

CUIDAR TU SALUD MENTAL TE AYUDARÁ A VIVIR PLENAMENTE



La salud mental hace relación al bienestar emocional, psicológico y social general de una persona. La buena salud mental ayuda a las personas a tomar decisiones sanas, lograr metas personales, desarrollar relaciones saludables y sobrellevar el estrés¹.

La mayoría de las personas afrontan algún problema de salud mental en algún instante de su vida. Algunos aspectos pueden tener un impacto significativo en tu salud mental²:

LA MUERTE DE UN SER
QUERIDO

TRAUMAS DERIVADOS DE
ABUSOS O EXPERIENCIAS
NEGATIVAS

LA PÉRDIDA DEL TRABAJO
O UNA MUDANZA NO
PLANEADA

FACTORES BIOLÓGICOS QUE
AFECTAN LOS GENES O LA
QUÍMICA CEREBRAL

UN DIVORCIO



¡IDENTIFICA LAS SEÑALES DE ALERTA!²

¿Tienes pensamientos
suicidas?



¿Sientes tristeza persistente
o sensación de vacío?



¿Has perdido el interés en
actividades que suelen ser
agradables?

¿Sientes ansiedad
o estrés que no
puedes controlar?



¿Tienes dificultad
para conciliar el
sueño
frecuentemente?



SI TIENES ALGUNA DE ESTAS SEÑALES PODRÍAS
TENER UN PROBLEMA DE SALUD MENTAL,
¡BUSCA AYUDA!¹⁻²



Referencias:

1. Medline Plus. Salud Mental (Agosto 2021) [internet]. Salud mental: MedlinePlus en español [consultado] Sept 2021

2. WHO, La salud mental y los adultos mayores (Diciembre 2017) [Internet]

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/la-salud-mental-y-los-adultos-mayores> [Consultado] Sept 2021

NP-CO-PSU-BNNR-210003 | Fecha de elaboración Septiembre 2021 | Fecha de vencimiento Septiembre 2023

Este es un material de concientización de enfermedad desarrollado por Glaxosmithkline Colombia S.A. Ante cualquier duda, siempre consulte a su médico.