



🏠 (<http://www.gob.mx>) › [Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones \(/conasama\)](#)
› **Blog**

Publicaciones Recientes



[Observatorio Mexicano de Salud Mental y Adicciones \(/conasar\)](#)

¿Qué es el autocuidado?

Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones

Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones | 05 de septiembre de 2023



Algunos consejos para autocuidarse son:

Tener una **dieta saludable**



Hacer ejercicio regularmente



Evitar o reducir el consumo de **sustancias psicoactivas**



Tener **buena higiene**



Tener rutinas y espacios definidos para **realizarlas**



Establecer **una hora al día de descanso** o para realizar **actividades recreativas**



Dormir 8 horas al día **mínimo**



Procurar **realizar o acudir a actividades culturales**



¿Qué es el autocuidado?



El autocuidado es la capacidad de las personas de promover la salud, prevenir enfermedades y hacerles frente con o sin el apoyo de profesionales de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Promover el autocuidado significa que las personas adquieran conocimientos, desarrollen herramientas y estrategias que les permitan resolver los problemas cotidianos, controlar el estrés e identificar señales que pueden desencadenar una crisis de salud mental.

La Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones promueve cinco medidas de autocuidado:

- Realizar ejercicio y actividad física para mejorar la salud física, aumentar la energía, reducir el estrés y para aliviar la ansiedad.
- Mantener una alimentación saludable y adecuada hidratación.
- Procurar dormir bien, evitando la exposición a las pantallas antes de dormir y limitando el consumo de alcohol y otras sustancias psicoactivas.
- Socializar con seres queridos y personas de la comunidad a través de actividades sociales, culturales y deportivas.
- Reducir el estrés a través de meditación, técnicas de respiración y relajación

Contesta nuestra encuesta de satisfacción.



Autocuidado - Salud Mental



Video relacionado

¿Cómo fue tu experiencia en gob.mx?

Post

🔗 **Compartir** 1

 [Imprime la página completa](#)

La legalidad, veracidad y la calidad de la información es estricta responsabilidad de la dependencia, entidad o empresa productiva del Estado que la proporcionó en virtud de sus atribuciones y/o facultades normativas.