



Cuidado personal integral

El bienestar mental y emocional es una parte importante de su salud general. Cuidar de la mente es tan importante como cuidar del cuerpo; y eso significa tener un estilo de vida saludable, poner atención a cómo se siente y hacer cosas sencillas para cuidar de todo su ser.

Siga una rutina para dormir

La falta de sueño afecta el estado de ánimo, la agudeza mental y la habilidad para manejar el estrés. También está relacionada con trastornos de salud mental como la depresión y la ansiedad. Para crear una rutina saludable, acuéstese y levántese a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana.

Muévase y mejore su estado de ánimo

El ejercicio puede liberar tensión, reducir el estrés y mejorar la sensación de bienestar.

Encuentre qué decir

Si se siente mal, dígalo. Las personas que forman parte de su vida están ahí por una razón, así que sea sincero con sus seres queridos si pasa por un mal momento. No pueden ayudarlo a menos que sepan que usted necesita su apoyo.

Vaya a kp.org/selfcare (en inglés).

Planes de salud de Kaiser Permanente en todo el país: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en las regiones Norte y Sur de California y en Hawaii • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305, 404-364-7000 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia y Washington, D.C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington o Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 601 Union St., Suite 3100, Seattle, WA 98101