



Panorama de Salud Mental

La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta cómo pensamos, sentimos y actuamos. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y hacemos elecciones. La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la infancia y la adolescencia hasta la edad adulta.

¿Qué es una enfermedad mental?

Alguien tiene una enfermedad mental cuando tiene uno o más síntomas que afectan sus pensamientos, sentimientos o comportamientos. Estos síntomas causan dificultades con las exigencias y rutinas normales de la vida. La enfermedad mental puede ser causada por un evento específico, pero también puede ocurrir "de la nada".

La salud del corazón y la salud mental están conectadas

- La enfermedad mental y el estrés son factores de riesgo importantes para la enfermedad cardíaca.
- La enfermedad mental y el estrés pueden desencadenar ataques cardíacos.
- Las enfermedades mentales y el estrés también pueden ser barreras para obtener atención médica y actividades saludables.

Señales de advertencia

¿No está seguro si usted o alguien que conoce vive con problemas de salud mental? Experimentar uno o más de los siguientes sentimientos o comportamientos puede ser una señal de alerta temprana:

- Pensamiento confuso
- Retiro social
- Cambios importantes en la alimentación, el sueño o los hábitos sociales
- Sentimientos fuertes de enfado
- Incapacidad para hacer frente a problemas y actividades diarias
- Quejas físicas inexplicables
- Uso de alcohol o sustancias

Salud Mental y el Bienestar

Maneras de mantener buena salud mental incluyen:

- Obtención de ayuda profesional si la necesitas
- Mantenerse físicamente activo
- Comer sano
- Conectarse con otros
- Ejercicios de relajación
- Dormir lo suficiente
- Aprender más sobre el cerebro





Community Heart
Health Actions for
Latinos at Risk

Lista de Referencias de Salud Mental Mental Health Referral List

***Dahlia Campus for Health and
Well-Being
(Mental Health Center of Denver)***
3401 Eudora Street
Denver, CO 80207
T: (303) 300-6333

***Wellshire Behavioral Services
(Mental Health Center of Denver)***
4141 E Dickenson Place
Denver, CO 80222
T: (202) 504-6565

Clinica Tepeyac
507 Lincoln St.
Denver, CO 80216
T: (303) 458-5302
www.clinicatepeyac.org

***Aurora Mental Health Center /
El Centro de Salud***
(varias ubicaciones)
T: (303) 617-2300
<https://www.aumhc.org>

Heart Centered Counseling
Servicios de salud mental por teléfono.
T: (970)310-3406
<https://heartcenteredcounselors.com/>

***Recovery Center
(Mental Health Center of Denver)***
4455 E 12th Ave,
Denver, CO 80220
T: (303) 504-7700

***El Centro de las Familias
(Mental Health Center of Denver)***
75 Meade Street
Denver, CO 80219
T: (303) 504-7900

Servicios de la Raza
4055 Tejon St.
Denver, CO 80211
T: (303)458-5851
www.serviciosdelaraza.org

Colorado Crisis Services
Servicios de crisis sin cita previa
abiertos las 24 horas del día.
T: 1-844-93-8255
<http://coloradocrisisservices.org/>

***Línea Nacional para la Prevención
del Suicidio***
En Inglés: 1-800-273-8255
En Español: 1-888-628-9454
www.suicidepreventionlifeline.org





