



INMUNO

FITNESS

guía para una mente sana:

Cuando pensamos en salud, muchas veces nos centramos en la física, olvidando que el estado de nuestra mente es igualmente importante y requiere de nuestra atención.¹ Los consejos que te proponemos te ayudarán a mantener una mejor salud mental



Mente sana:



Mente activa:



- Realiza actividades que hagan trabajar a tu cerebro, como leer, escribir, aprender un idioma o dibujar. Retar a nuestro cerebro a aprender cosas nuevas ayuda a mejorar su funcionamiento.^{2,3}

Duerme bien:



- Tener un sueño de calidad es de vital importancia ya que unos buenos hábitos de sueño mejoran la capacidad de aprendizaje, consolidación y recuerdo de la información. Además, durante estas horas se eliminan del cerebro los residuos metabólicos, lo que permite restaurar sus funciones.^{1,4}

Conexión social:



- La comunicación y la interacción social con personas cercanas puede reducir nuestros niveles de estrés y ansiedad.^{3,4}

Salud física:



- Mantener una buena salud física tiene grandes beneficios para la salud mental. Una alimentación saludable, el rechazo de hábitos nocivos como el tabaquismo y la ingesta de alcohol, así como la práctica regular de ejercicio favorecen una buena salud integral.^{1,3}

Escucha tu interior:



- Cambiar el estilo de vida es un proceso lento y difícil, por lo que es importante que seamos empáticos y comprensivos con nosotros mismos en el camino hacia una mente más sana. Incorpora poco a poco los consejos que se mencionan en la guía y no tengas prisa por llegar a la meta.^{2,3}

Si quieres seguir un estilo de vida inmunofitness, recuerda tener en cuenta estos cuatro pilares: mantener una alimentación saludable, tener una vida activa, una mente sana y la prevención de enfermedades. Para más información, consulta con tu médico.

REFERENCIAS:

1. Mental Wellness Counselling. 5 ways to keep a healthy mind. [Internet]. [Acceso julio 2023]. Disponible en: <https://www.mentalwellnesscounselling.uk/5-ways-to-keep-a-healthy-mind/> 2. Harvard Health Publishing. 6 simple steps to keep your mind sharp at any age. [Internet]. 26 mayo 2020. [Acceso julio 2023] Disponible en: <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/6-simple-steps-to-keep-your-mind-sharp-at-any-age> 3. Mind. How to improve your mental wellbeing. [Internet]. Julio 2020. [Acceso julio 2023]. Disponible en: <https://www.mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/wellbeing/wellbeing/> 4. Psicólogo en casa. Cómo tener una mente sana. [Internet]. 20 marzo 2023. [Acceso julio 2023] Disponible en: <https://www.psicologoencasa.es/como-tener-una-mente-sana-y-equilibrada/>