Mayo es el Mes de la Salud Mental

Muchos de nosotros prestamos atención a nuestras dolencias físicas pero solemos olvidar nuestro bienestar general, incluida nuestra salud mental. La salud mental implica nuestro bienestar emocional, psicológico y social, que afecta la manera en que sentimos, pensamos y actuamos. Si está luchando con una enfermedad mental, debe saber que no está solo.

De acuerdo con la National Alliance on Mental Illness (Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales), 1 de cada 5 estadounidenses está afectado por algún trastorno de la salud mental. Debido a los estigma asociados, hay muchas personas que no reciben tratamiento. Hay muchos pasos que puede seguir para mejorar su bienestar general. La recuperación es una realidad.

¿Mi estilo de vida afecta mi salud mental?

Hay varios factores que contribuyen a las afecciones de la salud mental; algunos son inevitables, pero hay elecciones de estilo de vida que pueden ayudar a prevenir problemas de salud mental y a promover el bienestar general.

- **Conectarse con otras personas.** Somos seres sociales. Anhelamos sentir que recibimos apoyo, nos valoran y estamos conectados.
- **Mantener una dieta sana.** El equilibrio de carnes magras, frutas y verdura puede estimular su energía, estado de ánimo y bienestar general.
- **El ejercicio rutinario no solo es bueno para el cuerpo sino, además, para la mente.** El ejercicio aumenta las endorfinas, lo cual reduce el estrés y mejora el estado de ánimo.
- **¡Tenga un buen descanso nocturno!** El sueño es fundamental para un cuerpo y una mente sanos.
- **Hable con un profesional.** No es necesario estar en crisis para pedir ayuda. Hablar con alguien puede ayudar a lidiar con sentimientos, resolver problemas y cambiar patrones de conducta que posiblemente contribuyan a los síntomas. A veces, basta simplemente con que lo digamos en voz alta.

¿Usted o alguien que conoce lucha con un trastorno de salud mental?

¿Necesitas ayuda? Marque 988, la Oficina de Salud Mental del Estado de Nueva York, o envíe un mensaje de texto con la palabra "Got5" al 741-741.

HECHOS

Los expertos recomiendan 7 a 9 horas de sueño para los adultos. El sueño y el estado de ánimo están estrechamente relacionados.

La enfermedad mental afecta el desempeño escolar, el empleo y aumenta la posibilidad de enfermedad cardiovascular.

Casi el 57% de los adultos con una enfermedad mental no recibió servicios para enfermedades mentales el año pasado.

healthcare education project

Healthcare • Education • Action!

DESEA MÁS CONSEJOS DE SALUD? VISITE NUESTRA PÁGINA WEB PARA UNIRSE A NUESTRA LISTA DE CORREO

498 7TH AVENUE, 5TH FLOOR, NEW YORK, NY 10018, NEW YORK, NY 10036 • TELEPHONE: (646) 473-8481 • WEBSITE: WWW.HEALTHCAREEDUCATIONPROJECT.ORG