



LO QUE USTED NECESITA SABER SOBRE LA Semana Nacional del Bienestar



La Semana Nacional del Bienestar tiene como propósito resaltar la importancia de cultivar las ocho dimensiones del bienestar para conjugarlas en un estilo de vida integrado. Estas dimensiones—mental, emocional, económica, física, ocupacional, intelectual, social y espiritual—pueden ser cultivadas por personas, familias, proveedores de servicios médicos y de salud conductual y organizaciones comunitarias, religiosas y de personas en recuperación (pares). La Semana Nacional del Bienestar es una iniciativa de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (Substance Abuse and Mental Health Services Administration—SAMHSA, por sus siglas en inglés) y la Oficina de la Salud de la Mujer de la Administración Alimentos y Medicamentos de EE.UU. (U.S. Food and Drug Administration’s Office of Women’s Health—FDA/OWH, por sus siglas en inglés).

La Semana Nacional del Bienestar se celebra la tercera semana de septiembre y forma parte del Mes Nacional de la Recuperación. Ésta tiene como meta concienciar sobre el bienestar en nuestras comunidades y aumentar la longevidad y mejorar la calidad de vida de las personas con trastornos de salud mental y de consumo de sustancias. El apoyo de toda la comunidad es esencial para que el individuo viva en armonía con su cuerpo, su mente y su entorno social.

¿Por qué es importante el bienestar para las personas en proceso de recuperación?

Las comunidades saludables son posibles. El impacto del trauma, la pobreza, el desempleo y otros males sociales prevenibles contribuye al desarrollo de trastornos de salud mental y de consumo de sustancias. En promedio, las personas a las que se les han diagnosticado enfermedades mentales severas y que reciben servicios del sistema de salud mental pública mueren décadas antes que la población general, mayormente a causa de enfermedades cardiovasculares.¹ Las personas con enfermedades mentales severas tienen probabilidades mucho más altas de morir de cardiopatía coronaria o derrame cerebral que las personas sin enfermedades mentales.² Además, las personas con enfermedades mentales severas tienen una probabilidad de entre 1.5 y 2 veces más alta de tener diabetes, hipertensión, colesterol alto, y obesidad que la población general.^{3,4,5} Los casos de trauma que no reciben atención médica pueden también afectar el bienestar general.

El bienestar es sumamente importante para las personas con trastornos de salud mental y de consumo de sustancias porque éste afecta directamente su calidad de vida y su longevidad. Para ellos, el bienestar es mucho más que una reducción de los factores de riesgo o la ausencia de enfermedad o estrés. Se

OCHO DIMENSIONES DEL BIENESTAR

1. **EMOCIONAL**—Lidiar de manera eficaz con la vida y desarrollar relaciones positivas
2. **AMBIENTAL**—Ocupar entornos agradables y estimulantes que contribuyan al bienestar y la buena salud
3. **ECONÓMICA**—Aprender a vivir acorde con su situación económica actual y futura
4. **INTELLECTUAL**—Identificar las habilidades creativas propias y encontrar nuevas formas de enriquecer conocimientos y destrezas
5. **OCUPACIONAL**—Lograr satisfacción y enriquecimiento a través del trabajo y el estudio
6. **FÍSICA**—Reconocer la importancia de hacer actividad física, alimentarse bien y dormir lo suficiente
7. **SOCIAL**—Desarrollar el sentido de comunidad y pertenencia y crear un buen sistema de apoyo
8. **ESPIRITUAL**—Cultivar el sentido de propósito en la vida



trata también de tener un sentido de propósito en la vida, de disfrutar del trabajo y el ocio, de tener relaciones enriquecedoras, mantener un cuerpo saludable y vivir en un entorno saludable, y de ser feliz.⁶ Cada una de las dimensiones del bienestar puede afectar la calidad de vida. Por eso, es importante ver más allá de la ausencia de enfermedad y preocuparse por todos los aspectos de la salud.

¿Quién toma parte en la Semana Nacional del Bienestar?

Más de 3,000 organizaciones comunitarias y nacionales se lanzan al ruedo por el bienestar. Estas organizaciones han hecho la Promesa para el Bienestar, en la cual se comprometen a “promover el bienestar de las personas con trastornos de salud mental y de consumo de sustancias a través de acciones que mejoren su calidad de vida y reduzcan las tasas de mortalidad temprana”.

Durante la Primera Semana Nacional del Bienestar en 2011, los individuos y organizaciones realizaron todo tipo de actividades para promover el bienestar a lo largo y ancho del país.

