

## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL BIENESTAR MENTAL?

Su bienestar mental está directamente vinculado con su salud física. Las personas con salud mental deficiente o con una enfermedad mental no tratada están en riesgo de desarrollar muchas condiciones crónicas como diabetes tipo 2, accidente cerebrovascular, enfermedad cardíaca y obesidad.



Una salud mental deficiente también puede causar efectos negativos en su vida laboral así como en su vida social. Si tiene una salud mental deficiente, puede presentar problemas de productividad en el trabajo, aislamiento o sentimiento de soledad.

### ¿Cómo puede mejorar su bienestar mental?

Debido a que es un componente crucial de su salud, es importante enfocarse en el mantenimiento o mejora de su salud mental.

#### A continuación, se presentan tres maneras simples de hacerlo todos los días:

- 1. Exprese agradecimiento.** Se ha comprobado que tomar cinco minutos al día para escribir las cosas por las que está agradecido disminuye los niveles de estrés y puede ayudar a cambiar su mentalidad de negativa a positiva.
- 2. Haga ejercicios.** Usted probablemente escucha todo el tiempo lo beneficioso que es el ejercicio para su salud en general, pero es la verdad. Hacer ejercicios puede mejorar su funcionamiento cerebral, reducir la ansiedad y mejorar su imagen personal.
- 3. Duerma bien por las noches.** Intente dormir de siete a ocho horas por la noche para mejorar su salud mental.

## SALUD MENTAL: ¿QUÉ APLICATIVO ES MEJOR PARA MÍ?

Entender la salud mental es una necesidad habitual que todos nosotros tenemos, pero ¿qué aplicación es mejor? [PsyberGuide](#) es la página web de una organización sin fines de lucro que evalúa las aplicaciones móviles que intentan ayudar a las personas con niveles variables de enfermedades mentales. PsyberGuide evalúa la credibilidad de estas aplicaciones y clasifica los problemas de salud mental comunes en diversas categorías. Las aplicaciones móviles se valoran por credibilidad, experiencia del usuario y honestidad. Las puntuaciones oscilan entre la más baja (1) a la más alta (5). ¿Está viviendo con Trastorno Obsesivo Compulsivo? PsyberGuide ha evaluado 11 aplicaciones. ¿Está teniendo problemas para dormir? Hay 18 aplicaciones que han sido valoradas para usted.

Una característica clave de las reseñas es su honestidad. El sitio revisa las políticas de privacidad de cada aplicación para asegurar que usted conozca lo que le pasa a su información. Adicionalmente, PsyberGuide cuenta con el apoyo y la investigación de centros académicos e instituciones de todo el país. Puede visitar [PsyberGuide](#) y encontrar aplicaciones por condiciones específicas, tipo de tratamiento o palabras clave. Para recibir más información, consulte su [Herramienta de Resumen de Aplicaciones](#).



## EL DÍA DE NO QUEMARSE BAJO EL SOL ES EL 28 DE MAYO

Para ayudar a reducir las tasas crecientes de cáncer de piel por la sobreexposición a los rayos ultravioleta (UV) del sol, el Consejo Nacional de Prevención del Cáncer de Piel ha designado el viernes antes del día de conmemoración a los caídos como el "Día de no quemarse bajo el sol" para fomentar la conciencia sobre la protección solar y para recordarle a todos proteger su piel mientras disfrutan al aire libre.



Los rayos del sol son los más potentes entre las 10 a.m. a las 4 p.m., así que asegúrese de utilizar protector solar, sombreros, de permanecer en áreas con sombra o de utilizar manga larga.

### ¿USTED SABÍA QUE...? ☀️

Incluso puede utilizar sus beneficios de empleado para que lo ayuden a pagar los productos de protección solar. **Un producto de protección solar con FPS de 30 o superior se considera un gasto médico calificado.** Si tiene acceso a una cuenta de ahorros para la salud (HSA), una cuenta de reembolso de salud (HRA), o una cuenta de gastos flexibles (FSA), puede utilizar sus fondos o ser reembolsado.