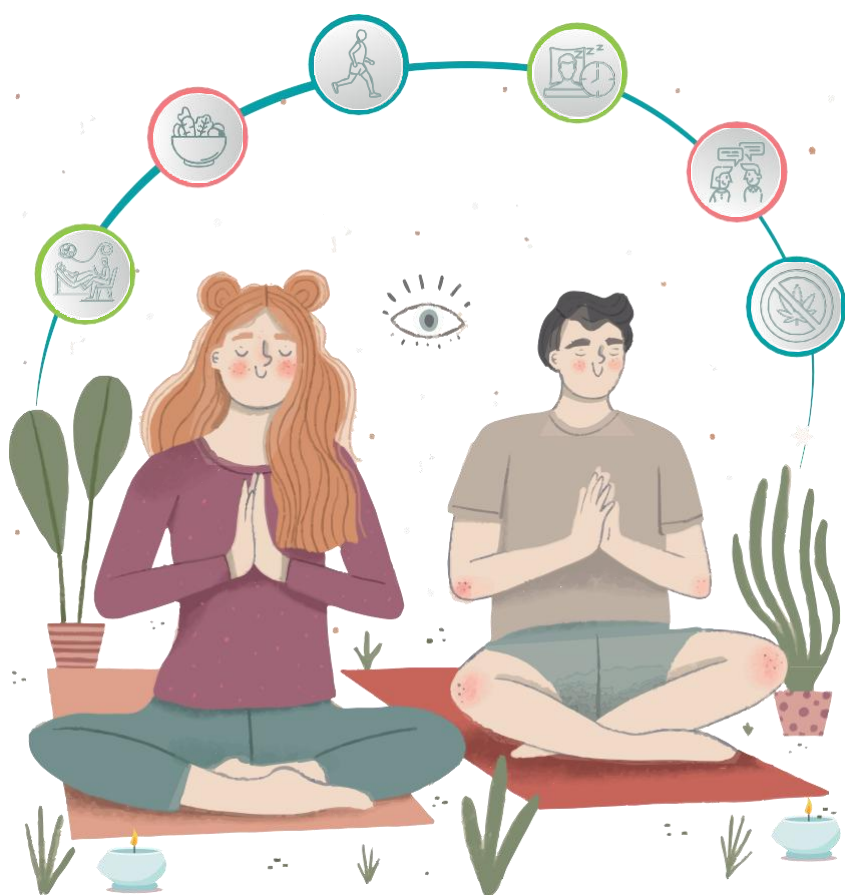


HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN ENFERMEDAD MENTAL GRAVE



Esta cartilla es una guía dirigida a pacientes
con enfermedad mental grave y familiares

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN ENFERMEDAD MENTAL GRAVE



Esta cartilla es una guía dirigida a pacientes
con enfermedad mental grave y familiares

Hábitos de vida saludable en la enfermedad mental grave

Cartilla financiada por la convocatoria programática
2019-2020: ciencias de la salud comité para el
desarrollo de la investigación (CODI).

Elaborada por:

Juan David Palacio

Carlos López

Johana Valencia

Luisa Benjumea

Daniela Giraldo

Grupo de investigación en psiquiatría (GIPSI)

Facultad de Medicina

Universidad de Antioquia

Correo electrónico:

carlos.lopez20@udea.edu.co

investigacionpsiquiatriaudea@gmail.com

Impresa en Medellín por Rocco Gráficas
2025

Presentación

El grupo de investigación en Psiquiatría de la Facultad de Medicina de la Universidad de Antioquia ha elaborado la presente cartilla en el marco del proyecto **“Variación genómica funcional en la enfermedad mental grave”**.

Esta cartilla educativa busca brindar información clara y oportuna a los pacientes, cuidadores y familiares, sobre hábitos de vida saludable que pueden ser útiles tanto para el paciente con enfermedad mental grave como las personas relacionadas con su núcleo cercano.

