

# Autocuidado y salud mental

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el autocuidado como “**toda capacidad de las personas, familias y comunidades dedicadas a promover la salud, prevenir la enfermedad, mantener la salud y hacer frente a la enfermedad y discapacidad con o sin la ayuda de un profesional sanitario**”.



## ¿Por qué es importante para mi salud mental?

Lo primero de todo es saber qué es la **salud mental**. En este caso la OMS la define como “*el estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad*”.

Por tanto, la salud mental engloba el bienestar de tipo emocional, social y psicológico. De ahí que en las enfermedades que afectan a la salud mental, ya sean la ansiedad, depresión, discapacidades psicosociales o cualquier otra, el autocuidado sea fundamental ya que te permitirá alcanzar un mejor control de la enfermedad y evitar su empeoramiento así como que contribuirá a la gestión del estrés y a aumentar tu nivel de vitalidad, generando un gran impacto en tu calidad de vida.

Además, el **autocuidado** ofrece una serie de **beneficios** que son vitales a la hora de acompañarte en la evolución de tu salud mental, en caso de padecer o no un problema asociado a ella:

- › **Disminución del estrés**
- › **Aumento de la resiliencia**
- › **Mejora del estado de ánimo**
- › **Desarrollo de una mejor salud física**
- › **Empoderamiento y autoconfianza**

## ¿Cómo puedo cuidar de mi salud mental?



**Reconoce y verbaliza tus sentimientos y emociones:** valida todas tus emociones, es necesario para conocerte a ti mismo y comenzar a sentirte mejor.



**Haz ejercicio con regularidad:** comienza con cantidades pequeñas y ves aumentando esta rutina. Elige algún deporte donde puedas interactuar con otras personas.



**Mantén una alimentación regular y equilibrada:** evitando el consumo de café, té y alcohol y mantente hidratado.



**Cuida tu higiene del sueño:** duerme en los horarios adecuados y descansa las horas necesarias. Evita las pantallas de los diferentes dispositivos electrónicos antes de irte a dormir o evita realizar ejercicio físico intenso antes de acostarte.



**Busca tus motivaciones, metas y prioridades:** identifica alguna actividad saludable que tengas ganas de realizar.



**Encuentra formas de socializar:** compartir experiencias acompañado te ayudará a crear vínculos.



**Sé consciente de los recursos y redes de apoyo disponibles:** la mejora de tu salud mental en ocasiones requerirá de un profesional especialista que te proporcione las herramientas para poder gestionar tus emociones. Busca además Asociaciones de pacientes con las que compartir experiencias.



**Practica la comunicación afectiva contigo mismo:** hablarnos mal a nosotros mismos genera tensiones, ya que nuestras inseguridades, preocupaciones y temores entran en juego. Evítalo.

## La clave: ser adherente al autocuidado

Para cuidar de tu salud mental, es necesario que acuerdes con los profesionales sanitarios, las estrategias que veas posible realizar, sobre todo, a largo plazo y de manera constante.

En caso de no seguir estos hábitos de forma continua puede generar un empeoramiento de tu salud mental.

**Notarás una gran mejora en tu calidad de vida si mantienes el autocuidado**, empoderándote y convirtiéndote en protagonista de la mejora de tu salud mental.

## ¿Y si lo he intentado y siento que no me funciona?

Cuidar de tu salud mental es todo un proceso que debes abordar con paciencia y constancia. No obstante, debes tener en cuenta dos aspectos:

- **No realices cambios muy bruscos:** es recomendable que vayas planteándote objetivos sencillos que puedas alcanzar e ir ampliándolos de forma progresiva.
- **Está bien si no puedes por ti mismo:** en muchas ocasiones se requiere de ayuda profesional. Consultar a un médico de familia o especialista será fundamental.

## ¿Ante qué señales debo consultar?

- **Dificultad para levantarte de la cama**, normalmente asociado a pocas ganas de afrontar el día.
- **Cambios en el apetito.**
- **Dificultad para dormir** o cambio en los patrones del sueño.
- **Pérdida de interés** en aspectos que normalmente disfrutabas.
- **Falta de ganas** para salir a la calle.
- **Dificultad para concentrarte** o incapacidad para realizar las tareas habituales.
- **Sentimientos frecuentes de frustración o irritabilidad**, entre otros.



**Ante cualquier duda con tu salud mental, consulta con un profesional sanitario**



### Referencias:

- UNICEF. Cómo cuidar tu salud mental. Consejos para las y los adolescentes. México. Disponible en: <https://www.unicef.org/mexico/c%C3%B3mo-cuidar-tu-salud-mental>.
- Ministerio de Sanidad. Dirección General de Salud Pública. Plan de Acción de Salud Mental 2022-2024. Estrategia Salud Mental del SNS. Disponible en: [https://www.sanidad.gob.es/areas/calidadAsistencial/estrategias/saludMental/docs/PLAN\\_ACCION\\_SALUD\\_MENTAL\\_2022-2024.pdf](https://www.sanidad.gob.es/areas/calidadAsistencial/estrategias/saludMental/docs/PLAN_ACCION_SALUD_MENTAL_2022-2024.pdf)
- National Institute of Mental Health (NIH). EL cuidado de su salud mental. 2024. Disponible en: <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/espanol/el-cuidado-de-su-salud-mental/el-cuidado-de-su-salud-mental>
- OMS. Autocuidado para la salud y el bienestar. 2024. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/self-care-for-health-and-well-being>

Con la colaboración de:

