Publicado en CDMX el 31/10/2022

# [La aplicación mexicana TILA se suma a los esfuerzos nacionales e internacionales en el Día Mundial de la Salud Mental](http://www.notasdeprensa.es)

## TILA cuenta con distintas herramientas a fin de que las y los usuarios logren encontrar un equilibrio entre mente y cuerpo. La aplicación surgió durante la pandemia y su vocación ha sido ayudar a las personas a encontrar estabilidad mental

 Desde hace ya varios años, la Organización de las Naciones Unidas (ONU) celebra esta fecha como el Día Mundial de la Salud Mental, el cual tiene por objetivo: aumentar la conciencia colectiva respecto a los problemas de salud mental, los cuales, conforme avanza el tiempo, se han agudizado aún más, sobre todo después de un periodo tan complejo como lo ha sido el confinamiento derivado de la pandemia de COVID-19. Por lo anterior, la Doctora Gina Chapa Koloffon, médico psiquiatra y paidopsiquiatra del Departamento de Investigación Clínica del Hospital Infantil México Federico Gómez, comparte que la salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. "A lo largo de la vida, múltiples circunstancias pueden combinarse para proteger o afectar a la salud mental. Algunos factores psicológicos y biológicos individuales, como la falta de habilidades emocionales, el abuso de sustancias y la genética, pueden hacer que las personas sean más vulnerables a los problemas de salud mental, mientras que los factores protectores se relacionan con un aumento en la resiliencia, que es la capacidad de adaptarse a las situaciones adversas con resultados positivos", compartió la también especialista en TILA. Agrega que existen distintos factores de riesgo que perjudican la salud mental de todas y todos; y que son difíciles de modificar, tales como situaciones económicas o familiares adversas: "tener problemas graves de salud o, simplemente, tener una vulnerabilidad genética para presentar problemas de salud mental. Sin embargo, hay diversos factores que sí podemos modificar para mejorar o mantener una buena salud mental", agregó. Entre los ejemplos que enumera Chapa Koloffon son: Evitar el consumo excesivo de alcohol, tabaco y sustancias psicoactivas en general. Si se necesita ayuda para disminuir el consumo, será importante pedirla. Es importante procurar realizar actividad física diariamente. Al principio es más importante la constancia que la intensidad, por lo que se puede empezar haciendo 15 minutos de ejercicio ligero, como salir a caminar solo, pareja o mascota, hacer unas sentadillas o ponerte a bailar. Tip: "no esperes a sentirte motivado para empezar a hacer ejercicio, empieza a hacerlo aunque no te sientas así, la motivación llegará conforme vayas cumpliendo tus metas y notes que te sientes mejor". Será importante no aislarse. Las personas que tienen relaciones sociales satisfactorias tienden a tener menos problemas de salud en general. Será importante buscar mantener contacto con la familia o los amigos. Si bien, estos consejos son importantes para mantener una salud mental adecuada, hay muchos otros que también son importantes, por ejemplo, el alimentarse de forma saludable, pero sobre todo tener una Buena relación con la comida. Otro consejo que ofrece la especialista de TILA es tratar de tener sesiones de sueño de calidad, que de acuerdo con la doctora Gina, los horarios fijos para acostarse y levantarse son un buen hábito. En este Día Mundial de la Salud Mental, TILA sugiere que todas y todos le dediquen tiempo a actividades que les haga feliz y les haga sentir plenos. De hecho, es importante mandarle buenas señales al cuerpo, pues solo así se le mantiene activo y feliz. Por ultimo, pero no menos importante, meditar, practicar yoga y empezar a tener una rutina saludable hará la diferencia.

**Datos de contacto:**

Guiselle Garro

55892.61669

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/la-aplicacion-mexicana-tila-se-suma-a-los](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Medicina Dispositivos móviles Psicología Innovación Tecnológica



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)