



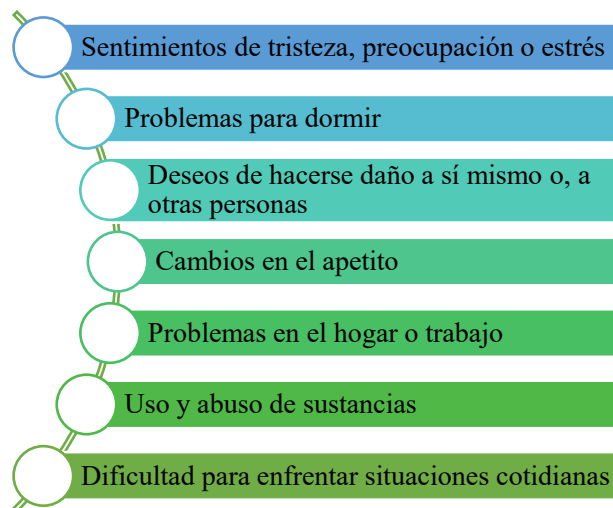
## Salud del Comportamiento

La salud del comportamiento abarca la salud mental, los trastornos por uso de sustancias, los factores estresantes, las crisis de la vida y los síntomas físicos relacionados con el estrés. La atención de la salud del comportamiento incluye la prevención, el diagnóstico y el tratamiento de estas afecciones.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a las personas con buena salud mental como aquellas que son capaces de:

- Alcanzar su propio potencial
- Manejar el estrés de manera saludable
- Trabajar de forma productiva y efectiva

Algunas señales que podrían indicar que una persona necesita apoyo para gestionar su comportamiento son:



Si necesita apoyo para manejar su salud emocional, consulte a un especialista en salud mental, como un Consejero(a) Profesional, Trabajador(a) Social o Psicólogo(a). Estos profesionales pueden brindarle estrategias efectivas para mejorar su bienestar mental.

Preparado por Educadores en Salud licenciados.  
Revisado en junio 2025.  
©First Medical Health Plan, Inc.

El comportamiento influye en la salud, desde cómo se sigue un tratamiento médico hasta la toma de decisiones.

La Asociación Americana de Psicología (APA, por sus siglas en inglés) sugiere las siguientes recomendaciones para ayudarle a hacer cambios positivos en su comportamiento.

- Haga un plan a largo plazo (plan duradero).
- Empiece con moderación.
- Cambie un comportamiento a la vez.
- Involucre a un compañero(a)
- Pida ayuda para llevar a cabo su plan.



### Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y física que se presentan durante y tras el tratamiento, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

#### Línea de Consejería Médica

1-844-347-7804

TTY/TDD 1-844-347-7804

APS Health 787-641-9133

#### Referencias:

<https://www.cdc.gov/mental-health/es/about/acerca-de-la-salud-del-comportamiento.html>

<https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

<https://www.apa.org/topics/behavioral-health/duraderos>