



## Mente, cuerpo y espíritu sanos

La salud y el bienestar mental son parte importante de su salud general. Cuidar de su mente es tan importante como cuidar de su 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.

### Apéguese a un horario para dormir

La falta de sueño afecta su estado de ánimo, la agudeza mental y la habilidad para manejar el estrés. También está relacionada con problemas de salud 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.

### Mueva su cuerpo, eleve su estado de ánimo

El ejercicio puede liberar la tensión, reducir el estrés y mejorar su sensación de bienestar. Además, puede aliviar los síntomas de la depresión y la ansiedad tan efectivamente como ciertos medicamentos y sin efectos secundarios.

### Hable con un profesional

Diga lo que piensa si tiene dificultades. Las personas que están en su vida están ahí por una razón, así que sea honesto con sus seres queridos si pasa por un mal momento. No pueden ayudarle a menos que sepan que usted necesita su apoyo.

¿BUSCA MÁS INSPIRACIÓN SALUDABLE?

Visite [findyourwords.org](https://findyourwords.org) (haga clic en "Español") y síganos en [@kpthrive](https://twitter.com/kpthrive).



Los servicios cubiertos por un plan de salud de Kaiser Permanente son proporcionados o coordinados por los planes de salud de Kaiser Permanente: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en el 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 • Los planes de autoseguro son administrados por Kaiser Permanente Insurance Company, One Kaiser Plaza, Oakland, CA 94612.



# Viva sano, feliz y pleno

La salud y el bienestar mental son parte importante de su salud general. Cuidar de su mente es tan importante como cuidar de su 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.

## Apéguese a un horario para dormir

La falta de sueño afecta su estado de ánimo, la agudeza mental y la habilidad para manejar el estrés. También está relacionada con problemas de salud 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.

## Mueva su cuerpo, eleve su estado de ánimo

El ejercicio puede liberar la tensión, reducir el estrés y mejorar su sensación de bienestar. Además, puede aliviar los síntomas de la depresión y la ansiedad tan efectivamente como ciertos medicamentos y sin efectos secundarios.

## Hable con un profesional

Diga lo que piensa si tiene dificultades. Las personas que están en su vida están ahí por una razón, así que sea honesto con sus seres queridos si pasa por un mal momento. No pueden ayudarlo a menos que sepan que usted necesita su apoyo.

## ¿BUSCA MÁS INSPIRACIÓN SALUDABLE?

Visite [findyourwords.org](http://findyourwords.org) (haga clic en "Español") y síganos en [@kpthrive](https://twitter.com/kpthrive).



Los servicios cubiertos por un plan de salud de Kaiser Permanente son proporcionados o coordinados por los planes de salud de Kaiser Permanente: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en el 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 • Los planes de autoseguro son administrados por Kaiser Permanente Insurance Company, One Kaiser Plaza, Oakland, CA 94612.