

OCTUBRE, UN ESPACIO PARA LA SALUD MENTAL



Nuestra salud mental, es parte esencial de nuestro bienestar. Atenderla nos ayuda a estar físicamente más saludables, fortalecer nuestras relaciones y ser más productivos en el trabajo y en la vida diaria. La salud física y mental van de la mano, los trastornos mentales pueden aumentar el riesgo de accidente cerebrovascular (Stroke), complicaciones en niveles de glucosa especialmente con personas con diagnóstico de diabetes tipo 2 y complicaciones en las condiciones cardiovasculares.

HAY FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SALUD MENTAL:

- Genética y química del cerebro
- Experiencias de vida como trauma o abuso
- Estilo de vida (alimentación, actividad física, uso de alcohol, tabaco o drogas)

SEÑALES DE ALERTA QUE REQUIEREN ATENCIÓN:

- Cambios en el apetito o en el sueño
- Aislamiento social
- Falta de energía o motivación
- Dolores sin causa aparente
- Cambios de humor o confusión
- Pensamientos de querer lastimarte o lastimar a otros

Hablar de nuestros sentimientos, practicar técnicas de relajación y buscar apoyo profesional cuando sea necesario son pasos importantes para cuidar de nuestra salud mental. Este octubre regalémonos un espacio para escuchar, compartir y atender nuestro bienestar emocional.