10 Ejercicios de Relajación para Reducir el Estrés

1. **MEDITAR:** SENTARSE RECTO CON AMBOS PIES EN EL PISO. CIERRE LOS OJOS. ENFOQUE SU ATENCIÓN EN RESPIRAR. PIENSE EN UNA MANTRA POSITIVA COMO "ME SIENTO EN LA PAZ". COLOQUE UNA MANO EN SU ESTÓMAGO PARA SINCRONIZAR LA MANTRA CON SU RESPIRACIÓN. NO SE DEJE DISTRAER POR PENSAMIENTOS AISLADOS.
2. **RESPIRE PROFUNDAMENTE:** TOMÉ UN DESCANSO DE 5 MINUTOS Y CONCÉNTRASE EN SU RESPIRACIÓN. SIÉNTESE DERECHO, CON LOS OJOS CERRADOS, CON UNA MANO EN EL VIENTRE. INHALE LENTAMENTE POR LA NARIZ, SINTIENDO QUE LA RESPIRACIÓN COMIENZA EN SU ABDOMEN Y LLEGA HASTA LA PARTE SUPERIOR DE SU CABEZA. INVIERTA EL PROCESO MIENTRAS EXHALA POR LA BOCA.
3. **ESTÉ PRESENTE:** TOMÉ 5 MINUTOS Y CONCÉNTRASE EN UNA SOLA ACCIÓN Y ESTE CONSCIENTE. OBSERVE CÓMO SE SIENTE EL AIRE EN SU CARA CUANDO CAMINA Y CÓMO SE SIENTEN SUS PIES AL GOLPEAR EL SUELO. DISFRUTA DE LA TEXTURA Y EL SABOR DE CADA BOCADO DE COMIDA. CUANDO PASA TIEMPO EN EL MOMENTO Y SE CONCENTRA EN SUS SENTIDOS, DEBE SENTIRSE MENOS TENSO.
4. **ALCANCE:** SUS CÍRCULOS SOCIALES SON UNA DE SUS MEJORES HERRAMIENTAS PARA MANEJAR EL ESTRÉS. HABLE CON OTRAS PERSONAS, PREFERIBLEMENTE CARA A CARA, O AL MENOS POR TELÉFONO. COMPARTA LO QUE ESTÁ PASANDO. PUEDE OBTENER UNA NUEVA PERSPECTIVA MIENTRAS MANTIENE UNA FUERTE CONEXIÓN.
5. **SINTONICE SU CUERPO:** VISUALICE MENTALMENTE SU CUERPO PARA TENER UNA IDEA DE CÓMO EL ESTRÉS LO AFECTA CADA DÍA. ACUÉSTESE BOCA ARRIBA O SIÉNTESE CON LOS PIES EN EL SUELO. CIERRE LOS OJOS. COMIENZE DESDE LOS DEDOS DE LOS PIES Y VAYA HACIA EL CUERO CABELLUDO, NOTANDO CÓMO SE SIENTE SU CUERPO.

