

# Guía de salud

# Salud emocional y mental

“ Aquí encontrará recomendaciones y consejos para mantener el buen ánimo. ”



*Ventanillas de salud*



US-MEXICO  
BORDER PHILANTHROPY PARTNERSHIP  
ALIANZA FRONTERIZA DE FILANTROPIA  
MÉXICO-EEUU



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO DE LOS  
MEXICANOS EN  
EL EXTERIOR



## >> 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.

### 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.



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.



## Guía de salud

*Esta guía fue elaborada con fines informativos. En ningún momento sustituye la opinión o tratamiento de un profesional de la salud. Su distribución es totalmente gratuita.*



## 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.