

# La salud mental

## en tiempos de crisis e incertidumbre

En un contexto de constantes cambios económicos, sociales y sanitarios, la salud mental se convierte en un tema cada vez más importante para mejorar nuestra calidad de vida.

### Ansiedad

### Depresión

#### Físicos

Presión en el pecho  
Sensación de ahogo  
Taquicardia  
Temblores



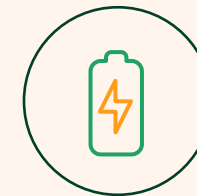
#### Emocionales

Miedo intenso  
Llantos repentinos



#### Mentales

Preocupación excesiva  
Hiperactividad mental



#### Físicos

Falta de energía  
Problemas para dormir  
Falta de concentración  
Trastornos del apetito



#### Emocionales

Sensibilidad e irritabilidad  
Baja autoestima y tristeza



#### Mentales

Agotamiento mental  
Visión catastrófica