

# Tome el control de su salud mental



Para mantener o mejorar la salud mental, puede tomar decisiones sensatas respecto a sus hábitos de vida. Las estrategias de cuidado personal que se describen a continuación pueden ayudarle a tomar el control de su salud mental. Para cada estrategia, indique si lo hace casi siempre, a veces o casi nunca.

## Autoevaluación: Cuidado del cuerpo<sup>1</sup>

| ¿Con qué frecuencia practica este hábito?  | Estrategias de cuidado personal   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Casi siempre<br><input type="checkbox"/> A veces<br><input type="checkbox"/> Casi nunca | <b>Duerma lo suficiente.</b><br>Intente mantener un horario de sueño lo más regular posible y duerma bien entre siete y ocho horas por noche. La privación del sueño estimula los cambios bruscos de humor, la irritabilidad y la tristeza general. También se la vincula con muchas enfermedades mentales y físicas crónicas, entre ellas, enfermedades cardíacas, diabetes de tipo 2, obesidad, depresión y esquizofrenia. La calidad de las horas de sueño es tan importante como la cantidad. Más adelante, se brindan consejos para dormir bien de noche.  |
| <input type="checkbox"/> Casi siempre<br><input type="checkbox"/> A veces<br><input type="checkbox"/> Casi nunca | <b>Realice actividad física con regularidad.</b><br>Se ha demostrado que la actividad física y el ejercicio ayudan a mejorar algunas enfermedades mentales, incluso en las personas que también toman antidepresivos. A largo plazo, el ejercicio aeróbico (como caminar a paso ligero) también ayuda a evitar la reincidencia de la depresión.   |
| <input type="checkbox"/> Casi siempre<br><input type="checkbox"/> A veces<br><input type="checkbox"/> Casi nunca | <b>Mantenga hábitos alimenticios saludables.</b><br>Comer alimentos y refrigerios saludables puede marcar la diferencia cuando se trata de enfermedades mentales. Controlar el peso suele ser complicado. Intente incorporar vegetales, frutas, granos integrales, carnes magras, pescado y lácteos con bajo contenido graso a su dieta diaria. Evite los alimentos procesados, los azúcares agregados, el sodio y la cafeína. Asegúrese de consumir alimentos con la cantidad necesaria de vitaminas, minerales y otros nutrientes saludables, en especial ácidos grasos omega 3, ácido fólico y vitamina B12. |
| <input type="checkbox"/> Casi siempre<br><input type="checkbox"/> A veces<br><input type="checkbox"/> Casi nunca | <b>Evite el consumo de tabaco, alcohol y drogas.</b><br>Fumar cigarrillos comunes o electrónicos, o ingerir alcohol en exceso como método para sobrellevar el estrés empeora la situación. Son nocivos para su salud y, de hecho, reducen su capacidad para superar las dificultades. Evite consumir fármacos para superar la situación, salvo que su proveedor de servicios de salud le haya recetado alguno. En cuanto a la toma de medicamentos, siempre siga las indicaciones del médico al pie de la letra.  |

