



Sala de Prensa

- Comunicado
- Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social -MSPAS-



Incluye

- Fotografía

22 Marzo, 2022

La Salud Mental es un estado de bienestar físico, emocional, mental y social en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, trabajar productiva, fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad, esto de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud.

La Dra. Aracely Téllez, coordinadora del Programa de Salud Mental, del Departamento de Regulación de los Programas de Atención a las Personas, del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social comenta que las personas que gozan de una buena salud mental se identifican por tener una autoestima

adecuada; asimismo, cuenta con la capacidad de resolución de problemas, relaciones interpersonales y tiene una gran capacidad de productividad en su familia y trabajo.

Las personas que inician a perder su salud mental, demuestran frustración, esto porque no resuelve algunas situaciones personales, muestra agresividad, irritabilidad, sus relaciones interpersonales disminuyen con los familiares y compañeros de trabajo.

Para tener una buena salud mental la Dra. Téllez recomienda:

- Evite deudas innecesarias
- Evite consumir alcohol, drogas, tabaco.
- Duerma 8 horas diarias.
- Realice ejercicios como caminar todos los días durante 30 minutos.
- Mantenga buenas relaciones y trate de rodearse de personas con mente positiva
- Consuma alimentos saludables como verduras, vegetales, carnes y frutas.

Cabe resaltar que debido a la pandemia del COVID-19 el confinamiento llevó a que los niños y adolescentes permanezcan en casa y por los estilos de crianza, ha dificultado la resolución de problemas en padres de familia que no tienen salud mental.

“Es importante buscar ayuda de un profesional, cuando la persona está afectando su entorno como: irritabilidad, agresividad, falta de comprensión y cuando están en el trabajo y no quieren que nadie les dé una recomendación, se muestran muy irritables” finalizó la Dra. Aracely Téllez.

DESCARGAR ARCHIVOS (XLS y/o CSV)

FOTOGRAFÍAS



FOTOGRAFÍAS

x

Close

- Salud mental
- MSPAS
- salud

Source URL: *<http://209.126.109.93/comunicado/cuide-su-salud-mental-aca-le-damos-recomendaciones>*

List of links present in page

- <http://209.126.109.93/comunicado>
- <http://209.126.109.93/ministerio-de-salud-publica-y-asistencia-social-mspas>
- <http://209.126.109.93/fotografia>
- <http://209.126.109.93/salud-mental>
- <http://209.126.109.93/mspas>
- <http://209.126.109.93/salud>