

## El momento de movernos por la Salud Mental ¡es ahora!

Idioma Español



**Cada año, el 10 de octubre se celebra el Día Mundial de la Salud Mental, con el objetivo de aumentar la conciencia, la sensibilidad y la acción en relación con las condiciones de salud mental. El tema de este año es #MovernosPorLaSaludMental, ¡Inviertan! (#MoveForMentalHealth - Let's Invest) nos convoca en un llamado para lograr un mejor acceso al tratamiento y por el derecho de cada persona a una buena salud mental junto con la salud física.**

La campaña nos invita a unirnos a una Marcha virtual de 24 horas por la Salud Mental ([March for Mental Health](#) [1]). Usando los filtros de las redes sociales que se activan al moverse, podrás participar de la marcha virtual a medida que avanza alrededor del mundo. La campaña cuenta con contenido de expertos y personas con experiencias de primera mano para ilustrar la realidad de la salud mental, aumentar la concienciación, acabar con el estigma y ayudar a provocar un cambio de políticas a lo largo de las 24 horas. Más información sobre cómo puedes participar la puedes encontrar [aquí](#) [1].

Según un nuevo [estudio de la Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#) [2], "la pandemia de COVID-19 ha perturbado o detenido servicios críticos de salud mental en el 93% de los países de todo el mundo, al tiempo que aumenta la demanda de servicios de salud mental". El estudio en 130 países proporciona los primeros datos mundiales que muestran los efectos devastadores de COVID-19 en el acceso a los servicios de salud mental y subraya la necesidad urgente de aumentar la financiación".

La OMS destacó que "los que inviertan en salud mental cosecharán recompensas". Las estimaciones anteriores a la COVID-19 revelan que cada año se pierde casi un billón de dólares en productividad económica sólo a causa de la depresión y la ansiedad. Sin embargo, los estudios muestran que cada dólar gastado en la atención de la depresión y la ansiedad basada en la evidencia reporta 5 dólares a favor".

Las condiciones de salud mental como la depresión, la ansiedad, el trastorno bipolar, la esquizofrenia y el abuso de sustancias afectan a unos mil millones de personas en todo el mundo y son la mayor causa de discapacidad en el mundo. Sin embargo, los servicios de salud mental, al igual que los de otras enfermedades no transmisibles, están gravemente subfinanciados y carecen de recursos en muchos países de todos los continentes. Menos del 2% de los presupuestos nacionales de salud en todo el mundo se destinan a la salud mental, y esa cifra desciende a menos del 1% en muchos países de ingresos bajos y medios bajos. En el Día Mundial de la Salud Mental, exige a tu gobierno que amplíe la atención de la salud mental ahora y que actúe sobre las enfermedades no transmisibles.

## El momento de movernos por la Salud Mental ¡es ahora!

Published on NCD Alliance (<https://old.ncdalliance.org>)

---

También puede encontrar más recursos sobre la campaña en [United for Global Mental Health](#) [3].

### Sábado 10 de octubre - #MovernosPorLaSaludMental en el #DíaDeLaSaludMental #MoveForMentalHealth for #WorldMentalHealthDay

**Post Date:** Monday, 5 octubre, 2020

**Tags:** [World Mental Health Day](#) [4]

[mental health and neurological disorders](#) [5]

[United for Global Mental Health](#) [6]

[pandemics](#) [7]

**Category - News:** World Days

**Search Keywords:** Mental Health

**Related Content:** [De la enfermedad a la discapacidad: cambiando el debate sobre salud mental en Nigeria](#) [8]

**Tag feed:** [día mundial de la salud mental](#) [4]

---

**Source URL:** <https://old.ncdalliance.org/es/news-events/news/el-momento-de-movernos-por-la-salud-mental-%C2%A1es-ahora>

#### **Enlaces**

[1] <http://unitedgmh.org/move-mental-health>

[2] <http://www.who.int/publications/i/item/978924012455>

[3] <https://unitedgmh.org/>

[4] <https://old.ncdalliance.org/es/taxonomy/term/606>

[5] <https://old.ncdalliance.org/es/taxonomy/term/1445>

[6] <https://old.ncdalliance.org/es/taxonomy/term/1054>

[7] <https://old.ncdalliance.org/es/taxonomy/term/972>

[8] <https://old.ncdalliance.org/es/news-events/blog/de-la-enfermedad-a-la-discapacidad-cambiando-el-debate-sobre-salud-mental-en-nigeria>