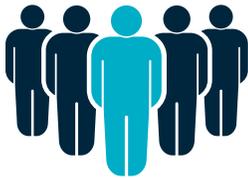


# No hay Salud Total sin Salud Mental

La salud mental juega un papel muy importante en la salud general. El tener un estado positivo de bienestar mental puede llegar a mejorar la salud física, mientras que una mala salud mental puede causar daño a nuestra salud física con el tiempo.

## Usted no está solo

**1** de cada **5** adultos en los **Estados Unidos** sufre una **enfermedad mental** cada año. Eso es **53 millones** de personas.



## La salud mental puede Impactar la salud física

Las personas que padecen de **depresión** tienen un **40%** más de probabilidad de desarrollar condiciones como **enfermedades cardíacas** o **diabetes**.



## Conozca las señales de advertencia

Busque ayuda si usted o un ser querido experimentan alguno de estos síntomas:

01

Evitar personas y actividades habituales

02

Tener poca o ninguna energía

03

Sentirse aletargado

04

Comer o dormir demasiado o muy poco

05

Tener dolores y molestias físicas inexplicables

06

Sentirse indefenso/desesperado

07

Fumar, beber o usar drogas más de lo habitual

08

Sentirse inusualmente confundido, olvidadizo, preocupado o asustado

09

Gritar o pelear

10

Cambios de humor severos que causan problemas en las relaciones

11

Pensamientos indeseados persistentes

12

Escuchar voces o creer cosas que no son ciertas

13

Pensar en hacerse daño a sí mismo o a los demás

14

Incapacidad para de hacerse cargo de sus propias responsabilidades

(Fuente: [mentalhealth.gov](http://mentalhealth.gov))

## No lo haga solo

Los especialistas comunitarios de nuestros Centros Florida Blue también pueden responder a sus preguntas y ayudarle a encontrar un médico o recursos en su comunidad, ya sea o no miembro de Florida Blue. Visite su centro local, llame al **1-877-352-5830** o reciba más información en [floridablue.com/center](http://floridablue.com/center).

Encuentre más información, consejos e ideas para ayudarle a mejorar su bienestar mental en [floridablue.com/mentalwellbeing](http://floridablue.com/mentalwellbeing).

Florida Blue es un nombre comercial de Blue Cross and Blue Shield of Florida, Inc., una Licenciataria Independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. Cumplimos con las leyes Federales de derechos civiles aplicables y no discriminamos por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad ni género. Para más información visite [floridablue.com/ndnotice](http://floridablue.com/ndnotice). Esta es una traducción de su original en inglés. La versión en inglés prevalecerá.