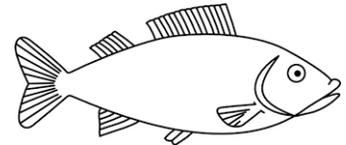


6. **DESCOMPRESIÓN:** COLOQUE UNA TOALLA CON CALOR CALIENTE ALREDEDOR DE SU CUELLO Y HOMBROS DURANTE 10 MINUTOS. CIERRE LOS OJOS Y RELAJE LOS MÚSCULOS DE LA CARA, EL CUELLO, LA PARTE SUPERIOR DEL PECHO Y LA ESPALDA. RETIRE LA TOALLA Y USE UNA PELOTA DE TENIS O UN RODILLO DE ESPUMA PARA MASAJEAR EL ÁREA DONDE TENGA MÁS TENSIÓN.
7. **RÍASE A CARCAJADAS:** UNA BUENA CARCAJADA NO SOLO ALIVIA LA CARGA MENTALMENTE. DISMINUYE EL CORTISOL, LA HORMONA DEL ESTRÉS DE SU CUERPO, Y AUMENTA LAS SUSTANCIAS QUÍMICAS DEL CEREBRO LLAMADAS ENDORFINAS, QUE AYUDAN A MEJORAR SU ESTADO DE ÁNIMO. RELÁJESE SINTONIZANDO SU COMEDIA O VIDEO FAVORITO, LEYENDO CÓMICS O CONVERSANDO CON ALGUIEN QUE LE HAGA SONREÍR.
8. **PONGA MELODÍAS:** ESCUCHAR MÚSICA SUAVE PUEDE DISMINUIR LA PRESIÓN ARTERIAL, EL RITMO CARDÍACO Y LA ANSIEDAD. CREE UNA LISTA DE REPRODUCCIÓN DE CANCIONES O SONIDOS DE LA NATURALEZA (EL OCÉANO, UN ARROYO BURBUJEANTE, EL CANTO DE LOS PÁJAROS) Y PERMITA QUE SU MENTE SE CENTRE EN LAS DIFERENTES MELODÍAS, INSTRUMENTOS O CANTANTES. TAMBIÉN PUEDE DESAHOGARSE AL CANTAR CANCIONES MÁS OPTIMISTAS, ¡O CANTAR A TODO PULMÓN!
9. **MUÉVASE:** NO TIENE QUE CORRER PARA OBTENER EL PUNTAJE DE UN CORREDOR. TODAS LAS FORMAS DE EJERCICIO, INCLUIDO YOGA Y CAMINAR, PUEDEN ALIVIAR LA DEPRESIÓN Y LA ANSIEDAD AL AYUDAR AL CEREBRO A LIBERAR SUSTANCIAS QUÍMICAS PARA SENTIRSE BIEN Y AL DARLE A SU CUERPO LA OPORTUNIDAD DE SACAR EL ESTRÉS. PUEDE DAR UN PASEO RÁPIDO ALREDEDOR DE LA CUADRA, SUBIR Y BAJAR LAS ESCALERAS O HACER ALGUNOS EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO, COMO ROTAR LA CABEZA Y ENCOGERSE DE HOMBROS.
10. **CELEBRE:** NO SE OLVIDE DE CELEBRAR LOGROS COMO DOMINAR UNA NUEVA TAREA EN EL TRABAJO O UN NUEVO PASATIEMPO.



Alimentos Saludables para el Cerebro

EL PESCADO TIENE GRASA SALUDABLE, LLAMADOS ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3, QUE AYUDA A NUESTRO CEREBRO A PRODUCIR QUÍMICOS RESPONSABLES DE NUESTRO ESTADO DE ÁNIMO. EL PESCADO PUEDE AYUDAR A REDUCIR ALGUNOS SÍNTOMAS DE ALGUNAS ENFERMEDADES DE SALUD COMO LA DEPRESIÓN.



LOS GRANOS INTEGRALES NOS AYUDAN A SENTIR SATISFECHOS POR MÁS TIEMPO Y OFRECEN UNA FUENTE DE ENERGÍA PARA EL CEREBRO Y EL CUERPO. FUENTES SALUDABLES DE GRANOS INTEGRALES INCLUYEN EL PAN INTEGRAL, LA AVENA Y EL ARROZ SILVESTRE.

LA PROTEÍNA INFLUYE EN EL HUMOR, PRODUCIENDO UN QUÍMICO LLAMADO SEROTONINA. LA PROTEÍNA MAGRA, COMO PESCADO, PAVO, POLLO, HUEVOS Y FRIJOLES, AUMENTAN EL NIVEL DE SEROTONINA Y PUEDE REDUCIR LOS SÍNTOMAS DE DEPRESIÓN, ANSIEDAD Y MEJORAR LA SALUD EN GENERAL



