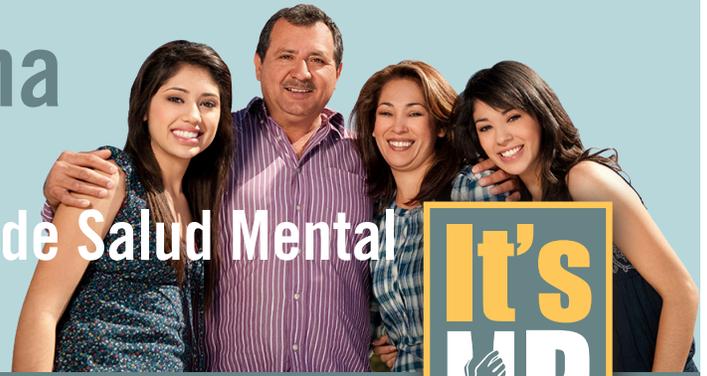


Cómo mantener una buena salud

Cuando Tiene Una Afección de Salud Mental



Cuando padece de una enfermedad mental, tal vez no perciba qué tan importante es su salud en general para su recuperación. Contar con una mala salud en general puede ser un obstáculo y hacer más difícil la recuperación. Si encuentra formas de cuidar su salud esto le puede ayudar en su recuperación y le puede ayudar a sentirse mejor. Incluimos algunas de las cosas que puede hacer.

Conéctese con otros

Convivir con personas positivas y afectuosas en las cuales confía y aprecia puede aminorar el estrés, mejorar su estado de ánimo y mejorar en general la forma en que se siente. Pueden ser familiares, amigos cercanos, miembros de un grupo de apoyo o un consejero en un centro local. Incluso muchas comunidades cuentan con líneas telefónicas de ayuda a donde puede llamar y hablar con alguien.

Abogue por usted mismo

Usted merece una buena atención de salud. Con mucha frecuencia, las personas con enfermedades mentales desarrollan otros padecimientos de salud, como enfermedades cardiovasculares y diabetes debido a que no se tiene un enfoque en su salud. Si su doctor no le pregunta sobre su estado general de salud, hágale saber que es importante para usted y esencial para su recuperación.

Obtenga la atención que necesita

Asista a revisiones de rutina y visite a su médico cuando no se sienta bien. Puede que sea debido a su medicamento o a un síntoma de su enfermedad mental, pero incluso puede ser por otro problema de salud.

Planee su horario para dormir

El dormir puede afectar su estado de ánimo y su cuerpo y es importante para su recuperación. No dormir el tiempo necesario puede hacer más difícil sus labores diarias y su recuperación. Para obtener consejos de cómo dormir mejor, contacte a la Fundación Nacional del Sueño (National Sleep Foundation) llamando al (202) 347-3471 o visite www.sleepfoundation.org.

Tenga cuidado con lo que come

A veces la medicina puede hacer que suba de peso. En otras ocasiones, el comer alimentos no saludables puede ocasionar el aumento de peso. Los alimentos con un alto contenido calórico y grasas saturadas o “malas” pueden elevar su presión sanguínea y el colesterol. Esto puede aumentar su probabilidad de aumentar de peso y de que se presenten otros problemas de salud, como trastornos cardíacos y diabetes. Incluimos algunos atajos que puede tomar para comer saludablemente.

- ▶ Si los vegetales frescos son muy caros, compre vegetales congelados. Pueden tener un costo más bajo y duran más tiempo en su congelador.
- ▶ Si usted come alimentos de restaurantes de comida rápida, ahora muchos de ellos ofrecen alimentos saludables como ensaladas o pollo a la parrilla.
- ▶ Hable con su doctor para aprender cómo tener una dieta saludable.

Maneje el estrés

Todos tenemos estrés, forma parte normal de la vida. Usted puede sentir el estrés en su cuerpo cuando tiene muchas cosas que hacer o cuando no ha dormido bien. También puede sentirse estresado cuando se preocupa por su trabajo, el dinero, las relaciones o por un amigo o familiar enfermo o en crisis. El estrés puede hacer que se sienta sin energía. También puede ocasionar que su mente vague por todos lados y que no se enfoque en las cosas que necesita hacer. Si usted padece de una enfermedad mental, si tiene mucho estrés puede sentirse mucho peor y dificultar su funcionamiento. Si usted se siente estresado incluimos algunos pasos para sentirse mejor.

- ▶ Si se siente como que tiene muchas cosas que hacer, haga una lista y trabaje en una tarea a la vez.
- ▶ También, avísele a los demás. Si se siente abrumado en la casa o en el trabajo, o con amigos, aprenda a decir “no”. Puede que sea difícil al principio, así que practique como decir “no” ante personas de confianza.
- ▶ Existen muchas cosas que puede hacer para que su vida sea más pacífica y calmada. Haga actividades que disfrute, haga ejercicio, póngase en contacto con otros o medite.
- ▶ ¿Qué es lo que ocasiona el estrés en su vida? Si usted sabe de dónde proviene el estrés entonces sabrá cómo manejarlo mejor.
- ▶ No tiene que lidiar con el estrés usted solo. Usted se puede sentir mejor cuando habla con un amigo de confianza, un familiar, un grupo de apoyo o un consejero. También le pueden ayudar a determinar la mejor manera de manejar el estrés en su vida.

Ejercicio

El ejercicio junto con una dieta saludable pueden mejorar su salud y su bienestar. Hacer ejercicio con regularidad puede aumentar su autoestima y su confianza; puede reducir la sensación de estrés, ansiedad y depresión; puede mejorar su forma de dormir; y puede ayudarle a mantener un peso saludable.

Encuentre un tipo de ejercicio que disfrute y hable con su doctor. Tal vez disfrute de caminar, de trotar o incluso de bailar. No tiene que ir a un gimnasio o gastar dinero para hacer ejercicio.

- ▶ Busque actividades gratuitas y divertidas en su centro comunitario local.
- ▶ Camine alrededor de la cuadra con su familia, con amigos o con compañeros de trabajo.
- ▶ Use las escaleras en lugar del elevador. Asegúrese de que las escaleras estén bien iluminadas.
- ▶ Toque algo de música y póngase a bailar.

Haga algo que disfrute hacer

Separe 30 minutos, un par de horas o el tiempo que tenga disponible durante la semana para hacer algo que disfrute. Lea un libro o una revista, váyase a caminar por un rato o pase tiempo con amigos. Cuando se toma el tiempo para divertirse y reírse esto lo puede ayudar a relajarse, aminorar el estrés y mejorar la forma en que se siente.

Si usted, algún conocido o ser querido necesita hablar con alguien o se encuentra en crisis y necesita ayuda inmediata, llame a la línea telefónica de **Acceso y Crisis marcando al (888) 724-7240**. Profesionales capacitados y con experiencia están disponibles las 24 horas al día, los 7 días de la semana para proporcionarle ayuda e información. Visite **www.Up2SD.org/es** para obtener más información.

¡Al tender la mano e iniciar una conversación, usted puede estar haciendo toda la diferencia para que un ser querido se recupere e incluso hasta salvar una vida!

Esta información es cortesía de Mental Health America. Esta publicación es posible a través de subsidios educativos sin restricción de Eli Lilly and Company, AstraZeneca, Bristol-Myers Squibb y Forest Laboratories, Inc.

La fotografía tiene propósitos meramente ilustrativos y las personas en la misma son modelos.