A lo largo de la cartilla se encontrará información sobre los diagnósticos y algunas claves que pueden ayudar en el funcionamiento de la vida diaria. Es importante conocer, que los temas se complementan entre sí, un hábito puede conllevar a un nuevo hábito que impacte de manera positiva en la funcionalidad y salud del paciente.

¿Qué son los hábitos de vida saludables?

Es frecuente encontrarnos en la cotidianidad con recomendaciones tanto de profesionales como de personas cercanas que dicen: “para tener una buena calidad de vida debemos tener hábitos de vida saludable”; pero ¿qué son los hábitos de vida saludables?, la mayoría desconocemos qué son o cómo es recomendable mejorar nuestros hábitos.

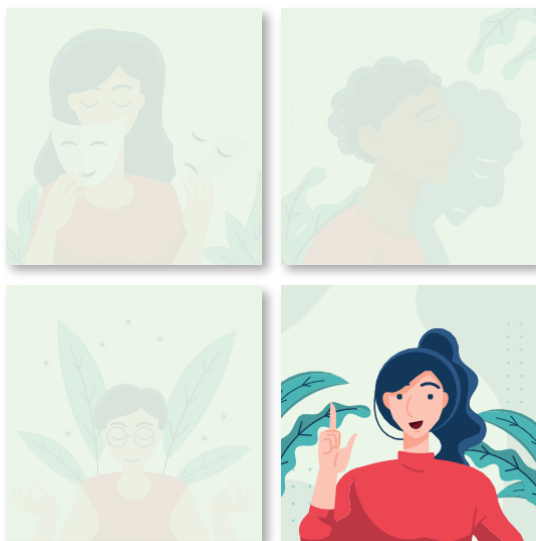
Los “hábitos de vida saludable” se refiere a aquellas conductas y comportamientos que inciden directamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Estas conductas se relacionan con nuestra alimentación, la práctica de actividad física, las relaciones sociales, el sueño adecuado, entre otros.

Dichas conductas y comportamientos no están preestablecidas desde el nacimiento, sino que a través de nuestro entorno, con familiares, amigos y personas cercanas, los aprendemos, los adoptamos en nuestra vida diaria y los convertimos en hábitos.

¿Para qué son los hábitos de vida saludables?

Los hábitos de vida saludables van de la mano con una salud física y mental adecuada. Cuando tenemos hábitos que no son saludables podemos comenzar a tener problemas de salud tanto física como mental lo que puede generar dificultades en el diario vivir. Por ello, adoptar estilos de vida saludables puede mejorar la salud mental de las personas e incluso, prevenir el desarrollo de enfermedades mentales en población de riesgo.

Con esta cartilla buscamos enseñar acerca de algunos estilos de vida saludable, aprender a incorporarlos y hacerlos parte de nuestro diario vivir. Además, lograr reconocer aquellos hábitos que pueden ser perjudiciales para mí, mi familia o entorno, y así, prevenir un deterioro en la salud.



¿Por qué los hábitos de vida saludable mejoran la calidad de vida de las personas?

Los hábitos de vida saludable contribuyen significativamente a mejorar la calidad de vida de las personas por varias razones:

1

Bienestar físico: una alimentación balanceada, realizar actividad física regular, evitar el consumo excesivo de sustancias perjudiciales (cigarrillo, licor, otras sustancias), permiten tener un adecuado bienestar físico y un menor riesgo de enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión, obesidad).

2

Salud mental: al realizar ejercicio liberamos en nuestro organismo endorfinas y neurotransmisores que generan sensaciones de bienestar, disminuyen el estrés y la ansiedad. También, lograr un sueño y descanso adecuado contribuyen a una buena salud mental y cognitiva.

3

Mayor energía y vitalidad: la combinación de una alimentación balanceada y ejercicio regular proporciona al cuerpo la energía necesaria para funcionar eficientemente. Además, el sueño de calidad contribuye a una mayor vitalidad y resistencia durante el día.

4

Fortalecimiento del sistema inmunológico: una buena alimentación y el ejercicio fortalecen el sistema inmunológico, lo que ayuda a prevenir infecciones y enfermedades.

