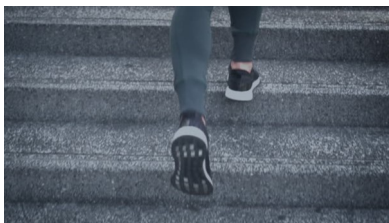


NOTICIAS...



EL EJERCICIO MEJORA EL BIENESTAR FÍSICO Y LA SALUD MENTAL

Investigadores del Instituto de Tecnología de Karlsruhe (KIT) y el Instituto Central de Salud Mental (CIMH) en Mannheim estudiaron las regiones del cerebro que juegan un papel central en este proceso, y han observado que incluso las actividades cotidianas mejoran significativamente el bienestar, en particular de las personas susceptibles a trastornos psiquiátricos.

•El estudio, que se publica en 'Science Advances', señala que todavía no está claro qué estructuras cerebrales están involucradas. "Subir escaleras todos los días puede ayudarnos a sentirnos despiertos y llenos de energía. Esto mejora el bienestar", explican los primeros autores del estudio. Estos son el doctor Markus Reichert, que realiza investigaciones en CIMH y KIT y el doctor Urs Braun.

LA OMS

•LA OMS PRESTA APOYO A LOS GOBIERNOS CON EL FIN DE PROMOVER Y REFORZAR LA SALUD MENTAL. LA OMS HA EVALUADO LOS DATOS CIENTÍFICOS PARA PROMOVER LA SALUD MENTAL Y ESTÁ COLABORANDO CON LOS GOBIERNOS PARA DIFUNDIR ESTA INFORMACIÓN E INTEGRAR LAS ESTRATEGIAS EFICACES EN LAS POLÍTICAS Y PLANES.



SALUD MENTAL

Estado de equilibrio emocional, cognitivo y conductual que permite al individuo desenvolverse de manera responsable en su entorno familiar, social y laboral, así como gozar de bienestar y calidad de vida.

PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL

•La promoción de la salud mental consiste en acciones que creen entornos y condiciones de vida que propicien la salud mental y permitan a las personas adoptar y mantener modos de vida saludables. Entre ellas hay una serie de acciones para aumentar las posibilidades de que más personas tengan una mejor salud mental

•Un ambiente de respeto y protección de los derechos civiles, políticos, socioeconómicos y culturales básicos es fundamental para la promoción de la salud mental. Sin la seguridad y la libertad que proporcionan estos derechos resulta muy difícil mantener un buen nivel de salud mental.