

La salud mental incluye el bienestar emocional, psicológico y social, y afecta la forma en que pensamos, sentimos, actuamos, tomamos decisiones y nos relacionamos con las demás personas. La salud mental es más que la ausencia de una enfermedad mental y es esencial tanto para su salud en general como para su calidad de vida. El autocuidado puede ser clave para mantener su salud mental y servir de apoyo para su tratamiento y recuperación, en caso de que tenga alguna enfermedad mental.

Cuando se trata de su salud mental, el autocuidado puede ayudarle a controlar el estrés, disminuir su riesgo de contraer enfermedades y aumentar su nivel de energía. A continuación, algunas acciones pequeñas para dedicar un poco de tiempo a sí mismo que pueden generar un gran impacto.

Los siguientes son algunos consejos para ayudarle a comenzar a cuidarse a sí mismo:

- **Haga ejercicio con regularidad.** Tan solo 30 minutos de caminatas diarias pueden ayudarle a mejorar su estado de ánimo y su salud. Si no puede hacer 30 minutos de una sola vez, ¡no se desanime! Haga pequeñas cantidades de ejercicio durante el día y estas se irán sumando.
- **Consuma alimentos saludables y comidas con regularidad, y manténgase hidratado.** Una dieta balanceada y mucha agua pueden aumentar su nivel de energía y de atención a lo largo del día. Asimismo, limite el consumo de bebidas con cafeína, como refrescos gaseosos o café.
- **Dele importancia al sueño.** Establezca un horario y asegúrese de dormir suficiente tiempo. La luz azul que emiten diversos dispositivos y pantallas puede hacer que sea más difícil conciliar el sueño. Por eso, reduzca su grado de exposición a la luz azul de su teléfono o de su computadora antes de que llegue la hora de dormir.
- **Intente practicar una actividad relajante.** Explore diversos programas o aplicaciones móviles de relajación o bienestar que podrían incorporar meditación, relajación muscular o ejercicios de respiración. Programe un horario regular para estas y otras actividades saludables que disfrute, como escribir en un diario.
- **Establezca metas y prioridades.** Decida lo que debe o puede hacer en este momento y lo que puede esperar. Aprenda a decir “no” a nuevas tareas si empieza a sentir que está asumiendo demasiadas cosas. Al final del día, tenga presente lo que logro, en lugar de lo que no pudo hacer durante el día.
- **Practique la gratitud.** Recuerde diariamente cosas por las que está agradecido. Sea específico. Escríbalas en un diario o repítalas mentalmente.
- **Manténgase en contacto.** Comuníquese con sus amigos o familiares que puedan ofrecerle apoyo emocional y ayuda práctica.

El autocuidado es diferente para todos y es importante descubrir qué es lo que usted necesita y disfruta. Podría ser necesario intentar diferentes cosas hasta descubrir qué funciona mejor para usted. Además, si bien el autocuidado no es una cura para las enfermedades mentales, comprender qué ocasiona o desencadena sus síntomas leves y qué técnicas de afrontamiento le funcionan le puede ayudar a cuidar su salud mental.