

SALUD MENTAL Y BIENESTAR

¿Qué es la salud mental y el bienestar?

La salud mental y el bienestar son una parte importante de la salud y el bienestar general.

La salud mental y el bienestar abarcan nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la manera en la que pensamos, sentimos y actuamos. También ayuda a determinar la manera en que controlamos el estrés, en cómo nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones saludables.



Para tener una buena salud mental y bienestar, se recomienda:

Visite a un proveedor de atención médica con frecuencia, para hablar sobre cualquier inquietud que pueda tener

Conéctese con sus seres queridos

Evite o limite el alcohol, el tabaco y las drogas

Tenga una alimentación saludable y haga ejercicio con frecuencia

Duerma lo suficiente (7-9 horas por noche para los adultos; las mujeres embarazadas pueden necesitar más)

Aprenda maneras positivas de lidiar con el estrés (vea el reverso)

Incluya actividades que le dan alegría



Las preocupaciones de salud mental y bienestar incluyen:

Ansiedad
(aumento de preocupación)

Depresión
(sentirse triste)

Trastornos alimenticios

Depresión después del nacimiento de un hijo

Trastorno de uso de sustancias

Evitar a los demás

No disfrutar de las cosas que antes disfrutaba



Estrés

Hay muchas ocasiones en que las personas se sienten abrumadas. Cuando esto sucede, las personas se estresan. Es importante aprender a afrontar el estrés para mantener una buena salud mental.

El estrés puede causar:

- Cambios en el apetito, la energía y los intereses
- Dificultad para tomar decisiones
- Dificultad para dormir o pesadilla
- Síntomas físicos, como dolores de cabeza, problemas de estómago y erupciones en la piel
- Exacerbación de problemas de salud crónicos y de salud mental
- Aumento del uso de tabaco, alcohol y otras sustancias



Cómo lidiar con el estrés

- 1. Encuentre el origen del estrés:** ¿El estrés está relacionado con la familia, el trabajo, el dinero, las relaciones o algo más?
- 2. Tome un momento para reflexionar:** ¿Está asumiendo muchas responsabilidades? Enfoque su tiempo en lo más importante. Pida ayuda a amigos y familiares. Si algo no es importante, diga que no o retráselo.
- 3. Maneje el estrés de manera saludable:** Hablar con una persona de confianza, escribir un diario o hacer algo de ejercicio liviano puede ayudar.
- 4. Cuídese:** Tenga una alimentación saludable, tome mucha agua, duerma lo suficiente y haga ejercicio con frecuencia. Cuidar de su cuerpo lo hará sentirse mejor. Además, asegúrese de mantenerse conectado con amigos y familiares de confianza.
- 5. Busque ayuda profesional:** Si se siente abrumado por el estrés, un profesional puede ayudarle a manejar mejor el estrés y a aprender sobre conductas saludables.



¿Busca un proveedor de atención médica cerca de usted? ¿Necesita encontrar un proveedor de atención médica o un hospital cercano? Nuestra herramienta en línea "Find a Doctor" (Encuentre un médico) puede ser útil. Para comenzar, visite fideliscare.org/findadoctor.

Fidelis Care quiere que sepa que cuenta con apoyo disponible. Aquí puede encontrar una lista de recursos útiles:

- **Consultorio de Salud Mental del estado de Nueva York:** Visite <https://omh.ny.gov> para obtener recursos de salud mental para todos los neoyorkinos.
- **988:** El nuevo código de marcado de tres dígitos para la Línea de Vida de Crisis y Suicidio proporciona apoyo 24/7, gratuito y confidencial a personas en crisis de suicidio o angustia emocional. El apoyo está disponible a través de llamada, mensaje de texto o chat.
- **El proyecto Trevor:** Una línea de crisis para las personas pertenecientes al colectivo LGBTQ menores de 25 años. Llame al 1-866-488-7386 o envíe un mensaje de texto con la palabra START al 678-678 (se pueden aplicar tarifas por envío de mensajes o uso de datos).
- **NYC Well:** Llame al 1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355), envíe un mensaje de texto con la palabra "WELL" al 65173 (se pueden aplicar tarifas por envío de mensajes o uso de datos), o chattee a través de <https://nycwell.cityofnewyork.us/es> para acceder a apoyo de salud mental confidencial y gratuito (solo en NYC).
- **Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (NAMI, por sus siglas en inglés):** Llame al 518-245-9160 o visite <https://www.naminy.org> para obtener más información sobre recursos y servicios, grupos de apoyo y clases.
- **Gerente de Cuidados para los miembros de Fidelis Care:** Llame al 1-888-FIDELIS (1-888-343-3547); TTY: 711, extensión 16072. Nuestros Administradores de Atención Certificadas pueden ayudarle a encontrar asesoramiento ambulatorio individual o grupal.

El contenido proporcionado es únicamente para fines informativos y no constituye asesoría médica. Si tiene preguntas sobre su salud, consulte a su médico. Fidelis Care cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-888-343-3547 (TTY: 711)..

1-888-FIDELIS (1-888-343-3547) • TTY: 711



fideliscare.org

@fideliscare