5

Mejora de la autoestima y la imagen corporal: adoptar hábitos saludables puede conducir a cambios físicos positivos, lo que a su vez puede mejorar la autoestima y la percepción de la imagen corporal.

6

Relaciones sociales: participar en actividades físicas y saludables a menudo implica interacciones sociales amigables, lo que contribuye al bienestar emocional y a establecer una red de apoyo.

7

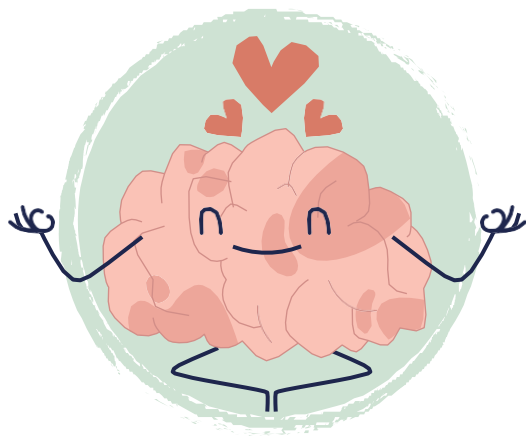
Longevidad y calidad de vida en la vejez: mantener hábitos saludables a lo largo de la vida puede contribuir a una mayor longevidad con una mejor calidad de vida en la vejez.

8

Mejora del rendimiento cognitivo: la actividad física regular y una alimentación saludable están vinculadas a un mejor rendimiento cognitivo y a una reducción del riesgo de deterioro cognitivo relacionado con la edad.

9

Reducción del estrés: la adopción de estrategias de manejo del estrés, que a menudo forman parte de un estilo de vida saludable, puede tener un impacto positivo en la salud mental y emocional.



¿Cuáles son los hábitos de vida saludables?

Los hábitos de vida saludables son aquellas conductas o comportamientos relacionados con la alimentación, el sueño, la actividad física, los pasatiempos, entre otros, que mejoran nuestro bienestar. La mayoría de hábitos de vida saludable pueden ayudar a mejorar los síntomas propios de la enfermedad mental grave, además pueden ayudar a prevenir recaídas y a mantener en general un buen estado de salud tanto físico como mental.

A continuación, se explican los diferentes hábitos de vida saludables:



Alimentación saludable

Es fundamental para la salud mental y física el consumo regular de determinados tipos de alimentos y evitar otros que pueden ser potencialmente dañinos. Por ejemplo, ingerir frecuentemente o en altas cantidades alimentos ricos en azúcares o grasas saturadas puede desencadenar problemas de salud como diabetes, hipertensión, puede aumentar el colesterol o triglicéridos lo que conlleva a un aumento en el riesgo de presentar una enfermedad cardíaca y/o cardiovascular.

La alimentación saludable se logra al llevar una dieta rica en ácidos grasos, omega-3, vitaminas del complejo B, micronutrientes como el hierro, zinc y magnesio, los cuales se encuentran en alimentos como pescados y mariscos, aceite de oliva, nueces y semillas, frutas y verduras, legumbres; lácteos como los quesos y el yogur contienen nutrientes esenciales que son importantes para la salud del cerebro.

Recomendaciones para una alimentación saludable:



1

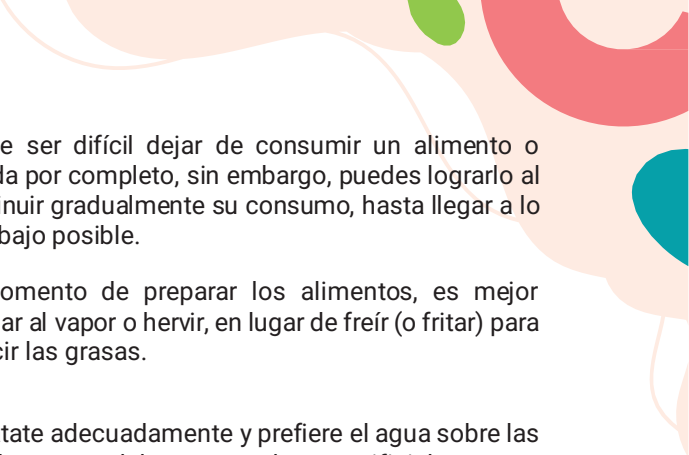
— Puedes incorporar más alimentos saludables a tu dieta e ir sustituyendo aquellos que no lo son. Por ejemplo, en lugar de un dulce prefiere una fruta.

