

¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

La Salud Mental puede definirse como la capacidad de amar, disfrutar, trabajar y tolerar-tolerarse a uno mismo y a los demás.

Para cuidar la Salud Mental y evitar su deterioro debe atenderse a determinados aspectos de nuestra vida cotidiana.

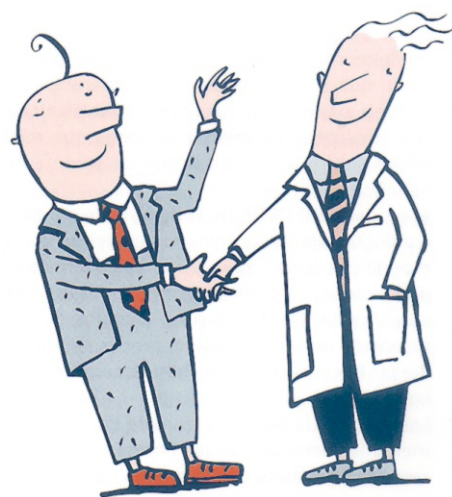
Debe prestarse especial atención a dos aspectos fundamentales:

- ① **CUIDAR DE SI MISMO**
- ② **CUIDAR LA RELACIÓN CON LOS DEMÁS**

① CUIDAR DE SI MISMO

Recomendaciones generales

- **Aprender a conocer las situaciones capaces de generar malestar psíquico** y enfrentarse a ellas.
- **Reconocer nuestros diversos estados de ánimo:** lo que nos hace estar alegres, tristes o aquello que nos produce temor.
- **Aprender a estar en paz con uno mismo**, conociendo lo que podemos y lo que no podemos cambiar de nosotros mismos, incluido el aspecto de nuestro cuerpo. Esto quiere decir, aceptar nuestras capacidades y nuestras limitaciones.
- **Resistir al entorno consumista.** Gastar más en los deseos que en las necesidades puede generar decepción y ansiedad.
- **Dedicar parte de nuestra actividad** a labores relacionadas con la solidaridad con los demás, sin una contrapartida económica. Pueden reportar compensaciones no comparables con ningún trabajo remunerado.
- **Disfrutar del tiempo libre** cuando se dispone de él, empleándolo en actividades de ocio que sean satisfactorias.
- **Cuidar aspectos de nuestra vida cotidiana** como la **dieta**, el **ejercicio físico** y el sueño.



PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL

RECOMENDACIONES

Normas para ordenar las actividades relacionadas con la dieta, el ejercicio físico y el sueño.

DIETA

- La dieta debe ser variada, sana, agradable y adecuada en calorías para mantener un peso adecuado.
- Debe reducirse el consumo de grasas animales, de azúcares refinados y dulces, evitando también un exceso de bebidas con cafeína y el consumo excesivo de alcohol.
- Es muy recomendable respetar los horarios para las comidas y tomarse el tiempo necesario para disfrutar de la alimentación.
- Es recomendable hacer lo posible para disfrutar y cuidar las relaciones en todas las ocasiones en que se pueda comer en familia.



EJERCICIO FÍSICO

- Realizar ejercicio físico de forma regular aumenta la esperanza de vida y ayuda a mantener la salud física y mental.
- Es recomendable realizar el ejercicio integrando la actividad física en nuestra vida cotidiana: caminar, subir escaleras, pasear...Hacer ejercicio físico no implica llegar a hacer un esfuerzo "de competición". Niveles razonables de ejercicio son beneficiosos.
- No es necesario realizar toda la actividad física "de una vez"; puede practicarse todo el ejercicio deseable de forma intercalada durante el día.
- Realizar unos 30 minutos de actividad física moderada, la mayoría de los días de la semana, es suficiente para conseguir los efectos saludables que conlleva el ejercicio físico.
- También las personas mayores, con algún grado de incapacidad, que permanecen sedentarias en su domicilio, pueden mejorar aspectos como el equilibrio, la fuerza y la incapacidad, si realizan ejercicios físicos adaptados a su situación personal.