- En Arizona, el **Marc Center de Mesa** llevó a cabo talleres educativos, una feria informativa y un baile popular, todos con el bienestar como tema central.
- En California, el **Tulare County Health and Human Services Department of Mental Health and Sierra Hills** llevó a cabo una actividad de puertas abiertas en sus instalaciones, también dirigida al bienestar.
- En Nueva Jersey, el **Collaborative Support Program of New Jersey** celebró un Festival de Otoño 2011, durante el cual se compartió información sobre el bienestar con la comunidad en el contexto de actividades recreativas.
- En Pensilvania, **Milestone Centers, Inc.** celebró durante 3 días el “Milestone Celebrates Wellness Week”, con actividades saludables, como la divulgación de información sobre la nutrición, una clínica rodante, y bailes populares.
- A través del país, el **National Empowerment Center, en colaboración con la National Coalition for Mental Health Recovery** y otras organizaciones nacionales dirigidas o apoyadas por pares hicieron una convocatoria para que la gente sometieran obras de arte, poesía, vídeos y música que comunicaran el significado del bienestar en sus vidas y para su comunidad.

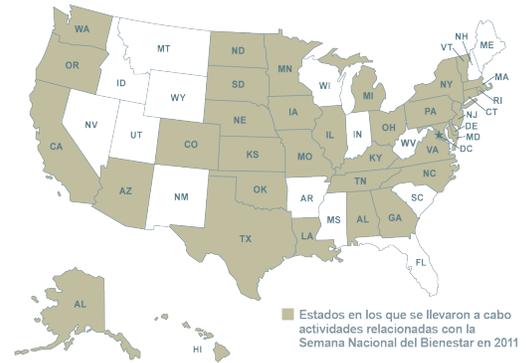
Cómo tomar parte en la Semana Nacional del Bienestar

Apoyar la Semana Nacional del Bienestar no puede ser más sencillo. Visite la página www.samhsa.gov/wellness, haga la **Promesa para el Bienestar**, identifique actividades cerca de usted en el mapa de actividades interactivo y asista a éstas. Únase a otras personas y ayude a crear colectivamente un futuro en el que las personas con trastornos de salud mental y de consumo de sustancias puedan aspirar a una salud óptima, a la felicidad, la recuperación y a una vida plena y enriquecedora en su comunidad.

Envíe un mensaje de correo electrónico a la dirección wellness@samhsa.hhs.gov para hacernos saber las actividades de promoción del bienestar. Las agregaremos al mapa interactivo de la página web de la Iniciativa del Bienestar de SAMHSA para dar a conocer las actividades de promoción del bienestar que usted llevará a cabo en su comunidad.

FUENTES

1. Parks, J., Svendsen, D., Singer, P., & Foti, M. E., (Eds.). (2006). *Morbidity and Mortality in People with Serious Mental Illness*. Alexandria, VA: National Association of State Mental Health Program Directors (NASMHPD) Medical Directors Council.
2. (2007). Severely mentally ill have increased risk of death from cardiovascular disease. *JAMA and Archives Journals*.
3. Fagioli, A., Frank, E., Scott, J. A., Turkin, S., & Kupfer, D. J. (2005). Metabolic syndrome in bipolar disorder: Findings from the Bipolar Disorder Center for Pennsylvanians. *Bipolar Disorders*, 7(5), 424–430.
4. 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.
5. Newcomer, J. W. (2005). Second-generation (atypical) antipsychotics and metabolic effects: A comprehensive literature review. *CNS Drugs*, 19(suppl 1), 1–93.
6. Dunn, H. L. (1961). *High-Level Wellness*. Arlington, VA: Beatty Press.



IDEAS PARA CELEBRAR LA SEMANA NACIONAL DEL BIENESTAR

¿Busca ideas para celebrar la Semana Nacional del Bienestar? Visite la página web www.samhsa.gov/wellness para enterarse de lo que otras organizaciones estarán haciendo en su área o en otras partes del país.

Recursos Adicionales

La Iniciativa del Bienestar de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias tiene como propósito motivar a las personas a mejorar un solo hábito físico de salud a la vez que exploran sus talentos, destrezas, intereses, relaciones sociales y entorno para incorporar otras dimensiones del bienestar. Visite la página web www.samhsa.gov/wellness, donde encontrará publicaciones y podrá hacer la **Promesa para el Bienestar**.

Oficina de la Salud de la Mujer, FDA
www.fda.gov/womens

Million Hearts™
www.millionhearts.hhs.gov

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU.
www.hhs.gov

Center for Psychiatric Rehabilitation
www.bu.edu/cpr

National Alliance on Mental Illness (NAMI)
1-800-950-NAMI (1-800-950-6264)
www.nami.org

The National Empowerment Center
1-800-POWER2U (1-800-769-3728)
www.power2u.org

The National Wellness Institute
www.nationalwellness.org

healthfinder®
www.healthfinder.gov

Faces & Voices of Recovery
www.facesandvoicesofrecovery.org