2

— Aprovecha al consumir las frutas y verduras de cosecha que son más económicas e inclúyelas en todas tus comidas.

3

— Es importante conocer que las frutas se prefiere ingerir como fruta, no como jugo, ya que en el jugo pierde su capacidad nutritiva y aumenta la concentración de azúcar, por lo cual no es beneficioso para el organismo.

- 
-  Puede ser difícil dejar de consumir un alimento o bebida por completo, sin embargo, puedes lograrlo al disminuir gradualmente su consumo, hasta llegar a lo más bajo posible.
 -  Al momento de preparar los alimentos, es mejor cocinar al vapor o hervir, en lugar de freír (o fritar) para reducir las grasas.
 -  Hidrátate adecuadamente y prefiere el agua sobre las bebidas con endulzantes y sabores artificiales.

Actividad física

¿Has sentido que te sientes mejor, más liviano y menos estresado luego de correr o hacer deporte? Esto se logra gracias a las endorfinas que se liberan en el cerebro luego de realizar ejercicio. Las **endorfinas** son sustancias químicas que mejoran el estado de ánimo y contribuyen a reducir los niveles de estrés y ansiedad. Además, realizar actividad física regular puede ayudar a mejorar la confianza y autoestima teniendo un impacto positivo en la salud mental.

Se ha encontrado que tener el hábito de realizar alguna actividad física de manera regular está asociado con una mejoría global en la salud y bienestar de la persona, además puede ayudar a disminuir el riesgo de presentar síntomas depresivos y/o ansiosos.

La actividad física también puede mejorar funciones mentales, como la memoria, el aprendizaje, la atención y la concentración. Las personas que hacen ejercicio periódico tienen un mejor rendimiento mental que aquellas que no lo hacen.

Por todo esto la actividad física regular es una herramienta muy importante y eficaz para prevenir enfermedades mentales. Es recomendable que los adultos realicen actividad física moderada al menos 40 minutos, mínimo 3 días a la semana.

Para encontrar la motivación al momento de hacer ejercicio, recuerda los siguientes puntos:

1

Para aumentar tu nivel de actividad física puedes iniciar con algún deporte de tu interés (fútbol, natación, baloncesto, voleibol, entre otros).

2

Práctica actividades al aire libre como salir a caminar, montar bicicleta, trotar, saltar, entre otras. El contacto con la naturaleza también te ayudará.

3

Algunos cambios en tu rutina diaria pueden ayudar a mejorar tu estado físico, por ejemplo, preferir subir las escaleras en lugar de tomar el ascensor; en la medida de lo posible ir al trabajo, estudio o hacer tus compras en bicicleta o caminando.



Sueño adecuado

El sueño es fundamental para la salud mental y física de cualquier persona. En los pacientes con enfermedades mentales graves es de vital importancia lograr tener un sueño reparador y de forma regular. En general, se recomienda que duerman de 8 a 10 horas por noche. Además, que establezcan una hora regular de acostarse y levantarse.

¿Por qué será tan importante dormir? la respuesta más adecuada es porque mientras lo hacemos, nuestro cerebro sigue activo, realizando procesos de consolidación de datos e información aprendida durante el día logrando así la formación adecuada de la memoria.

Existen unas recomendaciones generales para lograr tener un sueño adecuado conocidas como higiene del sueño. Acá te contamos las más importantes y necesarias:

1

Recomendaciones generales:

- Duración aproximada de sueño entre 8 a 10 horas (dormir menos de 7 horas se asocia con problemas de salud).
- Mantén un horario regular para acostarse y despertarse, incluso en los días de descanso.
- El sueño debe ser en la noche, por lo tanto, evita trabajos en lugares donde debas realizar turnos nocturnos que afectan tu sueño y la calidad de éste.

