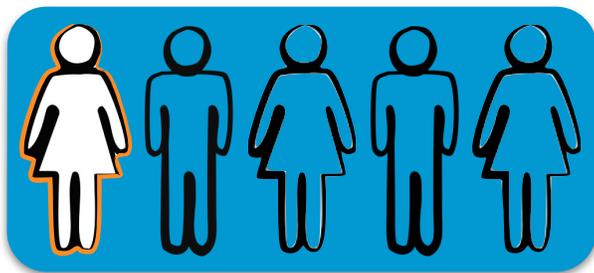
enfermedades mentales comunes

DEPRESIÓN

ADICCIÓN

TRASTORNO DE ESTRÉS
POSTRAUMÁTICO

TRASTORNOS DE
ANSIEDAD

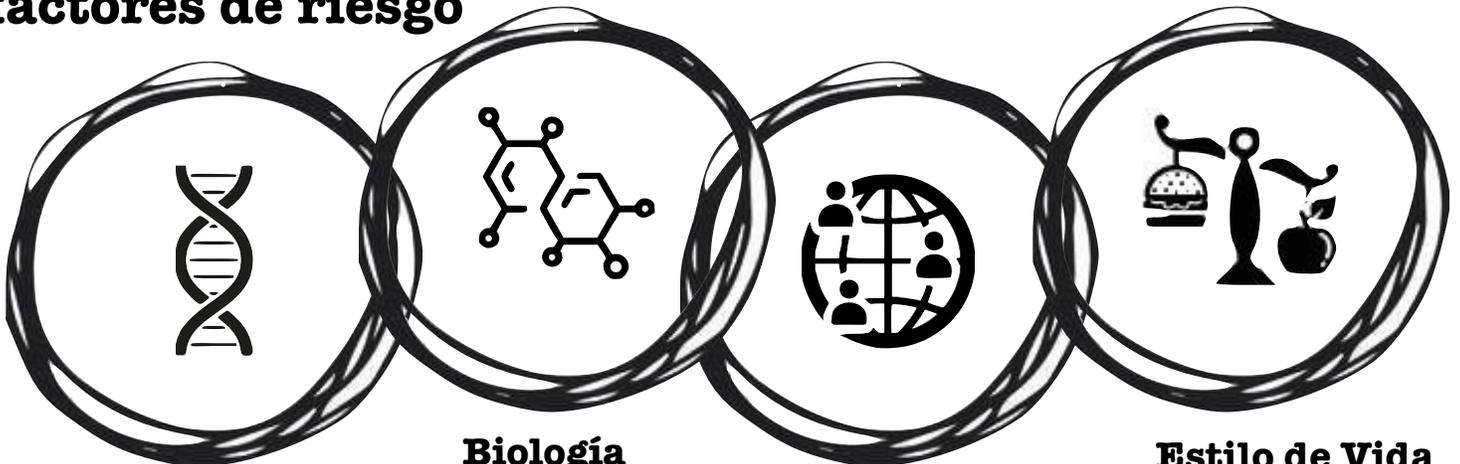


1 de cada 5

adultos estadounidenses tendrá una
condición de salud mental diagnosticable

Fuente: National Institute of Mental Health

factores de riesgo



Genes

rasgos que heredamos de nuestras familias

Biología

balance químico en el cuerpo

Medio Ambiente

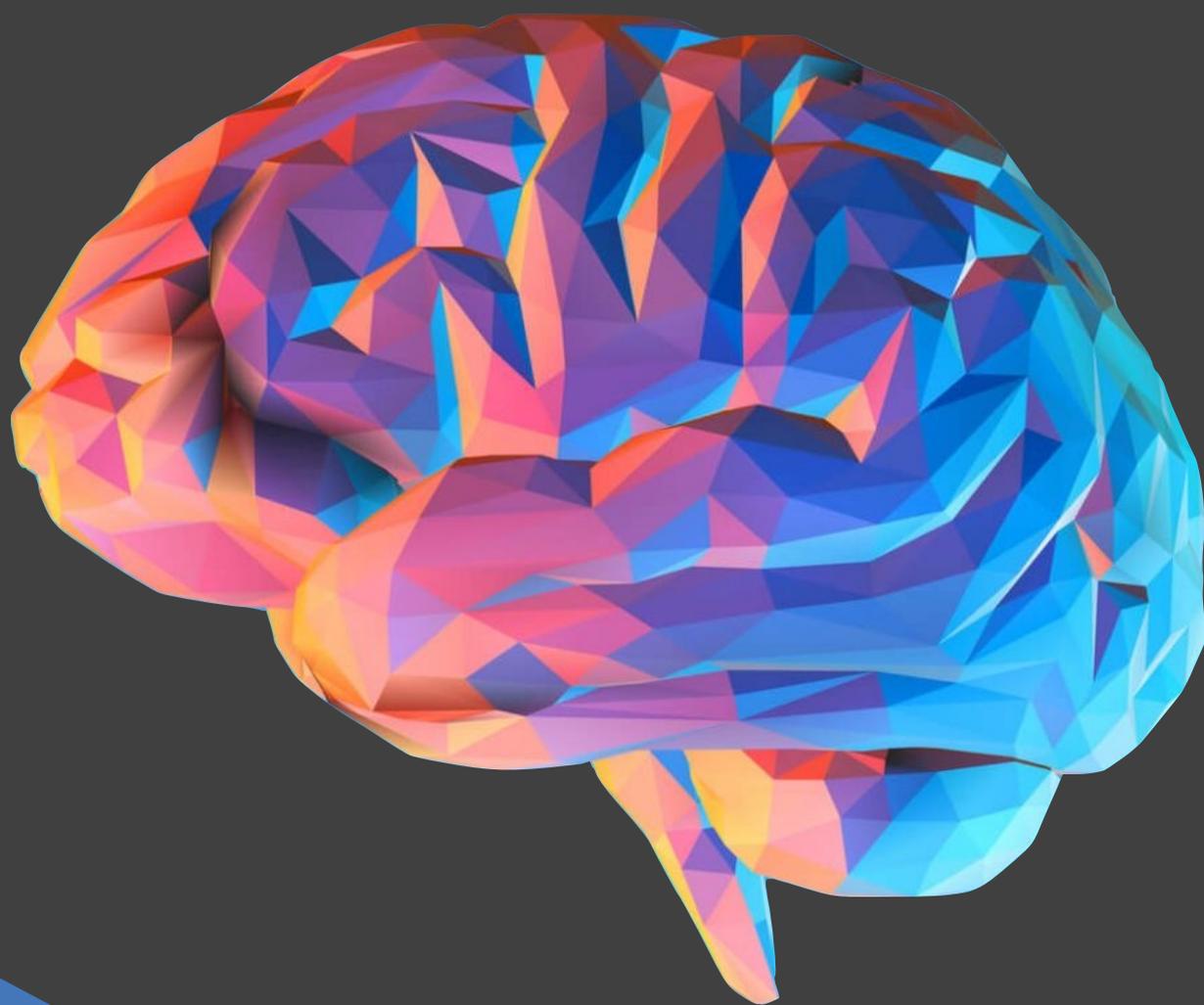
nuestro entorno (exposición a traumas o violencia, estado socioeconómico)

Estilo de Vida

dieta, ejercicio, patrones deficientes de sueño, etc.

NAVEGANDO POR LA SALUD MENTAL

Una Guía de Recursos Educativos



NASHVILLE INTERNATIONAL
Center for Empowerment

2018