

# Salud mental

## Lo que debe saber



**Su salud mental importa. Afecta la forma en que piensa, se siente y actúa. Incluso las acciones pequeñas en su vida diaria pueden tener un gran impacto en mejorar su salud mental.**

### ¿Qué es la salud mental?

La salud mental incluye su bienestar emocional, psicológico y social. Afecta su pensamiento, estado de ánimo y comportamiento en la vida cotidiana y es importante para todos. Cuidar de su salud mental le ayuda a usted y a las personas que lo rodean.

### Cuándo buscar ayuda profesional

Si su salud mental está interfiriendo con su vida diaria, comuníquese con su médico de atención primaria o plan de salud. También pueden estar disponibles opciones de atención virtual. Nuestro equipo de atención puede ayudarle con información y apoyo del plan.

**Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda, comuníquese con nuestro equipo de Atención al Cliente llamando al número que figura en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro.**

### ¿Cómo puedo mejorar mi salud mental?

Tomarse tiempo para el cuidado personal puede ayudarle a manejar el estrés, prevenir enfermedades y aumentar su energía. Estos son algunos consejos útiles para comenzar:

→ **Cuide su cuerpo y entre en movimiento.** Incluso pequeñas cantidades de ejercicio suman.

→ **Coma comidas saludables y regulares y manténgase hidratado.** Esto puede mejorar su energía y enfoque.

→ **Haga del sueño una prioridad.**

→ **Tómese descansos para relajarse y desconectar** mediante el yoga, la música, la jardinería o nuevas aficiones.

→ **Establezca metas y prioridades.** Trate de ser consciente de lo que ha logrado al final del día, no de lo que no ha podido hacer.

→ **Practique la gratitud.** Recuérdese las cosas por las que está agradecido y escríbalas.

→ **Manténgase conectado.** Comuníquese con sus seres queridos y con la comunidad.

**Si usted o alguien que conoce está en una situación de peligro inmediato o está pensando en hacerse daño, llame al 911 o vaya al hospital más cercano.** El Instituto Nacional de Salud Mental (National Institute of Mental Health, NIMH) brinda estas pautas, que no pretenden sustituir el consejo proporcionado por un médico o un profesional de atención médica con licencia.

Visite [accessrga.com](http://accessrga.com) para iniciar sesión en su cuenta de miembro o comuníquese con nosotros llamando al número de Atención al Cliente que figura en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro.

Contenido procedente de NIMH <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health/>