

LA IMPORTANCIA DEL CUIDADO DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL



PERÚ

Ministerio
de Educación





LA IMPORTANCIA DEL CUIDADO DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL

Según la Organización mundial de la Salud (OMS), la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

Para comprender mejor esta definición, es útil analizar los conceptos de salud física y salud mental, así como la manera en que uno influye en el otro. Esto nos permitirá entender cómo ambos aspectos son interdependientes y contribuyen al bienestar general de las personas.

¿QUÉ ES LA SALUD FÍSICA?



La salud física se refiere al buen funcionamiento del cuerpo. Implica el bienestar y el adecuado desempeño de todos los sistemas corporales, y se mantiene a través de hábitos saludables como dormir bien, llevar una alimentación equilibrada y mantenerse físicamente activo.

BENEFICIOS:



Previene enfermedades como la obesidad, la diabetes y la hipertensión.



Mejora el estado de ánimo y la autoestima.



Aumenta la energía y el rendimiento diario.



Favorece un sueño profundo y reparador.

¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?



La salud mental es un estado de bienestar emocional, psicológico y social. Influye en la forma en que pensamos, sentimos y actuamos, así como en la manera en que enfrentamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones.

BENEFICIOS DE CUIDAR LA SALUD MENTAL



Mejora las relaciones interpersonales.



Reduce el estrés, la ansiedad y depresión.



Fortalece el rendimiento académico y laboral.

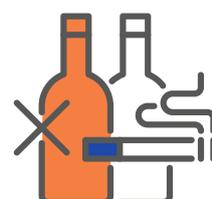
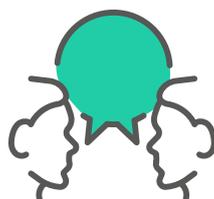
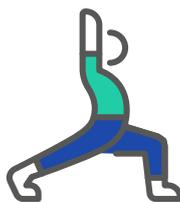
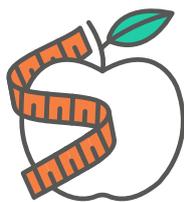
¿POR QUÉ ES IMPORTANTE CUIDAR AMBAS?

Cuidar tanto la salud física como la mental es fundamental, ya que están estrechamente relacionadas. Por ejemplo:

- La actividad física mejora el estado de ánimo al liberar endorfinas.
- Dormir bien incrementa la concentración y la memoria.
- El estrés prolongado puede generar síntomas físicos como gastritis o dolores musculares.

CONSEJOS PARA CUIDAR TU SALUD FÍSICA Y MENTAL

1. Mantén una alimentación balanceada.
2. Realiza actividad física regularmente (al menos 30 minutos diarios).
3. Duerme entre 7 y 9 horas por noche.
4. Practica técnicas de relajación o mindfulness.
5. Habla con alguien de confianza si te sientes abrumado.
6. Evita el consumo de sustancias como tabaco y alcohol.



FUENTE

- Organización Mundial de la Salud (OMS). “Salud Mental: Fortalezcamos la respuesta.” <https://www.who.int>
- Ministerio de Salud del Perú (MINSA). “Estilos de vida saludable.” <https://www.gob.pe/minsa>