

Comprender la salud mental

Brought to you by:



La salud mental es una parte esencial de nuestro bienestar integral. Influye en cómo pensamos, sentimos y actuamos, en cómo gestionamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones. Con el apoyo y los recursos adecuados, cualquier persona puede dar pasos hacia una mejor salud mental



¿Qué puede afectar la salud mental?

Muchos factores pueden influir en la salud mental, incluyendo

- Genética y antecedentes
- familiares Experiencias vitales (traumas o cambios importantes)
- Estrés (laboral, académico, financiero,)
- Afecciones de salud física
- Consumo de sustancias
- Falta de sueño, actividad física o apoyo social



Signos comunes de problemas de salud mental

Estos signos pueden variar de una persona a otra y pueden aparecer y desaparecer.

- Tristeza persistente, preocupación o sensación de vacío
- Pérdida de interés en actividades
- Cambios en el apetito o el sueño
- Dificultad para concentrarse
- Falta de energía o motivación

If these symptoms last weeks and interfere with daily life, it may be time to seek support.

Lo que puedes hacer



Cuida tus aspectos básicos

Desarrolla hábitos saludables mediante un sueño, una nutrición, un movimiento y una hidratación regulares.



Mantente conectada

Las relaciones sólidas y el apoyo social pueden mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés.



Gestionar el estrés

Utiliza estrategias de afrontamiento saludables, como la respiración profunda, la atención plena o escribir un diario.



Habla sobre ello

Hablar con alguien en quien confías o con un profesional de la salud mental puede marcar la diferencia.



Busca ayuda cuando la necesites.

Pedir ayuda es una fortaleza y un paso importante hacia sentirse mejor.

Acceso al soporte

Existe una variedad de recursos disponibles para apoyar la salud mental, incluidos proveedores de atención médica, programas comunitarios y líneas de ayuda nacionales. Buscar orientación es un paso importante para gestionar el bienestar general.