



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.



Atención primaria o de urgencia y terapia de salud mental por video y teléfono.

doctorondemand.com/premera



Terapia de salud mental por video y teléfono.

talkspace.com/premera



Llame al **888-720-5237** para obtener ayuda con el manejo del estrés, la depresión y la ansiedad, el abuso de alcohol y de drogas, los trastornos de alimentación y más.

behavioralhealthsystems.com
(Contraseña: BHT)



Consultas por video y mensajes de texto con personal terapéutico para el tratamiento de trastornos por consumo de opioides y alcohol.

boulder.care/getstarted