

## ¿Qué es la Salud Mental?

«La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades». (OMS, 2013)

**Salud mental: un estado de bienestar**

Centro de Salud Mental Comunitario (COSAM)



Teléfono: 442873242  
Lunes a Viernes de 08:00 a 17:00 horas  
Dirección: Av. Errázuriz #894  
2017

  
**Organización**



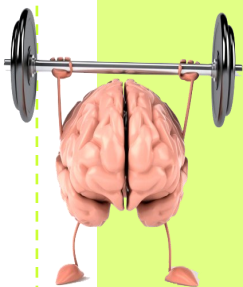
## SALUD MENTAL: Datos y Cifras

⇒ La salud mental es parte integral de la salud; tanto es así que **no hay salud sin salud mental.**

⇒ La salud mental es algo más que la ausencia de trastornos mentales.

⇒ La salud mental es determinada por factores socioeconómicos, biológicos y medioambientales.

⇒ Existen estrategias e intervenciones intersectoriales eficaces y rentables de promoción, protección y el restablecimiento de la salud mental. (OMS, 2015)



## 10 Consejos para cuidar tu Salud Mental. INTENTALO!!

**1 Cuida tus horas de sueño:** dependiendo de cada persona, es importante dormir entre 6 y 8 horas, aproximadamente, cada día. Además, es conveniente dormir siempre a la misma hora y seguir la misma rutina.

**2 Realiza ejercicio:** es muy positivo practicar ejercicio unas 3 veces por semana, puesto que nos ayuda a segregar endorfinas y serotonina, hormonas muy relacionadas con la sensación de bienestar.

**3 Medita:** existen muchos estudios que avalan las ventajas que tiene la meditación para la mejora de nuestro estado mental.

**4 Cuida tu alimentación:** selecciona bien los alimentos que componen tu dieta. Evita los alimentos grasos o excesivamente azucarados y, por el contrario, come mucha fruta, verduras y alimentos ricos en fibra.

**5 Organiza tu tiempo:** aprende a priorizar, ten en cuenta tu capacidad y los recursos (materiales y de tiempo) que tienes para cada tarea.

**6 Márcate objetivos:** fijar metas a corto, medio y largo plazo, contribuye a estructurar y dar sentido a la vida.



**7 Cuida tus relaciones personales:** el contacto social se asocia con la oxitocina, un neuropéptido que proporciona sensación de bienestar. Por ello, es importante que cuides tus amistades y las relaciones con tu familia. Su apoyo es de gran ayuda en trastornos psicológicos y para combatir la ansiedad.

**8 Controla tus emociones:** es importante no angustiarse con cualquier circunstancia que se salga de lo normal.

**9 Comparte tus preocupaciones:** no te guardes para ti mismo tus preocupaciones, sino que es positivo abrirse a los demás.

**10 Sé positivo:** adopta una actitud constructiva, positiva, en la que te aceptes a ti mismo y lo que te rodea. (OMS, 2015)



Centro de Salud Mental Comunitario, Santa Cruz Chile



Centro de Salud Mental Comunitario (COSAM)

Teléfono: 442873242  
Lunes a Viernes de 08:00 a 17:00 horas  
Dirección: Av. Errázuriz #894  
2017