2

Crea un ambiente propicio para el sueño:

- El lugar de descanso debería ser oscuro y tranquilo. Por eso te recomendamos dentro de lo posible, utilizar cortinas opacas que puedan bloquear la luz del sol si es necesario.
- Evita estar en cama si no vas a dormir.
- En caso de sonidos molestos, te recomendamos el uso de tapones para los oídos, con tal de que puedas dormir bien!

3

Limita la exposición a pantallas electrónicas:

- No uses dispositivos electrónicos al menos una hora antes de acostarte ya que la luz azul de las pantallas puede afectar tu reloj interno (tu cerebro interpreta la luminosidad como necesidad de estar despierto).

4

Cuida tu dieta:

- Evita las comidas pesadas antes de acostarte (mínimo 2 horas antes).
- Limita el consumo de bebidas oscuras (café, coca cola, té) y nicotina luego del medio día.
- El consumo de licor disminuye la calidad general del sueño.

5

Realiza actividades relajantes antes de dormir:

- Practica técnicas de relajación como la meditación o la respiración profunda.
- Lee un libro o escucha música suave para ayudar a calmar la mente.

6

Haz ejercicio regularmente:

- Incorpora actividad física regular en tu rutina diaria (mejora la cantidad y duración del sueño profundo), pero ¡OJO! evitar ejercicios intensos justo antes de acostarte.

7

Establece una rutina de despertar agradable:

- Dedica tiempo por la mañana para realizar actividades que disfrutes.
- Exponerse a la luz natural del día temprano regula tu reloj biológico.

8

Consulta a tu profesional de la salud:

- Si experimentas problemas persistentes de sueño, no dudes en hablar con tu médico o profesional de la salud mental.
- Los profesionales pueden ofrecer estrategias específicas o evaluar la necesidad de intervenciones adicionales.
- Muchas veces, una recaída de la enfermedad inicia con alteraciones o dificultades para conciliar el sueño o tener un sueño reparador. Así que es de vital importancia preservarlo.

Manejo del estrés

El estrés es una respuesta mental y física ante situaciones que significan una demanda de esfuerzo mayor que lo habitual para la persona, y que es percibida por el individuo como amenaza o peligro, para su integridad. Quienes experimentan estrés sienten que el tiempo no les alcanza para lo que deben terminar, o que no son capaces de hacer determinadas cosas. También, pueden sentir que no son capaces de afrontar ciertos problemas.

Las situaciones de estrés persistente pueden ser difíciles para los pacientes con enfermedades mentales graves. Estas situaciones pueden traer crisis emocionales y/o agravar la enfermedad, por lo que es importante aprender a manejar el estrés.

Recomendaciones para el manejo del estrés:

1 → **Respiración profunda:** la respiración profunda es una técnica simple y efectiva para reducir el estrés. Consiste en inhalar lenta y profundamente por la nariz, sintiendo cómo el abdomen se expande, y luego exhalar suavemente por la boca. Esta técnica puede ayudar a calmar la mente y relajar el cuerpo.

2 → **Conciencia plena y meditación:** la práctica de conciencia plena o “mindfulness” y la meditación implica enfocarse en el presente de manera consciente y sin juzgar. Puede ayudar a reducir el estrés, aumentar la conciencia de los pensamientos y emociones, y promover la relajación. Por ejemplo, puedes intentar reconocer mediante los órganos de los sentidos, objetos o elementos del ambiente: algo que pueda ver, algo que pueda escuchar, algo que pueda oler, algo que pueda sentir, algo que pueda saborear; te traen al momento presente, al aquí y al ahora.

3

Ejercicio físico: la actividad física regular es una excelente forma de liberar tensiones y reducir el estrés. Como recordarás, el ejercicio libera endorfinas, que son neurotransmisores que mejoran el estado de ánimo.

