



# MindBloom

## MENTAL HEALTH

Judith Luaces García

Francisco Blanco Lema

Gabriel Salgueiro

Introduction	3
Group Analysis	2
Problem to be identified	3
Objective	
Description of the proposal	
Action and dissemination plan	
Conclusion	
Bibliography	

Hemos oido hablar mucho de la salud mental en la adolescencia e infancia, pero sabemos que hay más grupos afectados por problemas de salud mental y no están tan visibilizados por eso con esta campaña buscamos la concienciación de la sociedad Sobre un grupo bastante invisibilizado

más del 20% de las personas mayores sufrirán problemas de salud mental y el 40% lo sufrió o lo sufre.

Los problemas de salud mental no solo afectan a nuestro estado de ánimo o nuestros comportamientos sino también a nuestro bienestar físico ya que aumentan el riesgo de enfermedades cardiovasculares, deterioro cognitivo y mayor mortalidad. Por lo cual si pudiéramos minimizar o bajar el porcentaje de personas que sufren trastornos mentales bajarían también muchas más cifras de enfermedades que se agravarían con estos.

Los trastornos mentales más comunes en personas mayores y los que más afectan son la ansiedad depresión y soledad. La soledad es la sensación de aislamiento o falta de compañía aunque haya personas alrededor Y afecta a una parte significativa de la población una de cada cinco personas en España experimentar soledad no deseada y el 13,5% sufre soledad crónica y los adultos mayores de 75 tienen una prevalencia del 20%.la soledad no deseada se caracteriza por una desconexión emocional y social que puede tener consecuencias graves para la salud física y mental de las personas mayores además la soledad puede aumentar el riesgo de sufrir depresión. La depresión En personas mayores varía según el entorno significativamente. en la población general mayor de 65 años, se estima que alrededor del 14% padece depresión, en residencias y hospitales la prevalencia aumentara a un 25%. esto puede tener consecuencias graves como empeoramiento de la salud física, aumento del riesgo de suicidio la cual es alarmantemente alta especialmente en los hombres de 80 años son el 30,85%.

La ansiedad en personas mayores se refiere a una sensación persistente de preocupación miedo o nerviosismo que puede interferir con las actividades diarias el 17,2 % de la población de más de 65 años tienen algún trastorno de ansiedad sin embargo cuando se utilizan muestras representativas y se emplean instrumentos diagnósticos adecuados sube al 20,8. estas estadísticas demuestran la necesidad urgente de implementar un cambio y una estrategia de prevención.

Por lo cual nuestra campaña en primer punto prestará información relacionada con los trastornos ya nombrados

, históricamente hablar de salud mental ha sido tabú especialmente en personas mayores ,informar y difundir conocimiento ayuda a la normalización del tema puede hacer que las personas busquen ayuda sin miedo y fomentar la compresión de la sociedad, tener esta información ayuda a crear estrategias de autocuidado hábitos saludables y recursos de apoyo que serán nombrados más adelante .la información proporcionada ayudara a entender la necesidades de las personas mayores y ofrecer apoyo adecuado tanto profesionalmente como no.

Conocer los problemas comunes y como enfrentarlos fomenta la participación social, la actividad física, la creatividad y la independencia en la vejez. En resumen, hablar de salud mental y tener información adecuada y útil ayuda a prevenirlo o dar apoyo si ya an aparecido.

En segundo punto con el objetivo de combatir la soledad, depresión y ansiedad hemos diseñado un chat de apoyo emocional en la que participarán profesionales depresión salud mental de forma no lucrativa para brindar acompañamiento. lo más importante es que participaran de primera mano las personas que sufren dichas enfermedades para crear un espacio de escucha y compresión mutua

Este chat permitirá que los usuarios identificados previamente compartan sus experiencias y sepan que no están solos con su lucha interna, un acompañamiento por parte del profesional, y hacer relaciones de calidad con los otros usuarios.

El tercer punto será la promoción de hábitos saludables estrechamente relacionados con la salud mental. Mantener una mente sana está relacionado en gran medida con nuestro cuerpo y nuestras rutinas diarias.

## Mindbloom

Sera Un programa que combinará apoyo profesional y comunitario con el objetivo de que las personas mayores no se sientan solos y puedan acceder a ayuda emocional de forma fácil y fomentando sus hábitos saludables

Será un espacio seguro donde este grupo de personas podrá expresarse con total libertad y recibir consejos , este será moderado por profesionales de salud como (psicólogos ,psiquiatras, trabajadores sociales,).Habrá grupos de conversación en línea y presenciales. Donde existirán sesiones semanales de chat grupal o reuniones en centros comunitarios o de mayores con unos temas en concreto como compartir experiencias personales ,aprender técnicas de relajación y fomentar amistades , puede a ver la posibilidad de emparejar a personas con los mismos gustos para la realización de actividades talleres educativos y recreativos como de manejo emocional

meditación ejercicio físico suave y habilidades digitales para la facilitación del uso de la plataforma.

Proporcionaremos una línea de contacto individualizada con teléfonos donde los mayores puedan recibir apoyo semanal o en circunstancias urgentes apoyo inmediato, se realizará un seguimiento semanal a personas vulnerables.

Después de esto tendremos guías informativas de los buenos hábitos saludables que ayudaran a nuestra salud mental .el ejercicio tendrá un papel importante en estos ámbitos por ellos habrá unos especialistas que harán rutinas asequibles para las personas mayores y que se puedan cumplir.

el movimiento corporal también promueve la socialización cuando se realiza en grupo así que estaríamos englobando dos problemas.

El segundo pilón importante de estos hábitos sería una dieta saludable rica en frutas y verduras, pero también adaptadas a las necesidades de cada persona mayor ya que al tener diferentes problemas de salud habría que hacer una valoración individual de la dieta y el ejercicio que les vendría mejor a cada uno.

- cómo difundir
- folletos informáticos
- conclusión

El plan de estrategia y difusión de la campaña tiene como finalidad llegar de manera efectiva a la población de personas mayores, a las personas que trabajen con ellos y a sus familiares, sensibilizar sobre la importancia de la salud mental y fomentar la adaptación de hábitos saludables. Se trata de un conjunto organizado de recursos humanos y de información. Esto no busca solo informar si no conseguir un cambio en la sociedad

La difusión es esencial para poder llegar al mayor público de personas.

sin una buena difusión no se podría hacer un buen proyecto ni un cambio en la sociedad, también se perdería el objetivo principal del proyecto por lo cual lo hemos dividido en Estrategias generales de comunicación la cual se basará en dos pilares, las estrategias tradicionales y digitales.

la forma mas tradicional sería dar a conocer el proyecto de varias formas como carteles trípticos y póster colocados estratégicamente para llegar al mayor número de personas posibles .

Los trípticos contendrán la información general de las enfermedades mentales ya habladas y buenos hábitos para enfrentarlas, las tarjetas contendrán información de la campaña y a donde contactar

Otra manera mas tradicional de conseguir una difusión mas amplia seria la radio local o programas semanales decididos a la salud mental con entrevistas expertos y testimonios donde se daría a conocer también nuestro chat Alcanzando el mayor número de personas posibles.