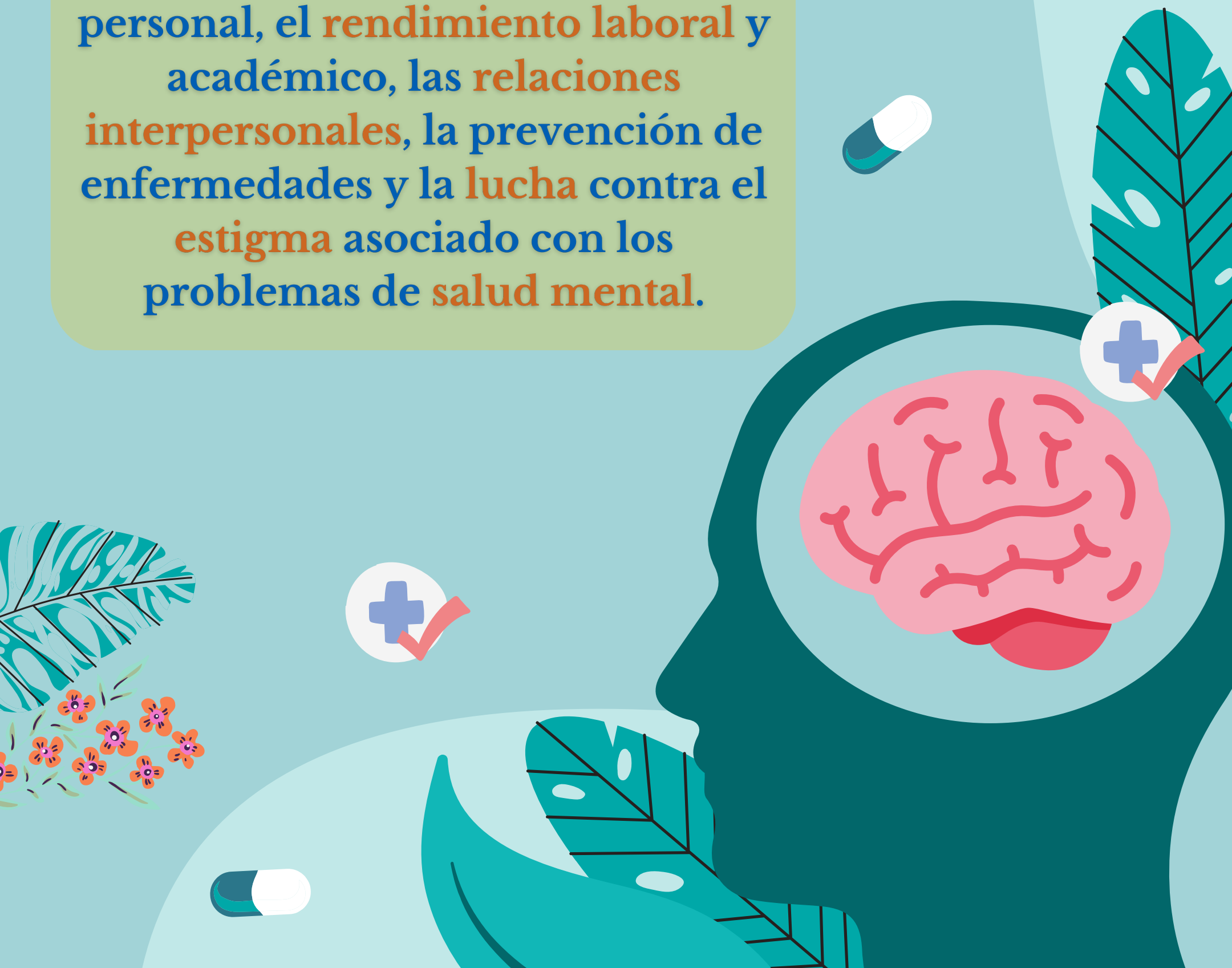




¿ESTOY CUIDANDO MI SALUD MENTAL?



Cuidar la **salud mental** es **fundamental** para el bienestar personal, el **rendimiento laboral** y académico, las **relaciones interpersonales**, la prevención de enfermedades y la **lucha** contra el **estigma** asociado con los problemas de **salud mental**.



La **salud mental** puede verse **afectada** por diversos **factores**, como el **estrés**, la **ansiedad**, la **depresión**, la falta de **sueño**, el consumo de **sustancias tóxicas** y otros trastornos **psicológicos**. Estos **factores** pueden **afectar** varias áreas del **cerebro**, incluyendo:

LA AMÍGDALA

La amígdala aumenta su sensibilidad en respuesta al estrés y la ansiedad crónicos

LA CORTEZA PREFRONTAL

La actividad en esta área disminuye, lo que puede afectar la capacidad de una persona para concentrarse, etc.

EL HIPOCAMPO

El daño en esta área afecta la capacidad de una persona para recordar cosas y aprender nuevas habilidades.

LA SUSTANCIA GRIS

La cantidad de sustancia gris disminuye, lo que afecta la capacidad de procesar información y regular las emociones.

Por ello, es **importante** cuidar de nuestra salud mental tanto como cuidamos de nuestra salud física. Aquí hay **algunas** señales de que estás **cuidando bien** de tu salud mental:



Manejas el **estrés** de manera efectiva

Mantienes **relaciones** saludables

Aceptas tus **emociones** y sabes **gestionarlas**

Buscas **ayuda** si la necesitas