



Un hobby puede ayudarte a superar traumas o problemas que te afligen y condicionan.



Hacer ejercicio ayuda a aliviar el estrés, mejora el estado de ánimo.



Importante. Nuestra salud mental determina la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cada día.

# Cuida tu *salud mental*

Interviene en el manejo del estrés, la forma en que nos relacionamos con los demás y como tomamos decisiones.

AGENCIAS  
Ciudad de México

Al igual que con la salud física, es importante incorporar ciertos hábitos para proteger la salud mental, de lo contrario, se pueden sufrir alteraciones en el estado de ánimo, ansiedad, dificultad para pensar con claridad, problemas para relacionarse, y daños en la confianza y autoestima.

Ten en cuenta estos consejos que publica el portal Hola Doctor para cuidar tu salud mental:

## ALIMÉNTATE CORRECTAMENTE

Una dieta saludable, rica en vegetales, frutas, legumbres y cereales, es fundamental para cuidar tanto la salud física como mental. Sin embargo, existen ciertos alimentos que se asocian a un mejor estado de ánimo, como las bananas, frijoles, y pescado graso. Mantener una correcta hidratación (bebiendo entre 2 y 2 ½ litros de agua al día) también es clave. A su vez, se recomienda limitar o evitar el alcohol, cafeína, carbohidratos refinados y azúcares agregados.

## HAZ EJERCICIO

No olvides reservar parte de tu tiempo para el ejercicio, que además de cuidar la salud física, es excelente para la salud mental. Esto se de-

be a que ayuda a aliviar el estrés, mejora el estado de ánimo, facilita dormir correctamente, y sirve para controlar los síntomas de la ansiedad o depresión. Los expertos explican que al ejercitarnos mejora el flujo sanguíneo, permitiendo que el cuerpo reciba más oxígeno, y con ello, promoviendo una sensación de relajación.

## DUERME CORRECTAMENTE

Existen estudios que muestran que aquellas personas que duermen en promedio menos de 6 horas por noche son más propensas a sufrir angustia mental, ansiedad y depresión. Para dormir correctamente se recomienda evitar la cafeína después de las 3 p. m., intentar acostarse y despertarse a la misma hora todos los días, y convertir el dormitorio en un espa-

cio tranquilo y relajante.

## TEN HOBBIES

Un hobby puede ayudarte a superar traumas o problemas que te afligen y condicionan. Además, dependiendo cual sea tu favorito, puedes ofrecerte beneficios extras, como mejores capacidades físicas o cognitivas. Prueba con leer, escribir, practicar manualidades, jardinería, fotografía o cocinar.

## HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO

Las habilidades de afrontamiento son esfuerzos que se hacen mediante acciones o pensamientos para enfrentar diferentes demandas o conflictos, por ejemplo, ser flexibles o no renunciar fácilmente ante un "fracaso". Si bien pueden estar centradas en un problema particular, tam-

bién pueden referirse a las emociones, relaciones interpersonales o autocuidado.

## PRUEBA LA MEDITACIÓN

La meditación es una práctica destinada a regular el cuerpo y la mente para dirigirlos a un estado de profunda relajación, por lo que suele recomendarse para mejorar la salud mental. Para hacerlo, se recomienda estar en un lugar tranquilo, adoptar una postura cómoda, elegir un foco de atención (palabras, respiración u objetos) y dejar que los pensamientos vayan y vengan naturalmente sin juzgarlos.

## REALIZA TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

La relajación progresiva, imágenes guiadas, biorretroalimentación, o ejercicios de respiración profun-

da, son diferentes prácticas que se conocen como técnicas de relajación. Estas buscan hacer la respiración más lenta, disminuir la presión arterial y reducir el estrés, por lo que suelen recomendarse para cuidar la salud mental.

## TOMA UN POCO DE SOL

Una exposición moderada durante las primeras horas del día a la luz solar es una buena forma de obtener vitamina D, la cual se asocia a un mejor estado de ánimo. Existen muchas formas de aprovechar los beneficios del sol, por ejemplo, dando un paseo, descansando sentado en el patio o algún espacio público, comiendo fuera o haciendo ejercicio. Lo importante es usar protector solar para no sufrir daños por los rayos UV.

## AMIGOS



Diego y Santiago.



Mariana.

**Celsa Impresos**  
La Buena Impresión del Norte

www.celsaimpresos.com.mx

Impresión **OFFSET** y **DIGITAL**  
de **GRAN** Variedad de productos

Teléfonos: **(618) 813.7080**  
**01 800 00 CELSA (23572)**

EMPRESA CON CERTIFICACIÓN

- Maquila de placas, impresión y acabados.
- Envíos foráneos
- Logística de distribución
- Encarte en las ediciones de El Siglo de Torreón y de El Siglo de Durango al 50% del costo original.