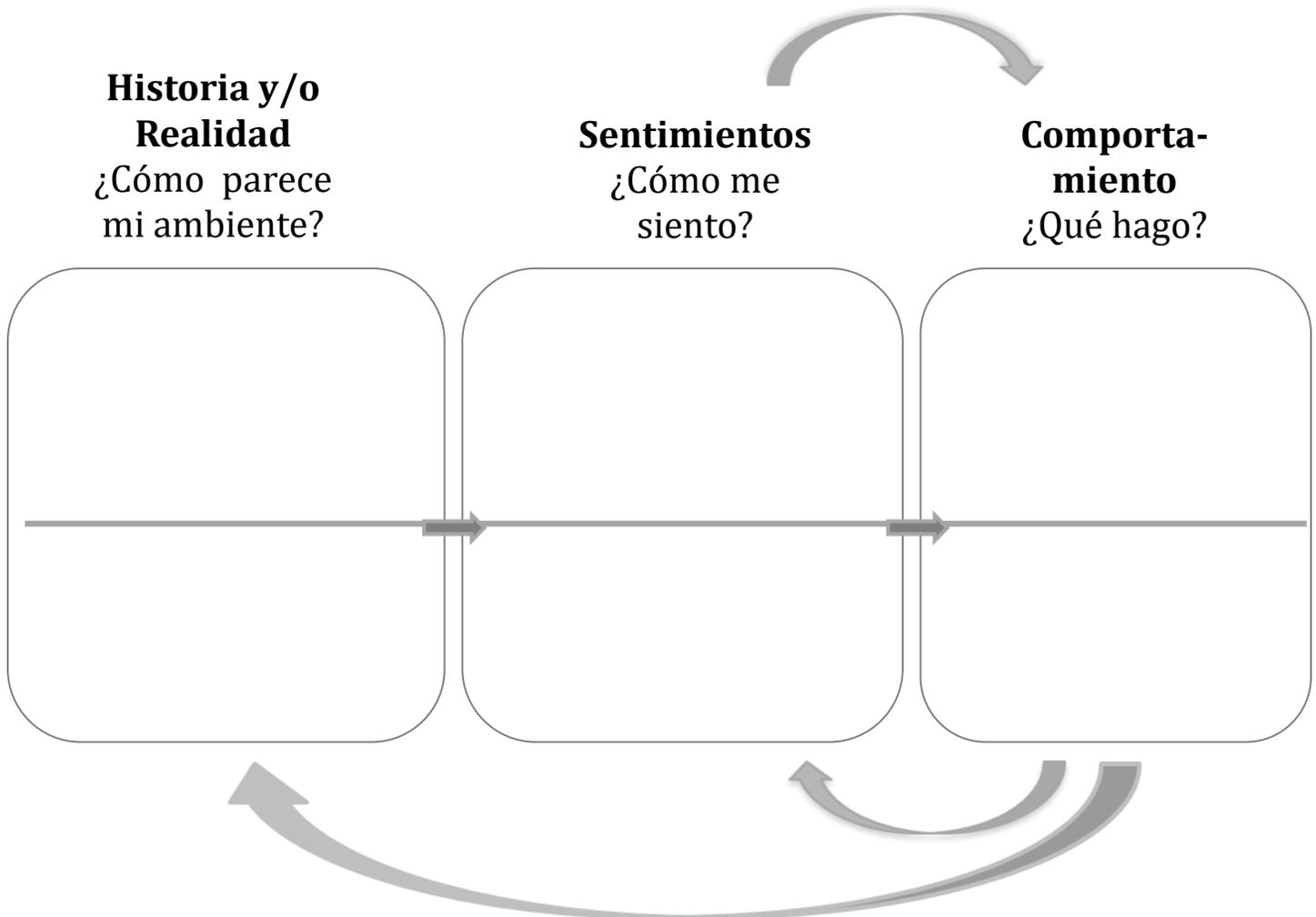
LOS VERDES COMO LA ESPINACA, LECHUGA ROMANA Y EL BRÓCOLI SON ALTOS EN ÁCIDO FÓLICO, QUE ESTÁ VINCULADO CON LAS TASAS MÁS BAJAS DE DEPRESIÓN, FATIGA E INSOMNIO.

LOS ALIMENTOS FERMENTADOS COMO EL YOGUR CONTIENEN BACTERIAS SALUDABLES QUE PUEDEN REDUCIR LA ANSIEDAD Y LAS HORMONAS DEL ESTRÉS



Nuestro Cerebro: Nuestros Acciones

Piense en un comportamiento que le gustaría cambiar (grande o pequeño). Complete los cuadros a continuación para identificar los factores en su vida y sentimientos que contribuyen a este comportamiento y los efectos a corto y largo plazo de este comportamiento.



