



Regence

Group Administrators

An Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

Salud mental

Lo que debe saber



Su salud mental importa. Afecta la forma en que piensa, se siente y actúa. Incluso las acciones pequeñas en su vida diaria pueden tener un gran impacto en mejorar su salud mental.

¿Qué es la salud mental?

La salud mental incluye su bienestar emocional, psicológico y social. Afecta su pensamiento, estado de ánimo y comportamiento en la vida cotidiana y es importante para todos. Cuidar de su salud mental le ayuda a usted y a las personas que lo rodean.

Cuándo buscar ayuda profesional

Si su salud mental está interfiriendo con su vida diaria, comuníquese con su médico de atención primaria o plan de salud. También pueden estar disponibles opciones de atención virtual. Nuestro equipo de atención puede ayudarle con información y apoyo del plan.

Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda, comuníquese con nuestro equipo de Atención al Cliente llamando al número que figura en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro.

¿Cómo puedo mejorar mi salud mental?

Tomarse tiempo para el cuidado personal puede ayudarle a manejar el estrés, prevenir enfermedades y aumentar su energía. Estos son algunos consejos útiles para comenzar:

→ **Cuide su cuerpo y entre en movimiento.** Incluso pequeñas cantidades de ejercicio suman.

→ **Coma comidas saludables y regulares y manténgase hidratado.** Esto puede mejorar su energía y enfoque.

→ **Haga del sueño una prioridad.**

→ **Tómese descansos para relajarse y desconectar** mediante el yoga, la música, la jardinería o nuevas aficiones.

→ **Establezca metas y prioridades.** Trate de ser consciente de lo que ha logrado al final del día, no de lo que no ha podido hacer.

→ **Practique la gratitud.** Recuérdese las cosas por las que está agradecido y escríbalas.

→ **Manténgase conectado.** Comuníquese con sus seres queridos y con la comunidad.

Si usted o alguien que conoce está en una situación de peligro inmediato o está pensando en hacerse daño, llame al 911 o vaya al hospital más cercano. El Instituto Nacional de Salud Mental (National Institute of Mental Health, NIMH) brinda estas pautas, que no pretenden sustituir el consejo proporcionado por un médico o un profesional de atención médica con licencia.

Visite accessrga.com para iniciar sesión en su cuenta de miembro o comuníquese con nosotros llamando al número de Atención al Cliente que figura en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro.

Contenido procedente de NIMH <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health/>