4

Relajación muscular progresiva: esta técnica implica tensar y luego relajar grupos musculares del cuerpo, lo que permite liberar la tensión acumulada.

5

Establecer rutinas: esto proporciona estabilidad para reducir el estrés e incluye establecer horarios para dormir, comer y realizar actividades placenteras.

6

Apoyo social: mantener conexiones con amigos, familiares y grupos de apoyo puede proporcionar un valioso respaldo emocional y ayudar a reducir el estrés.

7

Practicar hobbies y pasatiempos: participar en actividades que generen placer y distracción puede ayudar a aliviar el estrés y mejorar el estado de ánimo.

8

Evitar el consumo excesivo de estimulantes: limitar la ingesta de cafeína, nicotina y otros estimulantes puede contribuir a reducir la ansiedad y el estrés.

9

Buscar ayuda profesional: un terapeuta o psiquiatra puede enseñar técnicas de manejo del estrés específicas para las necesidades individuales del paciente.

Cada individuo es único, por lo que algunas técnicas pueden ser más efectivas que otras. Es oportuno experimentar con diferentes enfoques y encontrar lo que funcione mejor para ti. Siempre es recomendable buscar la orientación de un profesional de la salud mental para recibir asesoramiento personalizado y seguro.

Actividades sociales

Es posible que no siempre tengas ganas de estar rodeado de personas, y no tienes que estarlo si no quieres. Pero contar y confiar en los demás puede brindarte una sensación de seguridad. Hay muchas formas de mantenerse conectado con los demás:

1

Hazle saber a las personas cuándo quieres estar solo, pero comunícate con frecuencia para decir: "estoy bien".

2

Escríbele una carta a alguien a quien quizás no tengas la oportunidad de ver con frecuencia.

3

Habla sinceramente con un amigo cercano o un pariente en quien confíes sobre cómo te sientes.

4

Llama a amigos y familiares tan a menudo como puedas. No es necesario que tengas una conversación larga cada vez que lo haces.

5

Pídele a un amigo o familiar que quiera ser un compañero de entrenamiento. Pueden ir al gimnasio juntos, salir a caminar, o tomar una clase de algo que te apasione, (pintura, baile, entre otras actividades).

6

Envía un mensaje de texto de buenos días y buenas noches a un amigo o familiar.

Evitar sustancias psicoactivas

Evitar el consumo de sustancias psicoactivas como el alcohol, el cigarrillo, la marihuana y la cocaína, es importante por las siguientes razones:

1

Interacción con medicamentos: muchas personas toman medicamentos para controlar los síntomas de una enfermedad. El consumo de alcohol o sustancias psicoactivas pueden ser nocivas, reduciendo la eficacia o aumentando los efectos secundarios de la enfermedad.

2

Riesgo de recaída: el consumo de sustancias pueden aumentar el riesgo de recaída en personas que están en proceso de recuperación. La sobriedad es importante para mantener la estabilidad emocional.

3

Mayor vulnerabilidad a problemas de salud física: el consumo de alcohol y sustancias psicoactivas puede contribuir a problemas de salud adicionales, como son las enfermedades del hígado, del corazón, de los riñones, entre otras.

4

Posibilidades de adicciones: ingerir licor o sustancias psicoactivas puede llevar a desarrollar adicciones con el tiempo, lo cual, en pacientes con enfermedad mental grave, puede dañar el control, interrumpir su tratamiento y empeorar su pronóstico.

Es importante que comprendas que el proceso por el que se puede controlar el riesgo de adicciones, abuso y en sí consumo de sustancias psicoactivas, se liga estrechamente a:

- Tener una red de apoyo. Es importante que cuentes con la compañía de tu familia y tus amigos.
- Considerar estrategias para el fortalecimiento de la voluntad como preparar planes B ante la exposición a la sustancia, hablar de tu propósito de vida, mejorar tu entorno para evitar tentaciones.
- Permitir que un profesional de salud como psicólogo, psiquiatra o toxicólogo te acompañe en tu tratamiento si tienes el riesgo de consumir sustancias psicoactivas.