A corto plazo, me siento mejor cuando **comportamiento** porque me da un respiro.

A largo plazo, sigo sintiéndome **estresado**

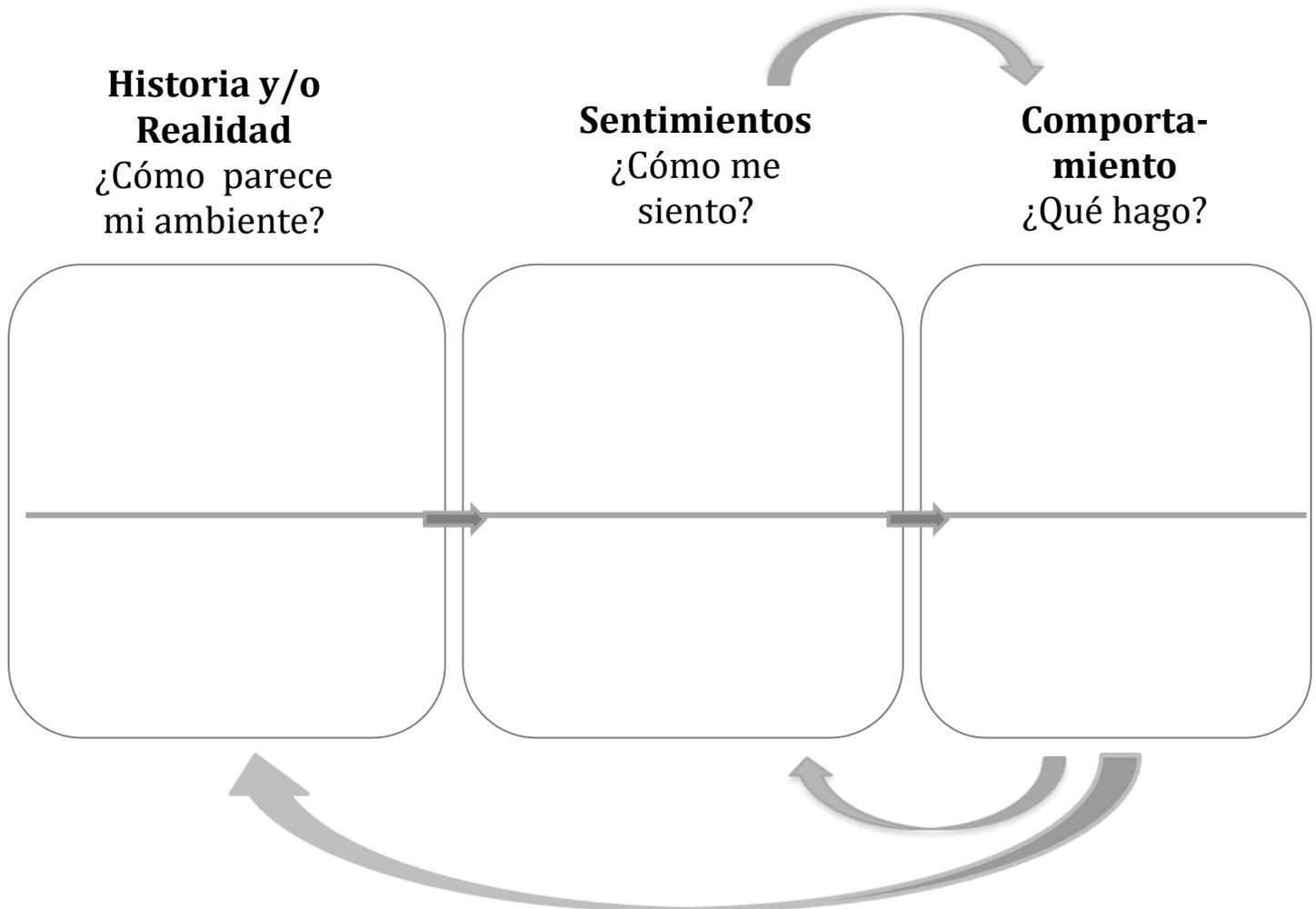
Cuando este ciclo ocurre durante mucho tiempo, **surgen nuevos problemas o los problemas continúan.**

