



*Viví tranquilo*

## *Salud física y mental a lo largo de la vida*



**No hay salud alguna  
sin salud mental**

### *¿Qué es la salud mental?*

La salud mental contempla todos los ámbitos de la vida: la escuela, el trabajo, la familia, los amigos, el club. Las personas nos enfrentamos cotidianamente a situaciones nuevas; cambios en nuestros cuerpos cuando pasamos de la infancia a la adolescencia, problemas laborales, pérdida de un ser querido, nacimiento de un hermano, la partida de un hijo... La salud mental es nuestra capacidad de afrontar estos acontecimientos creando nuevas respuestas para superar crisis y desarrollar una vida plena.

### *¿Qué significa ser mentalmente sano?*

Una persona mentalmente sana es aquella que puede sostenerse y cuidarse a sí misma, afirmar su autoestima, luchar por sus ideales, unirse e integrarse a la comunidad y defender sus derechos.



## ¿Qué es la ansiedad?

Es una emoción humana fundamental y universal. La ansiedad nos permite adaptarnos a las circunstancias y resulta una motivación importante en nuestras vidas. La presencia de ansiedad no necesariamente significa un problema; es una reacción a ciertas situaciones como rendir un examen, esperar una noticia, realizar un trámite.

La ansiedad nos enferma cuando se produce en ausencia de un motivo interno o externo o bien cuando nuestra conducta es desproporcionada en relación con el estímulo.

## ¿Qué sabemos del estrés?

Todas las personas nos encontramos alguna vez frente a situaciones que exigen mayor capacidad de asimilación: cambios de escuela, ritmo de vida acelerado, nacimiento de un hermano, inicio de clases, desencuentros afectivos, etc. El estrés es una respuesta emocional y física del organismo para afrontar estas experiencias.

No todas estas situaciones son necesariamente estresantes, depende de la capacidad que tenga cada persona para hacerles frente.

Reconocer los síntomas del estrés "no saludable", es una forma de contactarse con esta problemática:

En cuanto a lo **emocional**, se presenta con irritabilidad, pérdida de concentración o de memoria, cansancio persistente, angustia, inseguridad.

Se manifiesta en el **organismo** con problemas gástricos, digestivos, de la piel, hipertensión.

## ¿Cuándo nos sentimos deprimidos?

Hay sentimientos de tristeza que nos acompañan en diferentes momentos de nuestras vidas y como parte normal de nuestro desarrollo. Sin embargo, cuando estos sentimientos perduran en el tiempo y se suma la pérdida de fuerza de voluntad, la capacidad de disfrutar y se presentan alteraciones en el sueño y trastornos de alimentación, es el momento de consultar al médico.

## ¿De qué forma podemos cuidar nuestra salud?

**S**aber reconocer nuestras limitaciones y aceptarlas.

**A**limentarnos saludablemente: nos ayudará a prevenir enfermedades y lograr bienestar.

**L**ostrar una adecuada planificación de actividades que tiendan a la autoexpresión.

**U**nirnos a grupos.

**D**etectar pensamientos pesimistas o preocupaciones exageradas.

**M**overnos. La actividad física es una de las maneras más sencillas de mejorar la salud.

**E**scuchar al otro.

**N**o fumar. El hábito de fumar es la causa evitable más importante de enfermedad y muerte prematura.

**T**olerar las diferencias.

**A**cercarse a actividades placenteras.

**L**a salud mental es compromiso con la vida.