



# Hágase tiempo para su salud mental y su bienestar

## Muchas cosas pueden afectar nuestra salud mental.

La química del cerebro, los antecedentes familiares y los genes tienen mucho que ver. Nuestras experiencias de vida, buenas y malas, también pueden afectarnos.

Los problemas de salud mental no son iguales. Algunos tienen pocos síntomas. Y otros pueden ser graves.

### Esté atento a estas señales tempranas:

- Comer o dormir demasiado o muy poco.
- Tener poca o no tener energía para las tareas cotidianas.
- Sentir confusión, irritabilidad, enojo o tener otros cambios en el estado de ánimo.
- Alejarse de las personas o las actividades que le gustan.

Si percibe alguna de estas señales, consulte con su proveedor de atención médica. Podrá brindarle apoyo y ofrecerle recursos útiles.

<sup>1</sup><https://www.nami.org/mhstats>



## ¿Ya lo sabía?

**1 de cada 5 adultos**  
en los EE. UU. tiene  
problemas de salud  
mental cada año<sup>1</sup>.

# 3 consejos para mejorar la salud mental



## Cuide su salud física.

Su mente y su cuerpo están conectados. Llevar una dieta saludable, estar activo y dormir lo suficiente son buenos para la salud física y mental.



## Hágase tiempo para el cuidado personal.

No es egoísta cuidarse, incluso si también está cuidando a otros. El cuidado personal puede ser tan simple como pasar tiempo haciendo una actividad que le gusta, o regalarse un masaje.



## Controle el estrés.

Hasta el estrés bueno, como el de planificar una boda, puede ser abrumador. Enfóquese en formas sanas de sobrellevarlo, como la respiración profunda o la meditación.



## ¿Necesita ayuda?

Puede acercarse a estos servicios nacionales de apoyo gratuitos.

- Línea de ayuda nacional de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias: Llame al **1-800-662-HELP (4357)**.
- Línea de Prevención del Suicidio y Crisis: Llame o envíe un mensaje de texto al **988**.

**Aetna® es la marca que se utiliza para los productos y servicios proporcionados por uno o más de los grupos de compañías de Aetna, lo que incluye a Aetna Life Insurance Company y sus filiales (Aetna).**

Este material es solo para brindar información. No se cubren todos los servicios de salud. Consulte los documentos del plan para obtener una descripción completa de los beneficios, las exclusiones, las limitaciones y las condiciones de cobertura. Las características y la disponibilidad del plan pueden variar según el lugar y están sujetas a cambios. Los beneficios de salud y los planes de seguro de salud tienen exclusiones y limitaciones. Los programas de información de salud brindan información de salud general y no sustituyen el diagnóstico ni el tratamiento de un médico u otro profesional de salud. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción; sin embargo, está sujeta a cambios. Visite [Aetna.com](https://www.aetna.com) para obtener más información sobre los planes de Aetna®.

Visite [Aetna.com/individuals-families/member-rights-resources/rights/disclosure-information.html](https://www.aetna.com/individuals-families/member-rights-resources/rights/disclosure-information.html) para leer o imprimir las divulgaciones de información sobre su plan médico, dental o de la vista. Aquí también podrá consultar los requisitos estatales e información sobre la Ley de Derechos de Salud y Cáncer de las Mujeres (Women's Health and Cancer Rights Act).

**Los formularios de pólizas emitidos en Oklahoma incluyen los siguientes:** HMO OK COC-5 09/07, HMO/OK GA-3 11/01, HMO OK POS RIDER 08/07, GR-23 o GR-29N.

**Los formularios de pólizas emitidos en Idaho por Aetna Life Insurance Company incluyen los siguientes:** GR-23, GR-29/GR-29N, GR-9/GR-9N, AL HGrpPol 04.

**Los formularios de pólizas emitidos en Idaho por Aetna Health of Utah Inc. incluyen los siguientes:** HI HGrpAg 04.

**Los formularios de pólizas emitidos en Missouri incluyen los siguientes:** AL HGrpPol 01R5, HI HGrpAg 05, HO HGrpPol 04.