



## El 10 de octubre de 2020 es el Día Mundial de la Salud Mental

El Día Mundial de la Salud Mental (WMHD) tiene como objetivo crear conciencia sobre la salud mental. Los trastornos mentales afectan a personas de todas las edades, razas, géneros y clases sociales. En todo el mundo, poco más de una décima parte de las personas vive con un trastorno de salud mental. A pesar de su predominio, los problemas de salud mental todavía están asociados con el estigma y buscar ayuda profesional es difícil.

El impacto sin precedentes de la actual emergencia sanitaria mundial causada por el COVID-19 está afectando la salud mental de millones de personas. El aislamiento social y la incertidumbre que provoca la pandemia han llevado al miedo generalizado, la ansiedad y la angustia emocional.

Si usted está físicamente enfermo, acude al médico y busca tratamiento. Con la salud mental, la situación es la misma. Si no se siente a gusto con sus emociones o está experimentando dificultades con sus pensamientos y su relación con los demás, no debería avergonzarse por buscar tratamiento. Los beneficios del tratamiento de salud mental incluyen mejor calidad de vida y relaciones, menor probabilidad de sufrir complicaciones relacionadas con el abuso de sustancias, mejor rendimiento laboral, menores riesgos de problemas médicos y una mejor percepción de sí mismo.

### Mejore su salud mental

- 1. Ponga su cuerpo en movimiento.** Cuando hace ejercicio, libera endorfinas que son disparadores de sentimientos positivos y aumentan el bienestar emocional. Puede ser tan simple como un corto paseo algunos días a la semana.
- 2. Rodéese de personas que lo apoyen.** Su forma de pensar está influenciada por las personas que lo rodean. Encuentre personas que lo hagan sentirse bien con usted mismo.

- 3. Priorice sus necesidades.** Asegúrese de cuidarse para estar disponible para los demás.
- 4. Practique el perdón.** Perdónese a usted mismo y a los demás. Todo el mundo comete errores; aprenda de lo que salió mal, pero no se detenga en ello.
- 5. Corte los malos hábitos.** Observe su estilo de vida. Si descubre hábitos que no le hacen bien, elabore un plan para detenerlos. Considere si una gratificación a corto plazo vale consecuencias a largo plazo.

*Hay ayuda disponible. Su programa es completamente confidencial y está disponible para usted y sus familiares las 24 horas del día, todos los días del año. No existe una situación demasiado grande ni demasiado pequeña. Llámenos o visite el sitio web de su programa para comenzar.*

**Employee Assistance Program**

**1-800-356-7089**

TTY Users: 1-800-456-4006

To access [MagellanAscend.com](https://MagellanAscend.com), enter  
company name