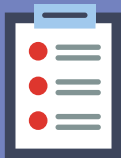


UNA GUÍA ÚTIL

# Usted y la salud mental

**INGLE**<sup>®</sup>  
INTERNATIONAL

Pioneros en seguros globales desde 1946



# Ingle International está aquí para ayudarlo.

El bienestar mental se caracteriza por manifestar seguridad en sus habilidades, la capacidad de lidiar con el estrés cotidiano y trabajar de manera productiva. Al estudiar en otro país, a veces resulta difícil encontrar un equilibrio entre todas las actividades, y la vida puede resultar abrumadora. Es importante recordar que no está solo, y que puede pedir ayuda.

## PASO 1

# Comprender

Para poder cuidar de sí mismo y de sus afectos, es importante comprender qué es el bienestar mental y cómo identificar la enfermedad mental.

---

- 1.** La salud mental es tan importante como la salud física.
- 2.** La tristeza, la ansiedad, la ira y el desinterés son solo algunos sentimientos que permiten identificar la enfermedad mental.
- 3.** La enfermedad mental puede afectarlo físicamente, al causar dolor de cabeza, dolor y tensión muscular, insomnio o cambios en el apetito.
- 4.** Es más común de lo que uno cree\*; el 20 % de los niños y adolescentes en todo el mundo padece alguna enfermedad mental en el curso de su vida.
- 5.** Pedir ayuda no es un signo de debilidad; es un paso hacia el éxito.
- 6.** Hay muchas maneras en que se puede manejar y tratar la enfermedad mental

\* Según la Asociación Canadiense de Salud Mental <http://www.cmha.ca/media/fast-facts-about-mental-illness>

## PASO 2

# Reconocer

Todos somos distintos, y manifestamos la enfermedad mental de manera diferente. Algunas señales comunes a tener en cuenta incluyen:

---

- 1.** Cambios en el aspecto físico. Estos pueden incluir una higiene inadecuada, o un aumento o pérdida de peso repentinos.
- 2.** Dificultad para controlar las emociones. Esto puede incluir estallidos inesperados de ira o llanto, cambios de humor o no manifestar ninguna emoción.
- 3.** Cambios en la conducta. Estos pueden incluir no cumplir con los compromisos, ignorar las responsabilidades (como las clases o tareas domésticas), o la falta de participación en las actividades sociales.
- 4.** Cambios en el patrón de sueño. Estos pueden incluir dormir demasiado o demasiado poco, o dormir en horarios poco habituales.

## PASO 3

# Actuar

Si siente que podría estar padeciendo una enfermedad mental, hay muchos recursos disponibles para ayudarlo.

---

1. Visite [www.cmha.ca/mental-health](http://www.cmha.ca/mental-health).
2. Pida ayuda a un amigo, a un miembro de la familia con la que vive, un profesor, su coordinador de programa académico, un consejero académico, un vecino, o a cualquier persona de confianza.
3. Pida una cita con un médico. Su médico puede ofrecerle recursos adicionales y derivarlo a un profesional de salud mental en caso de ser necesario.
4. Ingrese al *Student Health & Wellness Program*\* (Programa de Salud y Bienestar de los Alumnos) de Ingle para encontrar más recursos relacionados con la enfermedad mental.
5. Llame a la línea telefónica del programa *Student Health & Wellness Program*\* para comunicarse instantáneamente con un profesional de la salud mental que hable su idioma.

\*se brinda por separado información sobre el *Programa de Salud y Bienestar para Estudiantes*. Su plan para estudiantes de Ingle puede ofrecer cobertura de seguro para un profesional de salud mental en caso de derivación. Consulte el texto de la póliza para más información acerca de los servicios disponibles.

## PASO 4

# Saber

Queremos que se mantenga sano y se sienta bien.

---

- 1.** Los hábitos saludables tanto para el cuerpo como para la mente incluyen una dieta saludable, dormir lo suficiente y hacer ejercicio.
- 2.** El cuidado de su salud mental es tan importante como el cuidado del cuerpo.
- 3.** El cuidado de la salud mental puede abordarse de diversas maneras, que incluyen el propio cuidado, recurrir a un consejero y/o el uso de medicación.
- 4.** Al ayudarse a sí mismo, está ayudando a otros. Cuando elige cuidar de sí mismo, da un ejemplo positivo a los demás.

# SEPA A QUIÉN LLAMAR

## Asistencia de emergencia

Línea gratuita: 1.800.295.5205

Cobro revertido: 1.416.640.4416

Se debe notificar al servicio de asistencia de emergencia, Intrepid 24/7, dentro de las 48 horas, si un estudiante:

- ✓ es hospitalizado por alguna razón
- ✓ requiere cirugía de cualquier tipo (incluida odontológica)
- ✓ necesita una resonancia magnética o una tomografía
- ✓ necesita transporte aéreo
- ✓ necesita atención médica de cualquier tipo fuera de Canadá

Consulte el texto de la póliza para más información.

Intrepid 24/7 también brinda asistencia con otros servicios, entre los que se incluyen:

- ✓ Encontrar el centro médico más cercano
- ✓ Coordinar la facturación
- ✓ Preguntas relacionadas con la cobertura
- ✓ Cómo presentar una reclamación
- ✓ Organizar transporte de emergencia

## Ingle International

Línea gratuita: 1.888.386.8888

Directo: 1.416.644.4870

Nuestro centro de llamadas puede ayudarlo con los siguientes temas:

- ✓ Comprar un seguro del viajero para familiares y amigos que se encuentran de visita
- ✓ Información sobre sus opciones de seguro después de graduarse o dejar sus estudios
- ✓ Realizar cambios a su cobertura existente (nombre, fecha o cambio de plan)\*
- ✓ Estado de reclamaciones

\*Si su institución educativa concertó su cobertura de seguro, debe comunicarse con ella para realizar cambios.