

**Salud mental**

## Consejos para cuidar tu salud mental



## Consejos para cuidar tu salud mental

La salud mental es un estado de bienestar que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar habilidades, aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad.

La salud mental suele estar determinada por factores sociales, psicológicos y biológicos definidos por causas genéticas o desequilibrios bioquímicos cerebrales. Forma parte integral de la salud general y existen actividades simples que puedes realizar para cuidarla y cultivarla.

## Aquí te compartimos algunas recomendaciones:

- Descansa de manera correcta. Trata de dormir ocho horas todos los días en la noche.
- Realiza actividad física de manera regular, ojalá al aire libre y en la mañana.
- Lleva una dieta sana y equilibrada, con bajo consumo de azúcares refinados y grasas saturadas.
- Realiza actividades recreativas, solo o en compañía de amigos.
- Gestiona tus pensamientos de manera positiva.



- Mantén una vida social activa.
- Intenta conservar tu mente relajada para reducir el estrés.
- Evita los dispositivos electrónicos y las redes sociales después de las 22 horas.
- Limita el tiempo de trabajo. Cierra tu computador y correo electrónico fuera del horario laboral.
- Busca ayuda cuando sientas que lo necesitas, evitando la automedicación.

*La promoción, protección y restablecimiento de la salud mental son motivo de preocupación vital no solo de las personas, sino que también de las comunidades y sociedades a nivel global.*

*\*El contenido de este artículo sólo cumple la función de informar, no sustituye ni reemplaza el consejo y/o las órdenes del médico tratante relacionadas con su salud, tratamiento medicamentos que hayan sido recetados*



## ■ Referencias

- Culturally sensitive, localized, Universal Mental Health Care. Illingworth P. Culturally sensitive, localized, Universal Mental Health Care. J Psychiatr Ment Health Nurs. 2021;28(6):941-942.
- Mental health: strengthening our response. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- World mental health report: Transforming mental health for all. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- Mental Health. <https://medlineplus.gov/mentalhealth.html>



# Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccione marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR