



## NOTA EDITORIAL

### CUIDA TU SALUD MENTAL. VÍDEOS CORTOS ELABORADOS POR RESIDENTES DE PSIQUIATRÍA DEL HOSPITAL UNIVERSITARIO MARQUÉS DE VALDECILLA DE SANTANDER

### TAKE CARE OF YOUR MENTAL HEALTH. SHORT VIDEOS MADE BY PSYCHIATRY RESIDENTS AT THE MARQUÉS DE VALDECILLA UNIVERSITY HOSPITAL IN SANTANDER

Jesús Ángel Artal

Psiquiatra. Servicio de Psiquiatría. Hospital Universitario Marqués de Valdecilla. Santander

**Palabras clave:** Vídeos divulgativos, Salud mental, Hábitos de vida saludables.

**Keywords:** Educational videos, Mental health, Healthy lifestyle habits.

Presentamos una serie de videos, coordinados por el Dr. Jesús Artal, en los que médicos residentes de Psiquiatría del Hospital Marqués de Valdecilla de Santander nos hablan de cómo mejorar la salud mental: una buena información es fundamental. En ellos se comenta la importancia de los hábitos de vida saludables, los prejuicios de vida saludables, el suicidio como grave problema de salud pública. Se anima a superar la frustración y a conocer la verdadera cara del cannabis.

Un magnífico ejemplo de divulgación de nuestras especialidades.



Cuida tu salud mental.

J. Ángel

Videos cortos elaborados por residentes de Psiquiatría del Hospital Universitario Marqués de Valdecilla de Santander

## Cuida tu Salud Mental:

Encuentro con el Dr. JESÚS ARTAL y su equipo

 Colegio de Médicos de Cantabria



 Colegio de Médicos de Cantabria

**Positividad tóxica**

MARÍA POLO  
RESIDENTE DE 1º AÑO DE PSICHIATRIA EN HUARY



 Colegio de Médicos de Cantabria

**Hábitos de vida saludables**

MARÍA RUIZ  
RESIDENTE DE 1º AÑO DE PSICHIATRIA EN HUARY




 Colegio de Médicos de Cantabria

**Prejuicios sobre los psicofármacos**


MARTA DE LA FUENTE  
RESIDENTE DE 1º AÑO DE PSICHIATRIA EN HUARY



 Colegio de Médicos de Cantabria

**Suicidio**


PAULA HERNÁNDEZ  
RESIDENTE DE 1º AÑO DE PSICHIATRIA EN HUARY




 Colegio de Médicos de Cantabria

**Inmediatez**


PAULA LLANO  
RESIDENTE DE PSICHIATRIA EN HUARY



 Colegio de Médicos de Cantabria

**Problemas sociales**

MARTA HOYUELOS  
RESIDENTE DE 1º AÑO DE PSICHIATRIA EN HUARY



 Colegio de Médicos de Cantabria

**Cannabis**

RAQUEL OBESO  
RESIDENTE DE 1º AÑO DE PSICHIATRIA EN HUARY

