

# UDS

NOMBRE DEL ALUMNO: FERNANDO NAJERA GUILLEN

NOMBRE DEL PROF:

NOMBRE DE LA MATERIA: SALUD PUBLICA

NOMBRE DEL TRABAJO: super nota

ENFERMERIA

3ER CUATRIMESTRE

GRUPO:A

COMITAN DE DOMINGUES.24/07/2020

# LA SALUD MENTAL

Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural que los rodea, incluye el bienestar emocional, psíquico y social e influye en cómo piensa, siente, actúa y reacciona una persona ante momentos de estrés.

La salud mental es la base para el bienestar y funcionamiento efectivo de una persona y su comunidad.



## SALUD MENTAL

### Beneficios de la salud mental

- Buena salud física, y rápida recuperación de enfermedades físicas
- Relaciones de calidad con las personas del entorno
- Estado de bienestar constante y proyectos para el futuro
- Mejora la calidad de vida de los individuos



### ¿Qué puede afectar la salud mental?

- La inseguridad
- La desesperanza
- El rápido cambio social
- Los riesgos de violencia
- Los problemas que afecten la salud física

También puede verse afectada por factores y experiencias personales, la interacción social, los valores culturales, experiencias familiares, escolares y laborales.

### FACTORES QUE AFECTAN LA SALUD MENTAL



### Recomendaciones para mantener una buena salud mental

- Tener buenos hábitos alimenticios
- Realizar ejercicio con regularidad
- Conservar buenas relaciones interpersonales
- Evitar el tabaco y el consumo de alcohol
- Dormir como mínimo de 8 horas diarias
- Realizar actividades sociales, recreativas, culturales y deportivas
- Fomentar el hábito de la lectura: leer enriquece la capacidad de atención e incrementa la memoria, aumenta la motivación y reduce el estrés

¡No esperes más tiempo, es momento de cuidar tu salud

### Tips para la buena salud mental

