

MANTENIENDO UNA BUENA SALUD MENTAL

Independientemente de si se da cuenta de ello, la salud mental desempeña un papel importante en su bienestar general. Cuando una persona está mentalmente sana, puede disfrutar de su vida y de las personas que la componen, puede sentirse bien consigo misma, puede mantener buenas relaciones y puede afrontar el estrés. Es normal que su salud mental cambie con el tiempo: todos nos enfrentamos a situaciones difíciles en nuestras vidas. La creación de hábitos positivos es una forma estupenda de apoyar su salud mental cuando uno se siente bien emocionalmente, esto lo ayuda a desarrollar habilidades que puede utilizar si enfrenta los síntomas de un problema de salud mental.

LA SELECCIÓN DE ALIMENTOS Y LA NUTRICIÓN

La calidad de los alimentos que consume puede afectar su salud física y mental. El intestino suele llamarse "el segundo cerebro" y se comunica con el cerebro, físicamente a través del nervio vago y químicamente a través de las hormonas y los neurotransmisores (mensajeros químicos que transportan señales entre las células). Las bacterias, los virus y los hongos que viven en el intestino se denominan "microbioma intestinal": comer alimentos nutritivos es lo primero que puede hacer para mantener su microbioma intestinal sano y proteger el cerebro. Nutrientes importantes para la salud mental:¹

Nutrientes importantes para la salud mental:¹

LOS ÁCIDOS GRASOS CON OMEGA 3:

son esenciales para la salud del cerebro y reducen la inflamación y el riesgo de la enfermedad cardíaca.

LAS VITAMINAS DEL GRUPO B:

ayudan a regular las sustancias químicas del cerebro, la función inmunitaria y los aminoácidos (los componentes básicos de las proteínas)

LA VITAMINA D:

es importante para la función cerebral, incluyendo el estado de ánimo y el pensamiento crítico

Más información en mhanational.org/food y mhanational.org/gut-brain.

EL EJERCICIO

Mantenerse activo beneficia numerosos aspectos de la salud y puede prevenir el deterioro de los síntomas físicos y mentales. Dedicar tiempo al ejercicio y al movimiento cada día mejora la autoestima, la función cerebral y el sueño, y se ha comprobado que disminuye el aislamiento social y el estrés.

El hacer ejercicio no tiene por qué ser intimidante.

No es necesario que haga ejercicio por horas; con solo 15 minutos de ejercicio intenso cada vez, diez veces a la semana, conseguirá la cantidad de actividad física recomendada. Solo una hora de ejercicio a la semana puede ayudar a prevenir los síntomas de la depresión.²

Elija actividades que sean fáciles de integrar en su vida: pasee el perro por unos 20 minutos adicionales o realice algunos ejercicios en el suelo mientras mira una película o su programa favorito.

Obtenga más información en mhanational.org/exercise.


EL SUEÑO

Su salud depende en gran medida de cuánto usted descanse. El sueño influye en el estado de ánimo, la capacidad de aprender y crear recuerdos, la salud de los órganos, el sistema inmunitario y otras funciones corporales como el apetito, el metabolismo y la liberación de hormonas.

La calidad del sueño es importante, no solo el número de horas que se duerme.

Un sueño de buena calidad significa:⁵

 **ESTAR DORMIDO EL 85 % DEL TIEMPO QUE ESTÁ EN LA CAMA O MÁS.**

 **DORMIRSE EN MENOS DE 30 MINUTOS.**

 **DESPERTARSE NO MÁS DE UNA VEZ POR NOCHE DURANTE UN MÁXIMO DE 20 MINUTOS**

Obtenga más información en mhanational.org/sleep.

EL MANEJO DEL ESTRÉS

Lidiar con el estrés es una parte normal de la vida: todos lo experimentamos en épocas de demasiadas responsabilidades, pocas horas de sueño o preocupaciones externas como el dinero o las relaciones. En la mayoría de los casos, el estrés aparece y desaparece con bastante rapidez, y el cuerpo puede volver a su estado típico. Sin embargo, un estrés elevado y constante -porque no se puede aliviar el estrés o porque se enfrenta constantemente a situaciones estresantes (estrés crónico)- puede repercutir negativamente en la atención, la memoria y la forma de manejar las emociones a largo plazo.

Obtenga más información en mhanational.org/stress.

IDENTIFICAR LAS HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO

Las habilidades de afrontamiento son actividades o estrategias que puede utilizar para reducir o tolerar los sentimientos difíciles. No hay nada que funcione para todo el mundo, así que es posible que tenga que probar varias veces para descubrir qué lo ayuda. Pruebe una serie de técnicas para estar preparado para esos momentos en los que su bienestar empieza a decaer.

También puede llevar una lista (en su teléfono o en papel) de lo que funciona para usted, como llamar a un amigo o hacer ejercicio en su casa. Esto hace que sea más fácil empezar cuando se encuentre en un estado mental difícil.

Si está empezando desde cero, MHA tiene recursos para "Desarrollar su caja de herramientas de afrontamiento".

Más información en mhanational.org/coping-toolbox y mhanational.org/manage-emotions.

CREAR UN SISTEMA DE APOYO

Tener personas en su vida con las que se relaciona y en las que se puede apoyar contribuye en gran medida a mejorar su estado de ánimo y su bienestar general. Los seres humanos somos seres sociales y nuestro cerebro está programado para buscar la conexión. Contar con personas que lo apoyen en los momentos de dificultad protege su salud mental a largo plazo. Un sistema de apoyo social sólido no solo puede evitar que los problemas o síntomas de salud mental se conviertan en un problema de salud mental que se puede diagnosticar, sino que también se ha demostrado que un sistema de apoyo social sólido mejora los resultados generales de la recuperación de un problema de salud mental.

Encuentre a las personas adecuadas:

Conéctese con personas que comparten aficiones e intereses: es menos intimidante hacer nuevos amigos cuando ya se tiene algo en común.

Considere la posibilidad de realizar servicios comunitarios o de voluntariado. Dar a los demás es una forma estupenda de sentirse menos solo: conocerá a nuevas personas y probablemente se enterará de los eventos y recursos locales.

Concéntrese en las relaciones de calidad: tener una persona en la que realmente confíe le servirá más que muchas conexiones superficiales.

Obtenga más información en mhanational.org/social-connections.



SI ESTÁ PREOCUPADO POR SU SALUD MENTAL O SIMPLEMENTE QUIERE COMPROBAR SU ESTADO DE SALUD, TOMA UNA PRUEBA DE SALUD MENTAL EN [MHASCREENING.ORG](https://mhascreening.org).

FUENTES

- 1 Seide, M. (27 de enero de 2022). *Vitamins and supplements to boost your mood and brain health*. <https://www.verywellmind.com/your-brain-needs-these-vitamins-5114455>
- 2 Harvey, S.B., Øverland, S., et al. (2017). Exercise and the prevention of depression: Results of the HUNT Cohort Study. *The American Journal of Psychiatry*, 175(1), 28-36. <https://ajp.psychiatryonline.org/doi/10.1176/appi.ajp.2017.16111223>
- 3 Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre. *Sleep deprivation and deficiency*. <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/sleep-deprivation-and-deficiency>
- 4 Xie, L., Kang, H., et al. (2013). Sleep drives metabolite clearance from the adult brain. *Science*, 342(6156), 373-377. <https://doi.org/10.1126/science.1241224>
- 5 The National Sleep Foundation. (28 de octubre de 2020). *What is sleep quality*. <https://www.thensf.org/what-is-sleep-quality/>