

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.



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.



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.



Guía de salud

(WWDJXQD~WHDODERUDGD FRQ ÁQHV LQIRUPDWLYRV (QQLQ) / 4Q PRPHQWRV AWWLWVH
OD RSLQWQ RWUDWDPLHQWR GH XQ SURIHVL RQDO GH OD VDOXG
GX GLWVWULEXFLQHV WRN DOPHQWH JUDWLWD



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.

