



## 3 MANERAS DE CUIDAR TU SALUD MENTAL MEDIANTE EL CUIDADO DE TU SALUD FÍSICA

Si cuidas tu salud física también estás cuidando de tu salud mental. Esto debido a que ambas se encuentran conectadas.

Por ello, a continuación te mencionamos algunas formas de cuidar tu salud física y, por lo tanto, tu salud mental:

- a. Realizar actividad física. El ejercicio puede reducir los sentimientos de estrés y depresión y mejorar tu estado de ánimo.
- b. Dormir lo suficiente. El sueño afecta tu estado de ánimo. Si no duermes bien, quizás te molestes y enojas con mayor facilidad. A largo plazo, la falta de sueño puede aumentar la probabilidad de que sufras depresión. Por lo tanto, es importante que establezcas un horario de sueño regular y duermas lo suficiente todas las noches.
- c. Alimentación saludable. Una buena nutrición te ayudará a sentirte mejor físicamente, pero también mejorará tu estado de ánimo y disminuirá la ansiedad y el estrés. Asimismo, carecer de los niveles requeridos de diversos nutrientes puede contribuir al desarrollo de algunas enfermedades mentales. Por ejemplo, puede haber un vínculo entre los niveles bajos de vitamina B12 y la depresión. De ahí que llevar una dieta bien balanceada pueda ayudarte a obtener los nutrientes que tu cuerpo necesita.

ClickISalud