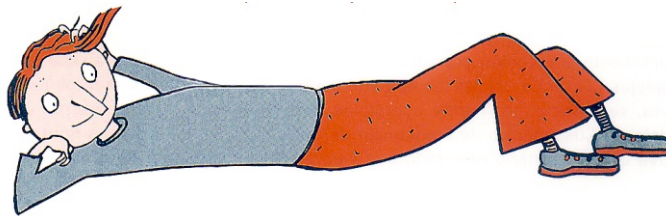
PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL

RECOMENDACIONES PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL

SUEÑO

El descanso adecuado beneficia nuestra salud mental. Las siguientes recomendaciones pueden resultar útiles:

- Es conveniente mantener un patrón de sueño regular todos los días, acostándose y levantándose a la misma hora. No acostumbre a desplazar más de 2 horas el momento de levantarse los fines de semana (suponiendo que durante la semana se descansa suficientes horas).
- Si el sueño es reparador (sin interrupciones bruscas ni sobresaltos), un adulto es suficiente que duerma 7-8 horas diarias, aunque las horas que precisa cada persona para sentirse descansado varían entre individuos.
- Es bueno realizar alguna actividad ligera y relajante la hora previa al acostarse (leer, escuchar música, tomar una ducha...), evitando situaciones que le activen o impliquen emocionalmente.
- Cuando decida acostarse utilice la cama y el dormitorio solo para dormir, manteniéndose inactivo mientras intente conciliar el sueño (no vea la TV, ni escuche la radio o lea).
- Debe evitarse el consumo de bebidas con cafeína y el alcohol; puede fragmentar el sueño. En cambio, tomar algo ligero, como un vaso de leche antes de acostarse puede ayudar a conciliar el sueño.
- Es conveniente disponer de un ambiente adecuado en el dormitorio. La habitación deberá estar oscura, silenciosa, ventilada y con temperatura adecuada.
- Si usted está acostumbrado a echarse la siesta, no la prolongue más de 30 minutos.



2 CUIDAR LA RELACIÓN CON LOS DEMÁS

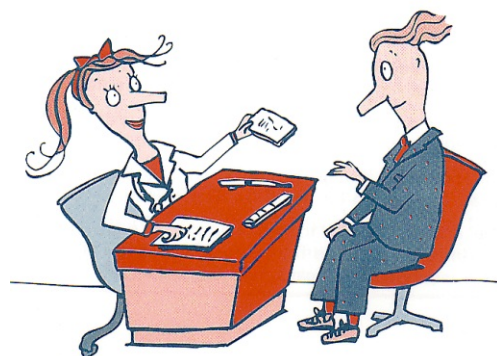
Recomendaciones generales

- Compartir las cosas de cada día con una o más personas de confianza. Protege de los trastornos mentales. Los animales de compañía pueden ayudar.
- Compartir los problemas con otras personas que han pasado por circunstancias parecidas a las nuestras. Esto ayuda a encontrar una solución a nuestro conflicto y a sentirse menos solos.
- Dedicar tiempo a la familia y a los amigos, alimentando estas relaciones constantemente y buscando ese tiempo necesario para dedicarles.
- Procurar hacer nuevas amistades y conservar las ya existentes. Los amigos ayudan a sentir mayor confianza en uno mismo. La amistad presupone un intercambio: dar apoyo a los demás y, a la vez, recibir su soporte.
- Relativice las preocupaciones que le crea su trabajo. Procure "desconectar" tras la jornada laboral.

En ocasiones, sin embargo, aún intentando cuidar el equilibrio mental, las personas sienten que su salud se resiente y se ve afectada por diversas circunstancias: el trabajo, las dificultades económicas, los conflictos de la relación con los demás, los problemas de salud (propios o de los allegados) o por alguna razón no identificada. En estos casos conviene tomar una decisión que puede ser crucial para no alargar un sufrimiento, evitable en la inmensa mayoría de los casos. A continuación se señalan algunas normas que pueden ser útiles para ayudar a decidir sobre la necesidad de pedir ayuda a un profesional.

¿CUÁNDO PEDIR AYUDA A UN PROFESIONAL?

- Cuando los sentimientos de malestar llegan a desbordar, haciendo sentir que no se disfruta de la vida suficientemente.
- Cuando se aprecia que nuestro estado de salud no es adecuado o aparecen síntomas (mareos, dolores de cabeza, vértigos,..) que no nos explicamos y que antes no se padecían.
- Cuando se vive el trabajo como una sobrecarga, cada vez mayor.
- Cuando existen conflictos en el hogar que ponen en peligro la estabilidad de la familia.
- Cuando, tras la muerte o la pérdida de un ser querido, existen dificultades para "tirar adelante".
- Cuando existe consumo excesivo de alcohol o consumo de otras drogas que interfieren con la propia vida.
- Cuando existe un deterioro permanente en la cantidad o calidad del descanso nocturno.



PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL

Elaborado por el Grupo de trabajo de Salud Mental del Programa de Actividades Preventivas y de Promoción de la Salud (PAPPS): Francisco Buitrago Ramírez, Ramón Ciurana Misol, Levy Chocrón Bentata, Carmen Fernández Alonso, Javier García Campayo, Carmen Montón Franco, María Jesús Redondo Granado y Jorge Tizón García.