

LO QUE NECESITA SABER SOBRE LA

SEMANA NACIONAL DEL BIENESTAR

¿Quiere vivir una vida más larga, más saludable y más feliz?

La Semana Nacional del Bienestar se celebra cada año durante la tercera semana de septiembre, como parte del Mes Nacional de la Recuperación. SAMHSA estableció esta celebración para inspirar a personas y comunidades a incorporar en su vida las ocho dimensiones del bienestar.

¿Por qué es importante el bienestar para las personas que están en recuperación?

El bienestar es aún más importante para las personas con trastornos de salud del comportamiento porque tiene una relación directa con la calidad de vida y la expectativa de vida.

La triste realidad es que las personas que son diagnosticadas con enfermedades de salud mental mueren muchos años antes que la población general, principalmente a causa de enfermedades cardíacas.ⁱ Además, las personas con enfermedades mentales graves presentan tasas de diabetes, hipertensión arterial, colesterol y obesidad entre 1.5 y 2 veces más altas que las tasas de la población general.^{ii, iii, iv}

El trauma, si no es tratado, puede repercutir en el bienestar general. El trauma, por definición, produce efectos adversos duraderos en el bienestar funcional y físico, social, emocional o espiritual de la persona.^v

La diferencia cuando hay bienestar

En el caso de las personas con trastornos de salud del comportamiento, el bienestar es más que la reducción de factores de riesgo o la ausencia de enfermedad o estrés.



LAS OCHO DIMENSIONES DEL BIENESTAR

EMOCIONAL: Enfrentar la vida con eficacia y crear relaciones satisfactorias

FINANCIERA: Estar satisfecho con las situaciones financieras actuales y futuras

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

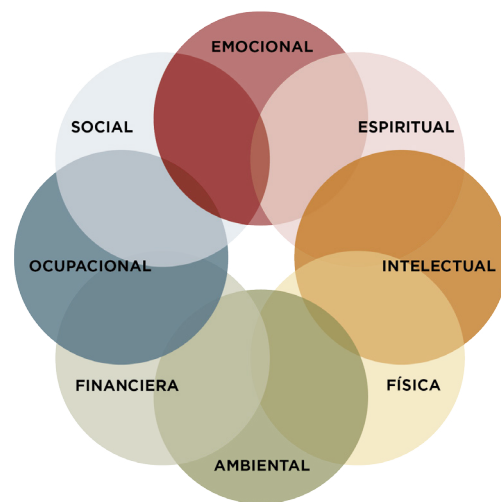
OCUPACIONAL: Obtener satisfacción y enriquecimiento personales que se derivan de la labor propia

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

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

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

Las Ocho Dimensiones del Bienestar



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



El bienestar incluye la presencia de:

- un propósito en la vida;
- un trabajo o actividad de recreación gratificante;
- relaciones saludables;
- un cuerpo y entorno de vida sanos; y
- felicidad.^{vi}

Cada dimensión del bienestar puede influir en la calidad de vida general. Por eso, resulta esencial para el bienestar de la comunidad que se ofrezcan oportunidades para que las personas en recuperación a causa de trastornos y traumas mentales y/o de uso de sustancias contribuyan como empleados, padres, habitantes, estudiantes, voluntarios, maestros, miembros activos de la comunidad y más.

¿Cómo puedo participar en la Semana Nacional del Bienestar?

Más de 3.500 organizaciones nacionales y comunitarias se comprometieron a promover el bienestar de las personas con trastornos de salud del comportamiento a través de medidas para mejorar la calidad de vida.

Estos son algunos ejemplos de las actividades para la Semana Nacional del Bienestar que llevaron a cabo las organizaciones, los proveedores de servicios y otros socios en Nueva York. La comunidad de White Plains de Nueva York formó una coalición de más de 30 organizaciones para auspiciar eventos sobre el bienestar.

Las actividades de la semana incluyeron: un taller sobre nutrición, una charla sobre el bienestar en el lugar de trabajo durante el horario de almuerzo de los empleados, un foro de espiritualidad y bienestar, un taller sobre finanzas para jóvenes, un taller sobre “el poder de los 12 pasos”, una charla sobre prevención del suicidio, clases de gimnasia gratuitas y muchas otras.

Visite samhsa.gov/wellness-initiative (disponible sólo en inglés) para encontrar actividades en su comunidad. Únase a otros para crear un futuro en el que las personas con trastornos de salud del comportamiento se esfuerzan para alcanzar la salud, felicidad y recuperación óptimas, además de una vida plena y gratificante en la comunidad.

Envíe un mensaje a wellness@samhsa.hhs.gov para dar a conocer las actividades y medidas relacionadas con el bienestar de su grupo u organización. Agregaremos esta información al sitio web de SAMHSA de la Iniciativa para el bienestar para que otros sepan qué hará usted para promover el bienestar en su comunidad.

OTROS RECURSOS (disponible sólo en inglés)

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos

<http://www.hhs.gov>

Centro para Soluciones de Salud Integradas de SAMHSA-HRSA

<http://www.integration.samhsa.gov>

healthfinder®

<http://www.healthfinder.gov>

Million Hearts®

<http://millionhearts.hhs.gov>

STAR Center

<http://www.consumerstar.org>

National Empowerment Center

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

<http://www.power2u.org>

National Wellness Institute

<http://www.nationalwellness.org>

Peerlink National Technical Assistance Program

<http://www.peerlinktac.org>

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS (disponible sólo en inglés)

- Parks, J., Svendsen, D., Singer, P., & 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.
- Fagiolini, 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.
- 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.
- Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA). (n/a). Definición de trauma. O O
- Dunn, H. L. (1961). *High-Level Wellness*. Arlington, VA: Beatty Press.