

La importancia de la salud mental

La salud mental es un concepto integral pues incluye el bienestar emocional, social y psicológico. Además, juega un papel muy importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez hasta la vejez.

En este sentido, es vital que procures día a día tu salud mental, para esto te recomendamos estas 5 acciones:

1 Mantén una actitud positiva

Permítete sentir las emociones que día a día vives, pero sin estancarte en ellas.

2 No descuides tu salud física

Realiza una actividad física, no importa cuál. Recuerda que mover el cuerpo a través del ejercicio, reduce el estrés, mejora la calidad del sueño y tu estado de ánimo.

3 Mantén relaciones sociales estrechas

Dedica tiempo para pasar en familia, amigos y comunidad. El apoyo social ayuda a disminuir el daño causado por el estrés y las preocupaciones.

5 Practica la gratitud

El agradecimiento te ayuda a ver desde otra perspectiva tu vida; en lugar de concentrarte en lo que no tienes, valoras y agradeces lo que tienes.

4 Practica la meditación

La meditación es una práctica que combina el conocimiento científico y el tradicional. Busca un lugar tranquilo, busca una posición cómoda, respira sintiendo como entra el aire a tu cuerpo y sale con tranquilidad, deja que los pensamientos fluyan sin juicio.

Es común que cuando la salud mental no se procura o se encuentra deteriorada, las personas desarrollan enfermedades como la depresión y la ansiedad, que tienen efectos negativos en tu estado de ánimo y la forma en que te relacionas con los demás.

¡Cuida tu salud mental!

Si quieres saber más sobre la salud renal, te invitamos a que visites la página <https://saludrenal.cinvestav.mx/>

Fuente:
Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

MedlinePlus. (2020). Cómo mejorar la salud mental. Biblioteca Nacional de Medicina.
<https://medlineplus.gov/spanish/howtoimprovementalhealth.html>

MedlinePlus. (2021). Salud mental. Biblioteca Nacional de Medicina.
<https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html>