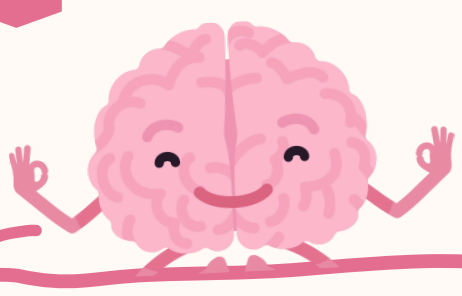
LA SALUD MENTAL

¿Qué es la salud mental?

Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural que los rodea, incluye el bienestar emocional, psíquico y social e influye en cómo piensa, siente, actúa y reacciona una persona ante momentos de estrés.

RAZONES POR LAS CUALES LA SALUD MENTAL ES IMPORTANTE

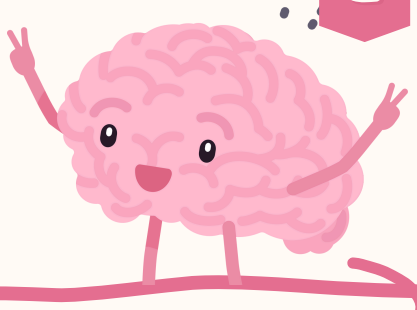
1



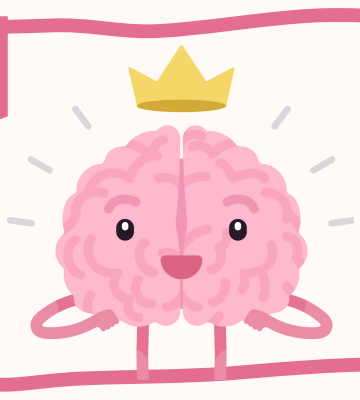
Mantiene buena salud y rápida recuperación de enfermedades físicas.

2

Mejora la calidad del entorno social.



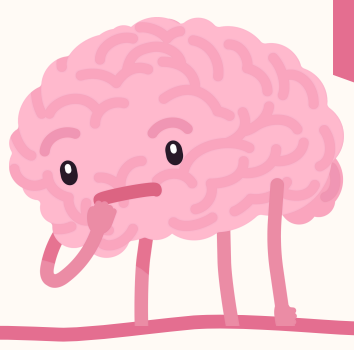
3



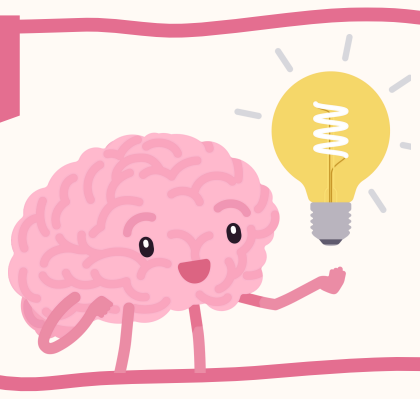
Permite enfrentar el estrés de la vida cotidiana.

4

Aumenta la productividad y el estado de ánimo.



5



Mantiene un equilibrio de bienestar entre la mente y el cuerpo.

RECUERDA, NO DUDES EN PEDIR AYUDA DE UN PROFESIONAL

HOSPITAL San Martin de Porres Chocontá

EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO
REGIÓN DE SALUD
CENTRO ORIENTE ALMEIDAS

Gobernación de Cundinamarca