

BHP



Listas de recomendaciones

Mujeres

Problemas comunes

Según las estadísticas, la cantidad de mujeres que padece problemas de salud mental es, al menos, dos veces mayor que la de los hombres. Entre estos problemas los más comunes son depresión, ansiedad, trastorno de pánico, trastorno de estrés postraumático (Post Traumatic Stress Disorder, PTSD) y problemas de relaciones. Muchas veces, la estigmatización impide que las mujeres busquen tratamiento para sus problemas de salud mental, lo cual puede dar lugar a que los problemas actuales empeoren y surjan otros nuevos.



Factores de riesgo

- violencia doméstica
- depresión posparto
- abuso sexual infantil
- acoso sexual
- violación
- suicidio (la cantidad de mujeres que intentan suicidarse es tres veces mayor que el número de hombres)



Barreras

- Estigmatización: uso despectivo de frases como: «estás con la regla» o «estás loca».
- Culpa y vergüenza: ser culpadas o culparse a sí mismas.
- Demasiados compromisos y fatiga.
- Miedo a ser discriminada en el trabajo, entre amigos y otros puestos de confianza en la comunidad.
- Miedo a que los niños sean apartados del cuidado de la madre.
- Costo del tratamiento.
- Automedicación: uso y mal uso de alcohol o drogas (tanto legales como ilegales).
- Dificultad para desenvolverse en el sistema y los procesos de atención médica.
- Diferencias generacionales: falta de apoyo y comprensión.



Recurso

- afección mental.
- Manténgase cerca de su red de apoyo (amigos, familia, comunidad de fe, etc.). Considere unirse a una comunidad en línea.
- Comuníquese sin cargo con el servicio de asesoramiento confidencial del [Programa de asistencia para empleados](#).
- Dedique tiempo a sus pasatiempos y pasiones: actividad física, lectura, escritura, arte, yoga (muchas mujeres sacrifican sus propias necesidades para cuidar a sus hijos y hacerse cargo del hogar).
- Duerma lo suficiente, haga actividad física y coma alimentos nutritivos.



Información adicional

- Depression and Bipolar Support Alliance (Alianza de apoyo para personas con depresión y trastorno bipolar): www.dbsaalliance.org.
- Anxiety and Depression Association of America (Asociación Estadounidense de Ansiedad y Depresión): www.adaa.org.
- National Alliance on Mental Illness (Alianza Nacional Sobre Enfermedades Mentales): www.nami.org.
- Listas de recomendaciones sobre el embarazo
- Aplicación: strongmomapp.com.



Información adicional

- Mind Health Connect:
<https://www.mindhealthconnect.org.au/womens-mental-health>.
- BeyondBlue:
<https://www.beyondblue.org.au/who-does-it-affect/women>.