

# Salud Mental



En **Compensar**, te acompañamos desde casa para guiarte en el cuidado de tu salud





**Recomendaciones**  
para una buena  
*salud mental*  
**durante los cambios en las**  
**dinámicas diarias** generados  
por el COVID-19.

## *Cuida tu cuerpo*



Duerme lo suficiente, lo ideal es de 5 a 8 horas.



Mantén una rutina de ejercicio, esto te ayuda a reducir la ansiedad y mejora tu estado de ánimo.



Come saludablemente, elige una dieta balanceada, evita la comida chatarra, azúcar y limita la cafeína, ya que puede agravar el estrés y la ansiedad.



Evita el tabaco, el alcohol y las drogas, esto aumenta el riesgo de enfermedades y de violencia intrafamiliar.



Limita el tiempo frente a las pantallas, apaga los dispositivos electrónicos por algún tiempo todos los días, también 30 minutos antes de dormir.





## *Cuida tu mente*



Mantén una rutina, pon un horario regular para levantarte, comer, bañarte, vestirte, trabajar, estudiar y hacer ejercicio.



Acude a fuentes confiables para mantenerte informado, evita la sobre exposición a los medios de comunicación dado que esto puede generar angustia, ansiedad y desinformación.



Elige enfocarte en las cosas positivas en tu vida, mantén un sentido de esperanza, esfuérate en aceptar los cambios cuando se presentan.



Usa tus valores morales o tu vida espiritual como apoyo.



Establece prioridades, fija metas razonables todos los días y haz un esquema de los pasos para lograrlas.



## Conéctate con otras personas



El contacto con las personas en las que confías es la mejor forma de reducir la ansiedad, la depresión, la soledad y el aburrimiento durante un aislamiento social, aprovecha la tecnología para hacer videollamadas y verte con los que más aprecias.



Mantente activo en la comunicación, por medio de correos electrónicos, llamas y todo las herramientas tecnológicas que tenemos disponibles en este momento.



Si estás trabajando desde casa, interactúa con tus colegas, puedes preguntarles cómo están, por sus familias, gustos y actividades.



## *Pide ayuda*

El confinamiento es una época de mucha tensión emocional, esto puede generar diferentes situaciones ante las que se debe tener especial cuidado.

## *¡Aprende a reconocer la violencia!*

**Física:** cualquier lesión física infringida a cualquier persona (hematomas, quemaduras, fracturas, lesiones oculares, cutáneas) mediante pinchazos, mordeduras, golpes, estirones de pelo, torceduras, puntapiés u otros medios que lastimen.

**Emocional:** este maltrato tiene como objetivo fundamental lastimar y herir las emociones de la persona afectada, a través de humillaciones, amenazas, prohibiciones, insultos.

**Violencia sexual:** todo acto sexual, tentativa de consumar acto sexual, comentarios, insinuaciones sexuales no deseadas o las acciones para comercializar o utilizar cualquier otro modo la sexualidad de una persona mediante una coacción del otro.



**No estas solo, ante cualquier sospecha de violencia contra ti, algún miembro de tu familia o tu comunidad, es importante que**

**Línea:** 123

**Línea:** 106

**Línea púrpura:** 018000 112137

**Línea Nacional de Bienestar Familiar**

01 8000 91 80 80

**Comisaria de familia en línea  
(portal integración social)**

**Comisaria de familia:** 3808400



*Que nadie en el mundo intente apagar tu felicidad.*

PROGRAMA COMPENSAR EPS APROBADO RESOLUCIÓN 0186  
PLAN COMPLEMENTARIO APROBADO RESOLUCIÓN 0271



**VIGILADO Supersalud**  
Línea de Atención al Usuario 6500870 • Bogotá, D.C.  
Línea Gratuita Nacional 01 8000910383

