

10 DE OCTUBRE
**DÍA MUNDIAL DE
LA SALUD MENTAL**

MUTUAL
de seguridad
somos CChC®

¿CÓMO CUIDAR LA SALUD MENTAL?



Cuida tu sueño

Un sueño reparador hace la diferencia. Genera espacios que promuevan el descanso, adopta una rutina para ir a dormir y despertar, evita uso de pantallas y consumir alimentos con cafeína antes de dormir



Cuida tu cuerpo

Mantén una alimentación balanceada, realiza actividad física a diario. Consume al menos 2 litros de agua al día, evita el tabaco y el alcohol



Mantente en contacto con los demás

Busca la manera de contactarte con amigos o familiares, a través de medios digitales



Habla de lo que te preocupa

Comparte tus preocupaciones con personas que confíes, incluso puede motivar a los otros a compartir su experiencia



Realiza actividades que disfrutes

Si estás preocupado, ansioso o sin energías, busca un hobby que puedas realizar desde tu casa



¿Cuándo consultar con un profesional de salud?

Si observas en ti mismo, familiares o amigos:

- Tristeza constante y retraimiento
- Consumo excesivo y frecuente de alcohol u otras drogas
- Dificultad para realizar tareas cotidianas, (vestirse, preparar comida, etc)
- Dejar de comer
- Cambios drásticos en el estado de ánimo, conductas o hábitos de sueño



¿Dónde buscar ayuda?



SALUD RESPONDE
600 360 7777,
opción 1



www.gob.cl/saludablemente/