



# CONEXIONES SOCIALES Y RECREACIÓN

Encontrar a otras personas para relacionarse y hacer cosas que disfruta son grandes maneras de mejorar su estado de ánimo y salud mental en general.

## LA SOLEDAD ES MALA PARA LA SALUD

Estar solo puede causarle el mismo daño a su vida que fumar 15 cigarrillos al día y es más peligroso para la salud que la obesidad.<sup>1</sup>



La soledad se asocia con un mayor riesgo de hipertensión en las personas mayores.<sup>2</sup>

Un apoyo social deficiente dificulta la recuperación de las enfermedades mentales, mientras que un sistema de apoyo social sólido mejora los resultados generales y la capacidad de recuperarse del estrés.<sup>3</sup>



Las mujeres con cáncer de mama que tienen sistemas de apoyo ineficaces antes del tratamiento tienen más dolor y síntomas de depresión con el tiempo.<sup>4</sup>

## LA INTERACCIÓN SOCIAL Y LA RECREACIÓN SON BUENAS PARA USTED

Las personas con relaciones sociales sólidas tienen un 50% más de probabilidades de vivir más.<sup>5</sup>



Las personas que realizan actividades en la naturaleza tienen una mejor percepción de su propio bienestar emocional.<sup>6</sup>

Tomar unas vacaciones puede ayudarlo a sentirse más feliz y menos estresado por un tiempo. ¡Incluso las vacaciones cortas ayudan!<sup>7</sup>



Los adolescentes que realizan deportes tienen menos probabilidades de sufrir depresión o de pensar en suicidarse, probablemente porque los deportes aumentan la autoestima y el apoyo social.<sup>8</sup>

Un estudio mostró que las personas que participaban en actividades de tiempo libre como la lectura, jugar juegos de mesa, tocar instrumentos musicales y bailar tenían menos probabilidades de desarrollar demencia.<sup>9</sup>



La participación en actividades recreativas al aire libre disminuye los síntomas de depresión en personas con discapacidades.<sup>10</sup>

Las personas con esquizofrenia y otras enfermedades mentales graves que participaron en el programa social de cuidados independientes *It's My Life* de MHA experimentaron un aumento de la calidad de vida a través de 12 medidas diferentes y una reducción drástica de las tasas de hospitalización.

## CONSIDERACIONES PARA LOS CUIDADORES



Los sentimientos de soledad y aislamiento son comunes entre los cuidadores.<sup>11</sup>



Los servicios de cuidados diurnos para adultos y otros programas de cuidado auxiliar pueden ayudar a reducir la demanda ejercida en los cuidadores, lo cual puede mejorar la moral y dar más tiempo a las actividades sociales y recreativas.<sup>12</sup>

## CONSEJOS PARA ENCONTRAR AMIGOS Y ACTIVIDADES PARA HACER



Busque ligas deportivas de recreación en su comunidad. El softball y el kickball son comunes. También puede encontrar otros juegos como las bochas o el tejo.

Consulte en [meetup.com](https://www.meetup.com). El sitio web tiene grupos en todo el país que se basan en actividades específicas o áreas de interés.



¡Desempeñe actividades como voluntario! [Volunteermatch.org](https://www.volunteermatch.org) tiene una base de datos de oportunidades en una variedad de causas, en todo el país.

Tome una clase. Visite su departamento local de parques y recreación o visite las cadenas nacionales como Michaels o Home Depot que ofrecen clases prácticas.



## COMPARTA SUS EXPERIENCIAS CON #4MIND4BODY

Mental Health America ha creado un espacio donde las personas pueden aprender de otras acerca de lo que hacen para mantenerse bien.

**Cuéntenos cómo incorpora la diversión y la amistad en su vida publicando con #4mind4body.**

Recopilaremos sus publicaciones en Twitter e Instagram en [mentalhealthamerica.net/4mind4body](https://www.mentalhealthamerica.net/4mind4body). También puede publicar en el sitio directamente y anónimamente si lo desea.

## ¿TIENE DIFICULTADES?

Si usted está tomando medidas para vivir un estilo de vida saludable pero todavía siente que está luchando con su salud mental, visite [www.mentalhealthamerica.net/pruebas-de-salud-mental-en-espanol](https://www.mentalhealthamerica.net/pruebas-de-salud-mental-en-espanol) para verificar sus síntomas. Es gratis, confidencial y anónimo. Una vez que tenga sus resultados, le daremos información y recursos para que se sienta mejor.

Para obtener una lista completa de fuentes, visite [bit.ly/4mind4bodySocial](https://bit.ly/4mind4bodySocial).



 /mentalhealthamerica  
 @mentalhealtham  
 @mentalhealthamerica  
 /mentalhealtham  
 /mentalhealthamerica  
[www.mentalhealthamerica.net](https://www.mentalhealthamerica.net)