





La importancia de la Salud Mental



La salud mental es tan importante como la física. Aprender a afrontar emociones, manejar el estrés y situaciones cotidianas impacta directamente en nuestra salud general.

La importancia de la Salud Mental

La depresión y la ansiedad son afecciones distintas, pero a menudo coexisten. Los tratamientos para ambas son similares. Sentirse triste ocasionalmente es normal, pero emociones constantes pueden señalar un trastorno de salud mental.



WIGILADO Supersalud

Relación entre ansiedad y depresión



La ansiedad intensa puede desencadenar o agravar la depresión, mientras que la baja autoestima asociada con la depresión, puede aumentar la ansiedad. Reconocer estos patrones es clave para el cuidado dela salud mental.



Identificación de Cignos y Sintomas

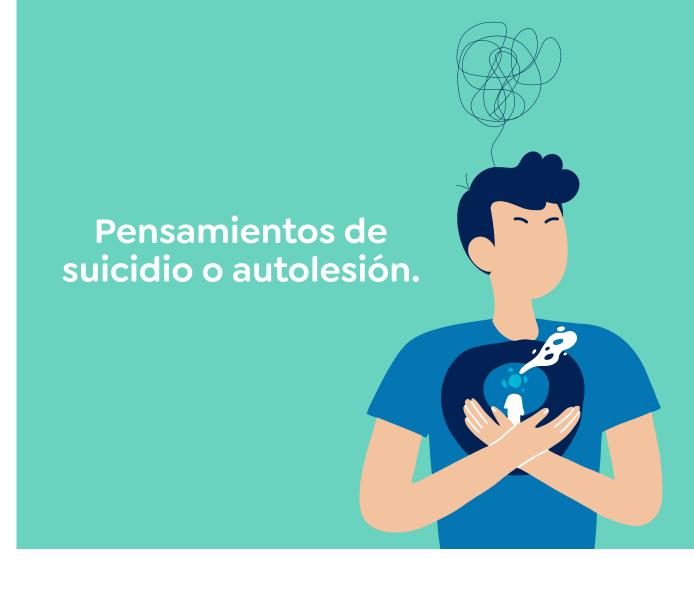






Malestar físico persistente sin mejoría.









Dificultad para concentrarse o tomar decisiones.



Episodios depresivos y su duración

Los episodios depresivos abarcan la mayor parte del día, casi todos los días, durante al menos dos semanas. Pueden clasificarse en leves, moderados o graves según la intensidad y repercusiones en la vida diaria y la persona experimenta un estado de ánimo de tristeza, irritabilidad, sensación de vacío o una pérdida del placer o del interés por actividades cotidianas.

Impacto en la vida cotidiana



La depresión y la ansiedad afectan diversos aspectos de la vida, desde relaciones hasta el rendimiento en el trabajo o en la escuela.



Salud mental en niños y niñas

Los niños también pueden experimentar ansiedad y depresión.





Identificar comportamientos atípicos y brindar apoyo es crucial. Ten en cuenta, reconocer miedos persistentes, observar cambios en patrones de sueño y alimentación; estar atento a la falta de interés en actividades cotidianas; además de presentar reiterados episodios de miedo intenso, repentino e inesperado, que se producen con síntomas como:



Palpitaciones del corazón



Dificultad para respirar



Sentirse mareado, tembloroso o sudoroso

(trastorno de pánico).

Recomendaciones para el bienestar mental y manejo del estrés

- Continúa haciendo actividades que sueles disfrutar.
- Mantén el contacto con amigos y familiares.
- Realiza ejercicio regularmente, incluso con simples paseos.
- O Establece hábitos alimenticios y de sueño regulares.
- O Comparte tus sentimientos con alguien de confianza.
- O Controla tu consumo de cafeína.
- Expresa tus sentimientos a través de la escritura.
- O Explora una clase de yoga.
- O Escucha música relajante.

VIGILADO Supersalud

- Encuentra formas de reír, ya sea con una película o un libro.
- O Aprende a decir que "no" cuando sea necesario.
- Practica ejercicios de respiración profunda.
- O Dedica tiempo a tu mascota para disfrutar de su compañía.
- Evita o reduce el consumo de alcohol y drogas ilícitas, ya que pueden empeorar la depresión.



En caso de pensamientos suicidas:



Únete a un grupo de apoyo.





Habla abiertamente con alguien de confianza sobre tus pensamientos.





Consulta a un profesional de la salud.



Estos tres ítems hablan de lo mismo; más que consejos, se podrían eliminar y añadir una frase en esta parte:

El apoyo social es clave, así que no te aísles. Recuerda: no estás solo. Muchas personas han superado situaciones similares.





nuestro directorio médico

Si requieres ayuda con un especialista. Ingresa a través de nuestra página web

https://medicinaprepagada.coomeva.com.co/



o ingresa a través de nuestra App Coomeva MP

(disponible en Google Play Store y App Store)

Además, si eres usuario de Coomeva Medicina Prepagada y eres asociado tienes la posibilidad de realizar una consulta telefónica con psicología comunicándote a la línea

018000918082 Opción 2-1

¿Sabías que, en Colombia existe un directorio de líneas de ayuda en

Salud Mental?

CONOCE MÁS

AQUÍ

D





Cuidar de nuestra salud mental y la de nuestra familia es un compromiso diario.

Con conciencia, apoyo y acción, podemos construir una vida emocionalmente equilibrada.



ArmónicaMente

