



Mental Health Awareness

Unlike physical ailments, mental health is often stigmatized, leaving people to suffer in private – especially people 65+.

What is mental health?

Mental health includes our emotional, psychological, and social well-being. It affects how we think, feel, act, and helps determine how we handle stress, relate to others, and make healthy choices. Mental health is important at every stage of life, from childhood and adolescence through adulthood.

Here are some things you can do to protect your mental health after 65:

- » Eat healthy foods and maintain a healthy weight.
- » Get at least 7 hours of sleep each night.
- » Stay as physically active as your body allows.
- » Maintain regular contact with friends and family.
- » Read or play games to keep your mind active.

Conciencia sobre la salud mental

A diferencia de las dolencias físicas, la salud mental a menudo se estigmatiza, lo que resulta en el sufrimiento de muchas personas en privado, especialmente aquellas mayores de 65 años.

¿Qué es la salud mental?

La salud mental conforma nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos, actuamos y ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones saludables. La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la edad adulta.

Aquí hay algunas cosas que puede hacer para proteger su salud mental después de los 65 años:

- » Consuma alimentos saludables y mantenga un peso adecuado.
- » Duerma al menos 7 horas cada noche.
- » Manténgase tan activo físicamente como su cuerpo se lo permita.
- » Mantenga un contacto regular con amigos y familiares.
- » Lea o participe de juegos para mantener su mente activa.

SOURCE/FUENTE: https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=9877:seniors-mental-health&Itemid=40721&lang=en; <https://www.nami.org/Get-Involved/Awareness-Events/Mental-Health-Awareness-Month>

H4140_MHealthFly_C