



# Diez Consejos Prácticos

## Saber es Poder

Estos consejos son diseñados para ayudarle a sentir esperanza, a entender, a aprender sobre los temas de salud mental y cómo manejarlos diariamente.

### Diez consejos prácticos para promover el bienestar

1. **Enséñese a sí mismo los beneficios de un estilo de vida saludable.** Su salud física y mental se impactan de varias maneras. Hay que atender a ambos para su bienestar global. Mire nuestra lista de recursos que provee vínculos a información educacional que le ayudará a tomar decisiones positivas para obtener un estilo de vida más saludable, que incluye apoyo en línea y herramientas interactivas. Váyase a: <http://www.fbhcolorado.org/quicklinks.php?id=91>.
2. **Asegúrese que tenga un Médico Principal (PCP por sus siglas en inglés).** Atienda a su salud física programando citas con su PCP basándose en un programa recomendado por su edad y salud en general. Llevar a un amigo o miembro de su familia le puede ofrecer apoyo y ayudarle a recordar información que le da el PCP. Hay que asegurar que su PCP y proveedor de salud mental sean conscientes de todos los medicamentos, vitaminas y suplementos que toma. De a todos los proveedores autorizaciones firmadas para liberar su información, para que ellos puedan colaborar en coordinar su cuidado médico. Si no tiene usted un PCP, hable con su proveedor de salud mental para pedir ayuda.
3. **Haga ejercicio con regularidad.** Escoja actividades que a usted le parecen divertidas. Comience lentamente y poco a poco aumente a una rutina regular de hacer ejercicio. Aumente hasta hacer algún ejercicio por lo menos 3 veces por semana, para períodos de entre 30 y 60 minutos. Agregar actividades a su rutina diaria, como subir las escaleras en vez de usar el ascensor, ¡es una manera fantástica de comenzar! Si usted tiene exceso de peso, una condición crónica de salud, o hace mucho tiempo que no hace ejercicio, hable con su PCP antes de empezar un programa de ejercicio nuevo.
4. **Coma una dieta sana y balanceada.** Una dieta sana incluye frutas, vegetales, alimentos integrales, y productos lácteos bajos en grasa. Póngase límites en el consumo de alimentos altos en grasa, azúcar, y sal. ¡Diviértase en crear recetas nuevas y saludables!
5. **Evite el uso de tabaco.** Dígale a su PCP o proveedor de salud mental si le interesan recursos para ayudarle a dejar de fumar. Centros telefónicos para dejar de fumar proveen recursos y apoyo útiles 24 horas al día. Llame al: 1-800-QUIT-NOW (784-8669) para conectarse a una línea para dejar de fumar en un lugar cerca de usted.
6. **Limite el consumo de alcohol.** Si consume bebidas alcohólicas, hágalo con moderación. El alcohol puede aumentar los efectos secundarios de muchos medicamentos. Es mejor evitar el consumo de alcohol por total, si toma algún medicamento. Si nota usted que el consumo de bebidas alcohólicas le está metiendo en situaciones peligrosas o arriesgadas, afectando su trabajo o sus relaciones personales, o si nota que tiene que tomar más alcohol cada vez para gozar con él, esto puede indicar consumo malsano de alcohol. Hable con un proveedor de salud mental si se preocupa por su consumo de alcohol.
7. **Pida apoyo.** Los familiares, amigos, colegas, y grupos religiosos / de iglesia pueden ofrecer un gran apoyo cuando uno hace cambios hacia un estilo de vida más saludable. Los conocidos suyos quizás quieren hacer cambios de salud también, y trabajar juntos les puede mantener a todos motivados.
8. **Pida recursos.** Su proveedor de salud mental y PCP tienen recursos que le ayudarán a lograr sus metas de salud, y les da mucho gusto apoyarlo mientras usted hace estos cambios a su estilo de vida. Entérese de los grupos en su región de bienestar, recursos comunitarios, la lista de recursos para el bienestar, y recursos en el Internet.
9. **Establezca metas personales.** Sus metas pueden ser distintas a las de otra persona, según su salud en general, su nivel de actividad, las horas y recursos disponibles. Establezca metas que le sirven a usted, mientras se desafía a sí mismo a ser ¡la persona más saludable que puede llegar a ser!
10. **Mantenga el optimismo.** A veces pasa bastante tiempo antes de darse cuenta de los resultados de su trabajo tan duro. Tenga paciencia. Cada elección que toma usted que tiene que ver con hábitos más sanos de comer, aumentos en su nivel de actividad física, y límites en el consumo de bebidas alcohólicas y el uso de tabaco resulta ser un paso hacia una vida más sana y más feliz.

Desarrollado en Colaboración con Proveedores de FBH & la Comisión Consultiva del Consumidor y Asuntos Familiares



[www.fbhcolorado.org](http://www.fbhcolorado.org)  
303-432-5950



[www.jcmh.org](http://www.jcmh.org)  
303-425-0300