



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud

OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas

Semana del Bienestar 2017

Nota conceptual



¡Hablemos de nuestro bienestar!

La Semana del Bienestar de la Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS) es una iniciativa institucional dirigida a promover la salud y el bienestar en toda la Región de las Américas, y se inició originalmente en el 2011 con la finalidad de traducir los compromisos de la declaración política de las Naciones Unidas sobre las enfermedades no transmisibles (ENT) en la Región.¹ El objetivo era movilizar a las partes interesadas para que señalaran a la atención las ENT y las acciones que deben emprenderse a nivel de la sociedad para evitar y controlar dichas enfermedades.¹ Esta iniciativa comenzó inicialmente en el Día de la Salud en el Caribe, pero desde entonces ha expandido su ámbito y alcance para integrar ahora la salud y el bienestar en términos más amplios, en una celebración anual en toda la Región de las Américas. Los interesados directos a nivel local, nacional, regional e internacional aúnan fuerzas en un movimiento social en pro de una vida sana, entornos saludables y políticas saludables. De esta forma, la Semana del Bienestar sirve de plataforma para impulsar prioridades de salud pública y empoderar a las autoridades locales, las organizaciones de la sociedad civil, el sector privado, los medios de comunicación, las organizaciones comunitarias y el público en general para que conciban prácticas, programas, lugares y políticas de promoción de la salud.

La Semana del Bienestar 2017 se celebrará del 9 al 15 de septiembre del 2017 en toda la Región de las Américas, y su inicio coincide con el Día de la Salud en el Caribe, programado para el 9 de septiembre. Bajo el lema “Hablemos de nuestro bienestar”, el tema del 2017 busca promover el bienestar mental en los espacios donde aprendemos, trabajamos, jugamos y amamos. Como en años anteriores, la Semana del Bienestar está en consonancia con los mensajes clave del Día Mundial de la Salud, cuyo eslogan para el 2017 es “Hablemos de la depresión”³, y los refuerza. El tema del bienestar mental coincide con la visión de la OPS/OMS sobre la salud mental, que se entiende como un estado en el cual las personas pueden comprender sus propias capacidades, hacer frente las exigencias normales de la vida, trabajar productiva y fructíferamente y contribuir con sus comunidades.⁴ La promoción del bienestar mental es algo importante y oportuno, dado que los trastornos mentales están aumentando en todo el mundo.³ En la Región de las Américas, una de cada cuatro personas padece alguna enfermedad mental en la vida o algún trastorno por consumo de sustancias psicoactivas.⁴ Las enfermedades mentales también aumentan el riesgo de contraer otras enfermedades transmisibles y no transmisibles, y favorecen los traumatismos intencionales y no intencionales.⁴ La falta de apoyo a las personas con trastornos mentales,

sumada al temor del estigma, impide a muchos tener acceso al tratamiento que requieren para disfrutar de una vida sana y productiva.²

La OPS/OMS impulsará la iniciativa Semana del Bienestar 2017 en su sede en Washington, D.C. y prestará apoyo a sus representaciones y asociados en la Región. Se alienta a todas las regiones a promover el bienestar mental en los lugares donde aprendemos, trabajamos, jugamos y amamos mediante la incorporación de uno o varios de los siguientes temas en las actividades que han de celebrarse a lo largo de la semana:

- *Promover la inclusión y la diversidad para reducir el estigma:* Abordar los problemas del prejuicio y la discriminación para reducir el estigma asociado a las enfermedades mentales es un primer paso importante para generar entornos saludables, propicios y seguros para todos.
- *Desarrollar aptitudes para manejar el estrés:* Comprender las causas de estrés personal y desarrollar capacidades para controlarlo y reducirlo, tanto en el hogar como en el trabajo. El equilibrio entre las exigencias del trabajo y la vida, y la creación de un entorno laboral positivo son también estrategias clave para fomentar el bienestar en el lugar de trabajo.
- *Una vida sana para un bienestar mental:* No hay salud sin salud mental.⁴ Crear conciencia sobre la relación entre la salud mental y la salud física, educar para la salud y promover modos de vida saludables para envejecer con salud son todos factores importantes para el bienestar mental, a medida que la población de la Región de las Américas continúa envejeciendo.⁶ Los modos de vida saludables, que incluyen la actividad física y una alimentación saludable, también concuerdan con el 10.º aniversario de la Declaración de Puerto España y su agenda sobre las ENT.²

La OPS/OMS es consciente de que, para ayudar a las personas a alcanzar su pleno potencial, es necesario promover el bienestar mental, prevenir los trastornos mentales, ampliar los servicios para aquellos que los necesitan y promover los derechos humanos de las personas con trastornos mentales.^{4,5} A tal efecto, invitamos a las instituciones locales, nacionales y regionales a que celebren la Semana del Bienestar 2017 y fomenten el diálogo acerca del bienestar mental, planifiquen actividades culturalmente apropiadas relacionadas con la salud y den a conocer iniciativas locales dirigidas a promover y apoyar el bienestar mental para todos. Todos tenemos un papel que desempeñar en la promoción de la salud mental; la sensibilización y participación activa de cada miembro de la comunidad a menudo tienen el mayor efecto para lograr mejorar el bienestar mental de las personas.⁵

Para mayor información y para sumarse a la celebración, registre sus actividades y suba sus imágenes en www.paho.org/semanadelbienestar

Gracias.

Referencias

1. Naciones Unidas. Declaración política de la Reunión de Alto Nivel de la Asamblea General de las Naciones Unidas sobre la Prevención y el Control de las Enfermedades No Transmisibles. [Internet]. Naciones Unidas; 2012 [consultado el 19 de mayo del 2017]. Puede encontrarse en:
http://www.un.org/ga/search/view_doc.asp?symbol=A/RES/66/2.
2. Quinta Cumbre de las Américas. Declaración de compromiso de Puerto España. [Internet]. República de Trinidad y Tabago; 2009 [consultado el 19 de mayo del 2017]. Puede encontrarse en:
http://www.summit-americas.org/V_Summit/decl_comm_pos_sp.pdf.
3. Organización Mundial de la Salud. Día Mundial de la Salud, 7 de abril del 2017. Hablemos de la depresión. [Internet]. OMS; 2017 [consultado el 19 de mayo del 2017]. Puede encontrarse en:
<http://www.who.int/campaigns/world-health-day/2017/es/>
4. Organización Panamericana de la Salud. Plan de acción sobre salud mental 2015-2020. [Internet]. OPS; 2014 [consultado el 19 de mayo del 2017]. Puede encontrarse en:
http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11337&Itemid=41600&lang=es .
5. Organización Mundial de la Salud. Promoción de la salud mental. [Internet]. OMS; 2005 [consultado el 19 de mayo del 2017]. Puede encontrarse en:
http://www.who.int/mental_health/evidence/promocion_de_la_salud_mental.pdf?ua=1
6. Organización Panamericana de la Salud. Healthy Aging and Non-Communicable Diseases. [Internet]. OPS; 2012 [consultado el 10 de mayo del 2017]. Puede encontrarse en:
http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_docman&task=doc_view&gid=17752&itemid&Itemid=270