

ENERO: CUIDANDO LA SALUD MENTAL

La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos.

Diversos factores individuales, sociales y estructurales condicionan nuestra salud mental, ayudando a protegerla o aumentando el riesgo de padecer enfermedades mentales.

CONSEJOS PARA CUIDAR NUESTRA SALUD MENTAL

Dormir al menos 8 horas diarias. Mantener una rutina a la hora de irse a dormir ayuda a conciliar el sueño y descansar.

Hacer ejercicio físico de forma regular y a ser posible al aire libre.

Mantener una alimentación saludable y equilibrada.

Tener la mente ocupada. Disfrutar del tiempo libre realizando alguna actividad que nos haga sentir bien.

Gestionar los pensamientos enfocándolos hacia aspectos positivos de la vida.

Mantener la comunicación y contacto con otras personas. Mantener relaciones sociales con personas cercanas.

Reducir el estrés y relajarse.

Establecer prioridades y fijar objetivos o metas que se puedan alcanzar día a día.

Usar las tecnologías correctamente y limitar el tiempo de uso.

Solicitar ayuda cuando sea necesario. En caso de no sentirse bien, acudir a profesionales de la salud mental.



Fuentes:

[Salud mental: fortalecer nuestra respuesta \(who.int\)](#)

[Bienestar emocional y salud | Comunidad de Madrid](#)

[10 Consejos para cuidar la salud mental – ISEP](#)



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD



AYUNTAMIENTO DE
Villalbilla