Establecer una rutina diaria

Las rutinas nos ayudan a organizar nuestras vidas y pueden darnos una sensación de estabilidad. Pero lo más importante es que la rutina dependerá de ti: no hay presión para seguir una rutina que sea demasiado difícil de manejar. Además, puedes cambiar tu rutina los días de semana y los fines de semana, o cada pocos meses si es necesario.

Para empezar a armar una rutina que te funcione, puedes tomar estas ideas:

1 Sueño de calidad: el sueño es esencial para el bienestar mental, así que asegúrate de dormir las horas necesarias todos los días (¡incluidas las siestas!). Crea también un buen ambiente para descansar, evitando las pantallas antes de acostarte y relajándote aproximadamente una hora antes de ir a dormir. Si es posible, levántate y acuéstate a la misma hora todos los días.

2 Planea hacer ejercicio: procura hacer al menos 30 minutos de actividad física todos los días o 40 minutos 3 veces a la semana. Cualquier cosa que te mantenga en movimiento funciona, desde caminar cerca a la casa, bailar, o seguir una rutina por video en plataformas digitales como youtube. En los días en que te sientas deprimido, una caminata corta o estiramientos en casa pueden hacer la diferencia.

3 Haz un calendario: trata de escribir y seguir una agenda o calendario diario si no puedes mantener demasiadas cosas iguales todos los días. Programa alarmas si eso te ayuda a mantenerte encaminado. Puedes configurar recordatorios para cambiar de actividad, tomar descansos, comer algo o llamar a un amigo.

Al principio seguir una rutina es un poco difícil, es como aprender algo nuevo, puede sentirse extraño y desafiante, pero luego se vuelve más sencillo a medida de que se van repitiendo las actividades. Las rutinas se crean como formas de organización para darle un orden a nuestra vida y hacernos sentir más tranquilos.

Tratamiento médico y psicológico

El tratamiento de las enfermedades mentales graves generalmente implica una combinación de enfoques médicos y psicológicos de la mano de un equipo experto en salud mental. Es importante destacar que el tratamiento puede variar según las necesidades de cada paciente.

A continuación, se describen algunos de los enfoques comunes utilizados en el tratamiento de enfermedades mentales severas:

1

Medicación:

- **Antipsicóticos:** se utilizan para tratar síntomas psicóticos, como alucinaciones y delirios.
- **Estabilizadores del estado de ánimo:** ayudan a controlar los cambios extremos en el estado de ánimo asociados con trastornos bipolares.
- **Antidepresivos y ansiolíticos:** se prescriben para tratar síntomas depresivos y de ansiedad.

2

Terapia Psicológica:

- **Terapia cognitivo-conductual (TCC):** ayuda a identificar y cambiar patrones de pensamiento y comportamiento negativos.
- **Terapia de apoyo:** proporciona un espacio seguro para discutir problemas y emociones.
- **Terapia interpersonal:** mejora habilidades de relación y comunicación.



3

Terapia ocupacional:

- Ayuda a las personas a desarrollar y mantener habilidades necesarias para el trabajo y la vida diaria.

4

Rehabilitación psicosocial:

- Programas que ayudan a desarrollar habilidades sociales y laborales.

5

Apoyo familiar y social:

- La familia y amigos es esencial para brindar apoyo emocional y práctico.

6

Hospitalización:

- En casos de crisis, la hospitalización puede ser necesaria para garantizar la seguridad y proporcionar tratamiento intensivo.

7

Psicoeducación:

- Ayuda a conocer la enfermedad mental y sus estrategias para manejarla. Es de vital importancia incluir en la psicoeducación a familiares y cuidadores del paciente con enfermedad mental grave.

8

Intervenciones comunitarias

- La participación en la comunidad puede mejorar la calidad de vida y proporcionar apoyo social.

