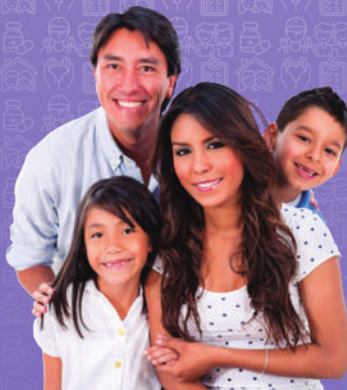


Guía de salud

Salud emocional y mental



Aquí encontrará recomendaciones y consejos
para mantener el buen ánimo.



Ventanillas de salud



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD





» Salud emocional y mental «

A lo largo de la vida existen situaciones que nos pueden llevar a sentir ansiedad, inseguridad, enojo y tristeza.
Por ejemplo:



Vivir lejos del lugar de origen.



Estar lejos de la familia.



Tener incertidumbre por el trabajo.



Cambiar de estilo de vida.

SI NOTA:

- ⚠ Cansancio excesivo.
- ⚠ Problemas para dormir.
- ⚠ Cambios repentinos en el estado de ánimo.
- ⚠ Tristeza profunda.
- ⚠ Desinterés.
- ⚠ Poca tolerancia.
- ⚠ No tener hambre o tener mucha.

Acérquese a sus amigos y familiares, y busque atención médica

SI USTED TIENE PENSAMIENTOS DE SUICIDIO O DE HACERSE DAÑO, AVISE INMEDIATAMENTE A ALGUIEN PARA QUE LO AYUDE

- ✓ En Estados Unidos llame al 911 para servicios de emergencia o al National Suicide Prevention Lifeline 1-888-628-9454.
- ✓ Llame a la oficina de su doctor.
- ✓ Acuda a la sala de emergencias del hospital más cercano.
- ✓ Pida a un miembro de la familia o un amigo que le ayude hacer estas llamadas o que le lleve al hospital.



El apoyo de un médico o profesional de la salud le ayudará a prevenir:

- ✓ Problemas con el alcohol u otras drogas.
- ✓ Violencia.
- ✓ Que su salud mental se deteriore.



» RECOMENDACIONES GENERALES AL LLEGAR A VIVIR A UN NUEVO LUGAR



- ✓ Intente relacionarse y hacer amistad con la gente del lugar donde ahora vive. Siempre es bueno tener



- ✓ compañía, socializar, platicar y compartir preocupaciones y sentimientos con amistades o seres queridos. Procure tener periodos de descanso y dormir por lo menos de 6 a 8 horas diarias.



- ✓ Ubique la Ventanilla de Salud más cercana por si pudiera necesitarlo.



- ✓ Visite al médico al menos una vez al año para prevenir y detectar enfermedades a tiempo.



- ✓ Si debe tomar medicamentos no olvide llevarlos siempre consigo. También cargue el diagnóstico de la enfermedad por la que toma las medicinas y la última receta.



Guía de salud

(WV D)X D~ tX H H O D E R U D G D F R Q Á Q H V L Q I R U P D W L Y R V (Q Q L Q) 1 / 4 Q P R P H Q W R V W W L W X H
O D R S L Q t p Q R W U D W D P L H Q W R G H X Q S U R I H M L R Q D O G H O D V D O X G
6 X G L W W U L E X f p Q H V W R W D O P H Q W H J U D W X L W D



Salud emocional y mental



**¿Sabía que la salud emocional y
mental es tan importante como la
salud física?**

Ventanillas de salud

Para mayor información visite la
Ventanilla de Salud en el Consulado
Mexicano más cercano.