Autoevaluación: Cuidado de la mente<sup>1,2</sup>

| ¿Con qué frecuencia practica este hábito?  | Estrategias de cuidado personal   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Casi siempre<br><input type="checkbox"/> A veces<br><input type="checkbox"/> Casi nunca | <b>Relájese y recupere energía.</b><br>Dedique tiempo para usted. Incluso unos pocos minutos de tranquilidad pueden ser reconfortantes y ayudarlo a serenar su mente y reducir la ansiedad. A muchas personas les resultan útiles prácticas como la respiración profunda, la visualización, la relajación muscular progresiva, la elongación, la meditación y el yoga. Elija una técnica que disfrute y practíquela periódicamente.   |
| <input type="checkbox"/> Casi siempre<br><input type="checkbox"/> A veces<br><input type="checkbox"/> Casi nunca | <b>Procure concentrarse en pensamientos positivos.</b><br>Controle su “diálogo interior” (lo que se dice a usted mismo) y elija tener pensamientos positivos. Todos los días, comience por hacer una lista de todo aquello por lo que está agradecido. Mantenga un sentimiento de esperanza, esfuércese por aceptar los cambios que se van presentando e intente ver los problemas en perspectiva. Reconozca que algunos días serán mejores que otros.  |
| <input type="checkbox"/> Casi siempre<br><input type="checkbox"/> A veces<br><input type="checkbox"/> Casi nunca | <b>Utilice su brújula moral o sus creencias espirituales como apoyo.</b><br>En momentos difíciles, puede obtener consuelo en el sistema de creencias del cual saca fuerzas, si es que tiene alguno.   |
| <input type="checkbox"/> Casi siempre<br><input type="checkbox"/> A veces<br><input type="checkbox"/> Casi nunca | <b>Limite el tiempo que pasa frente a pantallas.</b><br>Apague los dispositivos electrónicos por un rato todos los días. Haga un esfuerzo consciente por pasar menos tiempo frente a una pantalla, ya sea el televisor, la tableta, la computadora o el teléfono. Limite también su exposición a los medios de comunicación. En tiempos de emergencia o desastre, recibir constantemente noticias de todo tipo puede aumentar los miedos. Si bien es importante buscar fuentes confiables de recomendaciones nacionales y locales, intente evitar noticieros y redes sociales que puedan exponerlo a rumores e información falsa. |
| <input type="checkbox"/> Casi siempre<br><input type="checkbox"/> A veces<br><input type="checkbox"/> Casi nunca | <b>Establezca prioridades.</b><br>Propóngase objetivos diarios razonables y defina los pasos a seguir para alcanzarlos. Reconozca sus propios méritos por los pasos que dé en la dirección correcta, independientemente de lo pequeño que sean. Recuerde que el éxito se logra de a pasos pequeños.   |

## Consejos para dormir bien de noche

- Duerma en un cuarto cómodo, seguro y tranquilo. Una habitación a oscuras y a temperatura fresca propicia un mejor descanso.
- No se vaya a dormir con hambre. De ser necesario, coma un refrigerio saludable antes de irse a acostar. Evite comer en exceso a la noche tarde para evitar la indigestión.
- Haga ejercicio periódicamente, pero no realice entrenamientos extenuantes a última hora de la noche.
- Evite ingerir cafeína durante al menos seis a ocho horas antes de irse a dormir. La cafeína es un estimulante que bloquea los receptores que inducen el sueño en el cerebro y le hace creer al cuerpo que no está cansado.
- Evite mirar pantallas por al menos 30 minutos antes de dormirse.
- Exponga su rostro y su piel a la luz del sol entre 15 y 20 minutos como mínimo todos los días, idealmente por la mañana, para mantener regulado su reloj biológico, lo cual lo ayudará a dormir bien.
- Tenga en cuenta que es posible que los medicamentos, incluso los de venta libre, contengan ingredientes que alteran el sueño, por ej., los descongestivos y los analgésicos. Conozca los efectos secundarios de los medicamentos que toma.



## ¿Qué se puede hacer?

Hágase responsable de sus hábitos de vida y priorice su salud mental.

Fuentes:

1. Mayo Clinic. *COVID-19 and your mental health* (La COVID-19 y su salud mental), 2020.
2. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. *Coping with Stress* (Cómo sobrellevar el estrés), 2019.

---

La información y los materiales del presente, así como el contenido de la Biblioteca de información sobre salud y bienestar de MetLife, lo que incluye todas las herramientas, módulos, modelos de comunicación, textos, cuadros, gráficos y otros materiales (en conjunto, el "Contenido") están destinados a brindar orientación general sobre cuestiones de salud y bienestar, y no constituyen asesoramiento médico. Si bien el Contenido se basa en recursos que MetLife considera bien documentados, no puede garantizar su precisión. El hecho de que usted confíe en el Contenido queda bajo su exclusiva responsabilidad. La afección y las circunstancias de salud de cada persona son únicas y, por ende, es posible que el Contenido no se ajuste a su caso particular. Este Contenido no reemplaza el asesoramiento médico profesional. Siempre debe consultar a un profesional del cuidado de la salud matriculado para obtener el diagnóstico y tratamiento de cualquier afección y antes de iniciar o modificar su régimen de salud. Esto incluye buscar asesoramiento sobre qué medicamentos, dietas, rutinas de ejercicios, actividades físicas y otros tipos de procedimientos son adecuados para su afección y sus circunstancias particulares.