



Cuando la Salud Emocional Afecta el Bienestar Físico

Tu mente y tu cuerpo están conectados de manera poderosa. Los problemas de salud mental pueden manifestarse como síntomas físicos, y los problemas de salud física pueden afectar tu bienestar emocional. Entender estas señales te ayudarán a actuar con prontitud y a cuidarte.

Usa esta lista de verificación para ver si tu salud mental y física podrían estar afectándose mutuamente. Si notas tres o más de estos síntomas, considera buscar apoyo.



Dolores físicos: Dolores de cabeza, tensión muscular o malestar estomacal sin causa aparente.



Cambios de humor o irritabilidad: Sensación de frustración o agobio emocional con facilidad.



Fatiga a pesar del descanso: Sensación de agotamiento incluso después de dormir o descansar.



Enfermedades frecuentes: Enfermarse con frecuencia o tardar más en recuperarse.



Cambios en el apetito o el peso: Comer mucho o menos de lo habitual o cambios repentinos de peso.



Abandono o pérdida de interés: Evitar actividades que normalmente disfruta o sentirse desconectado.



Dificultad para concentrarse: Dificultad para concentrarse o tomar decisiones en el trabajo o en casa.

Si estas señales le resultan familiares, es importante cuidar tanto su salud mental como física. Actuar a tiempo puede mejorar su bienestar en general.



Llame al **1-888-287-2680**, de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m. Podemos asignarle un especialista en salud mental en su área o ayudarlo a encontrar un tratamiento para las adicciones.

Para obtener ayuda fuera de horario, llame al **1-800-297-6877** a fin de que podamos evaluar sus síntomas, indicarle los siguientes pasos o comunicarnos con un psiquiatra de guardia



La mejor aplicación para el sueño y la meditación, diseñada para ayudar a reducir el estrés, la ansiedad y más.

Inicie sesión en [kp.org](https://www.kp.org) para comenzar.



headspace

Headspace Care (antes llamada Ginger) ofrece apoyo emocional personalizado y actividades de autocuidado para ayudar con muchos desafíos comunes.

Inicie sesión en [kp.org](https://www.kp.org) para comenzar.