



¿CÓMO CUIDAR TU SALUD MENTAL?



La buena noticia es que los problemas de salud mental se pueden tratar. Si identificas alguna señal de alerta, pide ayuda a tu médico de confianza o cualquier otro miembro de tu equipo de salud para conjuntamente evaluar la necesidad de atención especializada.

TIPS PARA CUIDAR TU SALUD MENTAL

PUEDES UNIRTE A GRUPOS DE APOYO.



PUEDES PRACTICAR MEDITACIÓN, YOGA O TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN.



PRACTICA ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA.



DUERME LO SUFICIENTE.



REALIZA CON MÁS FRECUENCIA LAS ACTIVIDADES QUE MÁS TE GUSTA HACER.



BUSCA APOYO FAMILIAR Y DE TUS AMIGOS.



COME ALIMENTOS SALUDABLES.



CUIDAR TU SALUD MENTAL TE AYUDARÁ A VIVIR PLENAMENTE Y CON CALIDAD DE VIDA ¹

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
3. Mayo Clinic. (24 de Enero de 2019). Mayo Clinic. Obtenido de Mayo: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/consumer-health/in-depth/mindfulness-exercises/art-20046356>
4. Mayo Clinic. (21 de 01 de 2020). Mayo Clinic. Obtenido de Mayo: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/positive-thinking/art-20043950>

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.