Meta Semanal – Nombre un cambio de comportamiento concreto que podría interrumpir este ciclo:

Nuestro Cerebro: Nuestros Acciones

Semana 2: Ejemplo de Julieta

Julieta es una mujer Latina de mediana edad y tiene presión arterial alta y está sobrepeso. Julieta trabaja y tiene tres hijos. También cuida a su madre anciana quién está enferma. Cuidar a su madre todos los días, además de su esposo e hijos, es realmente estresante. Todas las responsabilidades adicionales, además de los desafíos emocionales, son realmente difíciles para ella. Todos estos factores estresantes hacen que Julieta se sienta abrumada. Ella siente que no hay suficientes horas en el día para hacer todo, y Julieta se siente ansiosa. En el caso de Julieta, ella come en exceso alimentos poco saludables cuando se siente estresada.



A corto plazo, me siento mejor cuando **comportamiento** porque me da un respiro.

A largo plazo, sigo sintiéndome **estresado**

Cuando este ciclo ocurre durante mucho tiempo, **surgen nuevos problemas o los problemas continúan.**

Meta Semanal – Nombre un cambio de comportamiento concreto que podría interrumpir este ciclo:

Menú de acciones para alegrar el cerebro

Escojan de la lista, la acción que harán cada semana de la capacitación y anoten la fecha en que hagan la acción. Traten de hacer una o dos acciones por semana.

Acción	Fecha	Acción	Fecha
<input type="checkbox"/> Dígame algo bonito, positivo, o alentador a alguien.	_____	<input type="checkbox"/> Llame o visite a un amigo que no ve desde hace mucho tiempo.	_____
<input type="checkbox"/> Dése tiempo adicional para hacer las cosas y llegar a lugares sin apuros.	_____	<input type="checkbox"/> Mírese al espejo y diga: soy especial y único(a).	_____
<input type="checkbox"/> Desarrolle el gusto por un pasatiempo como artes manuales o jardinería.	_____	<input type="checkbox"/> Escriba lo que siente.	_____
<input type="checkbox"/> Busque una actividad que le permita hacer nuevas amistades.	_____	<input type="checkbox"/> Al final del día, medite sobre las cosas buenas que ocurrieron y sobre las cosas que puede mejorar.	_____
<input type="checkbox"/> Demuestre gratitud por lo menos a cinco personas.	_____	<input type="checkbox"/> Acuéstese una hora mas temprano que de costumbre.	_____
<input type="checkbox"/> Dígame a sus seres queridos que los ama.	_____	<input type="checkbox"/> Escuche música suave para relajarse.	_____
<input type="checkbox"/> Haga algo agradable por alguien.	_____	<input type="checkbox"/> Ayude a alguien en necesidad.	_____
<input type="checkbox"/> Piense en tres cosas que le causan alegría.	_____	<input type="checkbox"/> Siembre una planta.	_____
<input type="checkbox"/> Valore lo que tiene y trate de ver el lado positivo a sus problemas.	_____	<input type="checkbox"/> Dé gracias por su familia.	_____
<input type="checkbox"/> Haga algo especial para usted.	_____	<input type="checkbox"/> Busque apoyo en su comunidad de fe.	_____
<input type="checkbox"/> Ría, sea positivo, si le gusta cuente chistes.	_____	<input type="checkbox"/> Hable con calma, no grite.	_____
		<input type="checkbox"/> Tome 15 minutos para respirar hondo y relajarse.	_____
		<input type="checkbox"/> Sea amable con alguien con quien tiene diferencias.	_____