Recomendaciones finales

-  1 — Hablar de hábitos de vida saludables implica tener presente que el término “hábito”, alude a repetir una acción a lo largo del tiempo para que termine haciéndose de manera “automática”. Una recomendación es que hagas el acto que desees transformar en hábito por lo menos durante 21 días.
-  2 — La alimentación saludable previene enfermedades y alteraciones metabólicas como aumento de la presión, del azúcar o de los lípidos (grasas) en tu cuerpo, lo cual se representa en salud y bienestar. Procura consumir alimentos de diferentes colores para asegurar en la dieta las vitaminas, minerales y nutrientes necesarios para el buen funcionamiento en el organismo.
-  3 — La actividad física cultiva el bienestar físico y mental, la calma, autoestima y confianza en sí y mejora las capacidades cognitivas. Recuerda practicar una actividad física que te agrade y te lleve a estar en contacto con la naturaleza.
-  4 — El sueño adecuado, con una preparación y buen tiempo de descanso, permite que el cerebro gestione los procesos mentales de forma eficiente, por tanto, recuerda y practica las pautas de higiene del sueño.
-  5 — Recuerda que el estrés es un mecanismo que te permite adaptarte a los cambios, pero

que puede llevarte a enfermarte si se prolonga en el tiempo. Es ideal aprender a manejar el estrés que implica la vida misma, recordando que antes de aceptar una nueva tarea haz de considerar la presión, tiempo y carga emocional que te llevará.

6

— Si está en tus manos, busca actividades sociales donde halles seguridad y serenidad. Ten presente que la comunicación sincera y asertiva, sea oral o escrita, es pilar de las buenas relaciones. Considera trabajar habilidades que te permitan hacer nuevos amigos, sin descuidar las amistades ya establecidas.

7

— No consumir sustancias psicoactivas, principalmente, en el marco de una enfermedad mental severa relaciona construir la fuerza de voluntad personal, acompañándose de profesionales de salud. Esto te permitirá evitar recaídas, adicciones y la exacerbación de síntomas.

8

— Establecer una rutina diaria puede ser una acción que te ayude a generar nuevos hábitos saludables, pues podrás experimentar mayor estabilidad y control de tu tiempo y tareas. Sé realista al momento de diseñar un plan para tu rutina diaria.

9

— El tratamiento médico y psicológico son imprescindibles al momento de controlar, tratar y seguir una enfermedad mental severa y se definen acorde a las necesidades personales de cada paciente y a las mejores estrategias terapéuticas.

Lecturas recomendadas

Gruber, R. (2020, 9 diciembre). ¿Qué hace el cerebro cuando dormimos? BetterSleep. <https://www.bettersleep.com/es/blog/qu%C3%A9-hace-el-cerebro-cuando-dormimos/#:~:text=Mientras%20dormimos%2C%20las%20neuronas%20se,que%20so%C3%9B1amos%20mientras%20estamos%20despiertos.>

Hepsomali, P.; Groeger, J.A. Diet, Sleep, and Mental Health: Insights from the UK biobank Study. *Nutrients* 2021, 13, 2573. <https://doi.org/10.3390/nu13082573>

Trucco, M. F. (2002). Estrés y trastornos mentales: aspectos neurobiológicos y psicosociales. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 40. <https://doi.org/10.4067/s0717-92272002000600002>

Velten, J., Bieda, A., Scholten, S., Wannemüller, A., & Margraf, J. (2018). Lifestyle choices and mental health: a longitudinal survey with German and Chinese students. *BMC Public Health*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5526-2>

Greenberg, S., Rosenblum, K. L., McInnis M.G., Muzik, M. The role of social relationships in bipolar disorder: A review. (2014). *Psychiatry research*, 219(2), 248-254. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2014.05.047>

Lex, C., Bätzner, E., & Meyer, T. D. (2017). Does stress play a significant role in bipolar disorder? A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 208, 298-308. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.057>



GIPSY
EQUIPO DE INVESTIGACIÓN EN
PSIQUIATRÍA
UdSA



UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA
Facultad de Medicina