



MENTAL HEALTH  
COLORADO

# Bienestar en *envejecimiento*



**Alimenta su cuerpo.** Disfruta los alimentos positivos como comidas nutritivas y mucha agua. Limita toxinas como la azúcar añadida o el alcohol.



**Revise su medicina.** Asegúrese que sus medicamentos están trabajando para usted y no a su contra. Lleve todos sus medicamentos a un proveedor en quien confía y pregúntele si puede evaluar si son compatibles. Levante la voz si no se siente como usted mismo.



**Póngase Activo.** Nuestra salud mental y salud física no son distintos. El movimiento es una de las mejores cosas que podemos hacer para nuestra salud. Busque actividades como cocinar, caminar, la jardinería, el tejido de punto, o pasar el tiempo al aire libre.



**Ofrezca su tiempo como voluntario.** Ayudando a otros nos da un sentido de propósito y comunidad, enciende la pasión, reduce el estrés, y combata sentidos del aislamiento. Puede unirse con los voluntarios de nuestra red de defensores de Salud Mental Colorado, llamados el Brain Wave. Para más detalles, lea atrás.

**Cultiva relaciones.** Mantenga un círculo de amigos diversos, de edades y perspectivas diferentes. Sea un apoyo para alguien que te necesita.



**Tome un examen.** Si esta preocupado por su salud mental, tome un examen gratis y confidencial:  
[mentalhealthcolorado.org/pruebas-de-salud-mental-en-espanol/](https://mentalhealthcolorado.org/pruebas-de-salud-mental-en-espanol/)



**Si necesita ayuda de inmediato o si tiene preguntas, llame a los servicios de crisis de Colorado para apoyo confidencial y gratuito. Apoyo está disponible las 24 horas todos los días: 1-844-493-8255.**



# Únase al BRAIN WAVE

El Brain Wave es la red de defensores de Mental Health Colorado. Nuestros miembros toman un papel esencial en promover mentes más saludables durante la vida. Ayudan a dismantelar las barreras al cuidado que los habitantes de Colorado enfrentan al compartir sus experiencias con legisladores, los medios de comunicación, y socios comunitarios.

Únete hoy en:  
[mentalhealthcolorado.org/jointhewave](https://mentalhealthcolorado.org/jointhewave)

## Otro Recursos

- **Recursos Para Adultos Mayores y Sus Cuidadores**
  - [Recursos](#)
- **Medicare**
  - [Medicare.gov](#)
- **Nutrición**
  - [Feeding America](#)

Para más recursos, visite [mentalhealthcolorado.org/free-resources/](https://mentalhealthcolorado.org/free-resources/)