

Cuidando nuestra **Salud Mental**

Armónica **Mente**

Escribir Quererte
con la inicial en
mayúscula



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.



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 de la salud mental.



Identificación de Signos y Síntomas

Pérdida de interés en actividades placenteras.



Pensamientos de suicidio o autolesión.



Sentimientos persistentes de tristeza o ansiedad.



Irritabilidad y frustración frecuentes.



Malestar físico persistente sin mejoría.



Problemas de sueño y cambios en el apetito.



Dificultad para concentrarse o tomar decisiones.



Episodios depresivos y su duración



Los episodios depresivos **abarcen 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.
- Establece hábitos alimenticios y de sueño regulares.
- Comparte tus sentimientos con alguien de confianza.
- Controla tu consumo de cafeína.
- Expresa tus sentimientos a través de la escritura.
- Explora una clase de yoga.
- Escucha música relajante.
- Encuentra formas de reír, ya sea con una película o un libro.
- Aprende a decir que “no” cuando sea necesario.
- Practica ejercicios de respiración profunda.
- 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.



Consulta

nuestro directorio médico

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

<https://medicinaprepagada.comeva.com.co/>

Oficina Virtual



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





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.

VEILADO Supersalud

Armónica**Mente**

**Coomeva**
Medicina Prepagada