



SALUD MENTAL ES SALUD

Aunque nuestra mente y cuerpo a menudo se consideran separados, realmente están interconectados. Actividades para la salud física, como dormir lo suficiente, comer balanceado y mantenerse activo, desempeñan un papel importante en el bienestar y la salud mental y viceversa.

Personas con problemas de salud física tienen más probabilidades de desarrollar problemas de salud mental. A su vez, un buen estado de salud mental puede mantenerte saludable y ayudar a prevenir problemas graves de salud. Si quieres mejorar tu bienestar general, debes cuidar tu salud tanto física como mental.

A continuación algunas formas para cuidar tu salud física y mental:

- 1 HAZ EJERCICIO CON REGULARIDAD**
 El ejercicio te mantiene en buena forma física y puede ayudar a mejorar tu estado de ánimo. Simplemente levantarte de tu escritorio y caminar por 10 minutos, puede ayudarte a aumentar tu agilidad mental, dejándote enérgico y de buen humor.
- 2 MANTÉN UNA DIETA SALUDABLE**
 Una dieta rica en frutas y verduras, baja en azúcares y en grasas procesadas puede hacerte sentir mejor física y mentalmente.
- 3 EVITA LAS DROGAS Y EL ALCOHOL**
 Beber y fumar pueden hacerte sentir mejor a corto plazo, pero pueden tener un efecto negativo en tu salud física y mental.
- 4 DUERME SUFICIENTE**
 Las condiciones de salud mental pueden provocar problemas de sueño, a su vez los problemas de sueño pueden empeorar las condiciones de salud mental. Asegúrate de dormir lo suficiente. Los adultos necesitan entre siete y nueve horas de sueño ininterrumpido cada noche.
- 5 INTENTA ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN**
 Meditar, respirar profundo y enfocar los pensamientos, pueden ayudarte cuando te sientes estresado.
- 6 DESARROLLA BUENAS PRÁCTICAS MENTALES**
 Trata de concentrarte en emociones y eventos positivos en lugar de negativos.
- 7 BUSCA AYUDA DE OTROS**
 Hablar con amigos o familiares puede ayudarte a sentirte menos estresado. Conseguir que otros ayuden en situaciones difíciles también puede ayudar a reducir la carga que sientes.

Para obtener más información y recursos locales sobre salud mental, escanea aquí:

