

The background is a dark blue field filled with white and light blue line-art illustrations. These include various hand gestures: some holding hearts, some giving thumbs up, and some in prayer or support positions. Dashed white lines with arrows connect these elements, creating a sense of flow and interconnectedness. A central white box contains the date and event name.

10 de octubre

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL




Atención de salud mental para todos:
hagámosla realidad



Gobierno de Puebla
Hacer historia. Hacer futuro.



**Secretaría
de Salud**

  @SaludGobPue  ss.puebla.gob.mx



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

Índice

- I. Introducción
- II. Epidemiología
- III. Día Mundial de la Salud Mental
- IV. Salud mental, fortalecer nuestra respuesta
- V. Salud mental y COVID-19
- VI. Modelo Estatal de Salud Mental
- VII. Bibliografía



I. Introducción

La OMS dice que: «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.» Esta definición considera la salud mental como algo más que la ausencia de trastornos o discapacidades mentales y está determinada por múltiples factores socioeconómicos, biológicos y medioambientales; siendo así, la salud mental es un estado de bienestar en el que la persona es capaz de poner en práctica sus capacidades, logrando hacer frente al estrés diario, trabajar de forma productiva y a la par de lograr contribuir a su comunidad. En este contexto positivo, la salud mental es el fundamento del bienestar individual y la capacidad colectiva (pensar, manifestar sentimientos, interactuar con los demás y disfrutar la vida). En este sentido, consideraremos la promoción, la protección y el restablecimiento de la salud mental son preocupaciones vitales de las personas, comunidades y sociedades de todo el mundo.





Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

El virus **SARS-CoV-2 (COVID-19)** ha impactado la salud mental de las personas de todo el mundo; algunos grupos vulnerables, como los trabajadores por la salud y otros trabajadores de primera línea, los estudiantes, las personas que viven solas y las que tienen afecciones mentales preexistentes, se han visto especialmente afectados. Los servicios de atención para los trastornos mentales, neurológicos y por consumo de sustancias, se han visto considerablemente interrumpidos.





II. Epidemiología

En cuanto a la salud mental y de acuerdo a la Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica en México (ENEP), se estima que los trastornos mentales afectan a casi el 30 por ciento de la población. Además, 3 millones de personas son adictas al alcohol, 13 millones son fumadores y hay más de 400 mil adictos a psicotrópicos. Se ha documentado que entre el 1 y 2 por ciento de la población adulta ha intentado suicidarse y la tasa de suicidios consumados tiene una tendencia al alza. En este sentido, en la actualidad el suicidio es la segunda causa de muerte entre los 15 y 29 años. (OMS, 2018)

El panorama actual de la salud mental indica que los trastornos más frecuentes son: ansiedad, déficit de atención, esquizofrenia, trastorno bipolar, depresión y uso de sustancias, así como intentos suicidas. Un dato aún de mayor interés es que de cada cinco personas que padecen un trastorno, solo uno recibe tratamiento (ENEP), y una persona con trastorno mental visita cinco médicos antes de ver a un psiquiatra, de acuerdo con la Asociación Psiquiátrica Mexicana (APM).

Por su parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS) refiere que en 2020, la depresión será la segunda causa de mortalidad prematura y discapacidad en el mundo, y la primera en países en vías de desarrollo, como México. Esto a pesar de que en casi 50 por ciento de los casos es posible identificar trastornos mentales antes de los 14 años.

Disponible en <https://www.psyciencia.com/salud-en-mexico-2019-a-que-prestar-atencion/>



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

III. Día Mundial de la Salud Mental

Desde el 2013, cada 10 de octubre se celebra el Día Mundial de la Salud Mental. Ahora ya han pasado 18 meses y días desde que en México se presentó el primer caso de **COVID-19 (SARS-CoV-2)**. En algunas naciones, la vida está volviendo o aparentando volver a la normalidad; nuestro país no es la excepción, pese a las tasas de transmisión, variantes, ingresos hospitalarios, y lo perturbador para algunas familias y la comunidad en general, en todos los contextos.

Sin embargo, hay motivos para el optimismo. Durante la Asamblea Mundial de la Salud en mayo de 2021, los gobiernos de todo el mundo reconocieron la necesidad de ampliar los servicios de salud mental de calidad a todos los niveles y respaldaron el Plan de Acción Integral sobre Salud Mental 2013-2020 de la OMS, incluidas sus opciones de aplicación del y los indicadores para medir los progresos.





Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

Por lo anterior, estamos en el momento exacto de aprovechar esta energía renovada entre los líderes gubernamentales, con el fin de hacer realidad la atención de salud mental de calidad para todos. El Día Mundial de la Salud Mental representa una oportunidad para que los líderes gubernamentales, las organizaciones de la sociedad civil y muchas otras partes interesadas, hablen de las medidas que ya están tomando y que pretenden tomar en apoyo de este objetivo.

La salud mental es tarea de todas las naciones, gobiernos, he instituciones involucradas. Entonces, en este tenor, la meta en tiempos de pandemia es: sanos en casa-salud mental, sanos en casa-alimentación saludable, sanos en casa-dejar el tabaco, sanos en casa-actividad física.





IV. Salud mental, fortalecer nuestra respuesta

La salud mental y el bienestar son fundamentales en las comunidades y sociedades de todo el mundo para poder interactuar en todos los contextos, disfrutando la vida. Lo que determina la salud mental son factores sociales, psicológicos y biológicos. Por consiguiente, las presiones socioeconómicas, indicadores de pobreza, el bajo nivel educativo, la exclusión social, los modos de vida poco saludables, los riesgos de violencia y mala salud física, los cambios sociales rápidos, las condiciones de trabajo estresantes, la discriminación de género, las violaciones de los derechos humanos, contribuyen siendo un factor de riesgo en la afectación de la salud mental.

Algunos factores específicos de la personalidad y psicológicos generan que una persona sea más vulnerable ante los trastornos mentales, que en ocasiones tienen causas de carácter biológico, genéticos o de desequilibrios bioquímicos cerebrales.

Por lo ya antes mencionado, **la promoción y protección, atención y tratamiento de trastornos de salud mental**, se enfoca en acciones específicas que creen entornos y condiciones de vida que proporcionen la salud mental, para que a su vez permita mantener modos y estilos de vida saludables, logrando aumentar la posibilidad de que más personas obtengan una mejor salud mental. La promoción de la salud mental engloba un ambiente de respeto y protección de los derechos civiles políticos, socioeconómicos y culturales.

Las políticas nacionales de salud mental, a la par, deberían ocuparse no solo de los trastornos mentales sino de reconocer y abordar cuestiones más amplias que fomentan la salud mental, como la incorporación de la promoción de la salud mental en conjunto con los sectores gubernamentales y no gubernamentales. Además del sector de la salud, es esencial la participación de los sectores de la educación, el trabajo, la justicia, el transporte, el medio ambiente, la vivienda o la asistencia social.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

En este sentido, la estrategia en este año es la promoción de la salud mental: las intervenciones en la infancia precoz, el apoyo a los niños, la emancipación socioeconómica de la mujer, el apoyo social a las poblaciones geriátricas, los programas dirigidos a grupos vulnerables y en particular a las minorías, los pueblos indígenas, los migrantes y las personas afectadas por conflictos y desastres, las actividades de promoción de la salud mental en la escuela, programas de prevención de la violencia, programas de desarrollo comunitario, promoción de los derechos, las oportunidades y la atención de las personas con trastornos mentales, la reducción de la pobreza y la protección social para los pobres, legislación y campañas contra la discriminación.





V. Salud mental y COVID-19

En este sentido, se proponen una serie de acciones dentro de las campañas mundiales de salud pública de la OMS.

- **Sanos en casa:** con el fin de reducir los contagios de COVID-19, se ha restringido la movilidad, donde la población a nivel mundial ha cambiado de manera radical su rutina (teletrabajo, desempleo temporal, enseñanza en casa y falta de contacto físico con familiares, amigos y colegas, requieren tiempo para acostumbrarse, aunado a la preocupación por las personas con algún trastorno de salud mental). Por fortuna, hay muchas cosas que se pueden hacer para cuidar nuestra salud mental, yendo desde no discriminar, aplicable para padres, hijos y adultos mayores. En caso de padecer un trastorno mental, continuar su tratamiento farmacológico, además de apoyar a personas que pueden necesitar más apoyo y atención; mantenerse informado, seguir una rutina, reducir la exposición a noticias, el contacto social, evitar alcohol y drogas, controlar el tiempo en pantalla, no abusar de videojuegos, utilizar adecuadamente las redes sociales, ayudar a los demás y apoyar a los profesionales sanitarios
- **Sanos en casa - alimentación saludable:** consuma alimentos variados, incluidas frutas y verduras, reduzca el consumo de sal, consuma cantidades moderadas de grasas y aceites, limite el consumo de azúcar, mantenga una buena hidratación, bebiendo suficiente agua, evite un consumo peligroso y nocivo de alcohol, practique la lactancia materna.
- **Sano en casa - dejar de fumar:**

Consejos rápidos para superar las ansias de fumar:

1. **Aplazado el cigarrillo:** resista el ansia todo el tiempo que pueda.
2. **Respire:** efectúe 10 inspiraciones profundas para relajarse interiormente y hacer que pase el ansia.
3. **Beba agua:** es una alternativa sana a llevarse un cigarrillo a la boca.
4. **Haga algo para distraerse:** dúchese, lea, dé un paseo o escuche música.



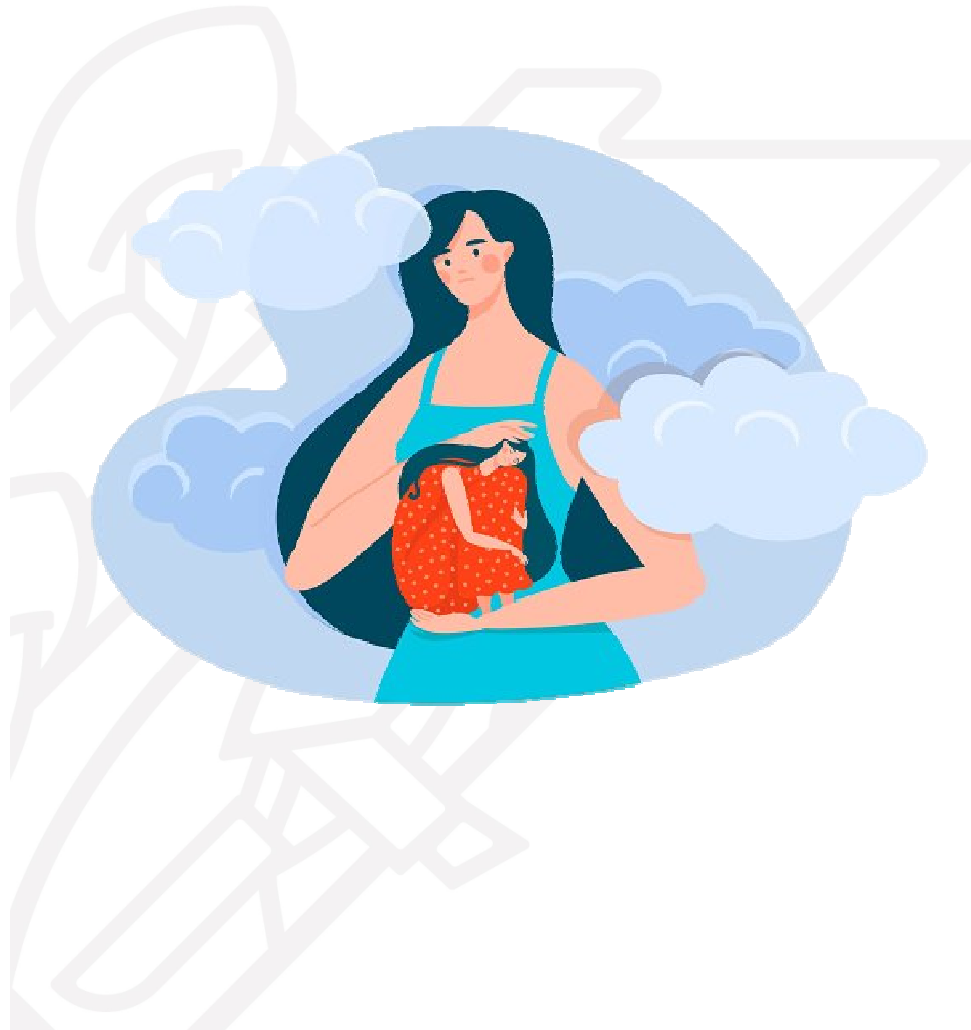
- **Sanos en casa - activación física: recomendaciones**

Bebés menores de 1 año: todos deben realizar ejercicio varias veces al día. En el caso de los bebés que aún no sean capaces de desplazarse por sí solos, permanecer tumbados boca abajo al menos 30 minutos (repartidos a lo largo del día y siempre mientras estén despiertos).

Niños menores de 5 años: Todos los pequeños deben realizar actividades físicas de cualquier nivel de intensidad, durante al menos 180 minutos al día. Los niños de 3 a 4 años deben dedicar al menos 60 minutos de ese tiempo a actividades de intensidad moderada o alta.

Niños y adolescentes de 5 a 17 años: Todos deben practicar una actividad física de intensidad moderada o alta durante un mínimo de 60 minutos diarios, al menos tres días por semana. Esto debe incluir actividades que fortalezcan los músculos y huesos; hacer ejercicio durante más de 60 minutos diarios aporta beneficios adicionales para la salud.

Adultos mayores de 18 años: Todos deben realizar al menos 150 minutos semanales de actividad física de intensidad moderada, o al menos 75 minutos semanales de ejercicio de alta intensidad. Para obtener beneficios adicionales para la salud, deben incrementar el tiempo de ejercicio hasta 300 minutos semanales de actividad física moderada o su equivalente; para mejorar y mantener la salud del aparato locomotor, deben realizar dos o más días por semana, actividades que fortalezcan los principales grupos musculares; además, las personas mayores con problemas de movilidad, deben realizar ejercicios para mejorar el equilibrio y prevenir caídas, tres o más días a la semana. (Disponible en [Salud mental: fortalecer nuestra respuesta \(who.int\)](#))



VI. Modelo Estatal de Salud Mental

En los Servicios de Salud del Estado de Puebla, se ha desarrollado un Modelo Estatal de Salud Mental que favorece la detección y el tratamiento oportuno de los trastornos mentales, contando entre sus estrategias con un extensivo programa de capacitación dirigido al personal del primer nivel de atención, que tiene como objetivo brindar las herramientas necesarias para realizar detecciones oportunas y brindar psicoeducación a los familiares de las personas afectadas.

Asimismo, se ofrece atención médica especializada y psicológica a niños, adolescentes y adultos en el Centro Estatal de Salud Mental, el cual también cuenta con una Clínica de Desintoxicación y Rehabilitación de adictos.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

Con el fin de fortalecer la atención de la salud mental y acercarla a la comunidad, se ha integrado el servicio de psiquiatría en el Hospital General del Norte, Hospital General de Cholula, Hospital de Traumatología y Ortopedia y Hospital para el Niño Poblano, lo que permite la atención del paciente con algún trastorno mental, sin el estigma asociado al Hospital Psiquiátrico.

Referente a la rehabilitación psicosocial de los internos en el Hospital Psiquiátrico “Rafael Serrano”, se han implementado talleres que favorecen el desarrollo y recuperación de habilidades, al tiempo que funcionan como entrenamiento para reinsertarse a la vida productiva.

El objetivo primordial de este modelo consiste en ofrecer servicios de salud mental de calidad en cualquier nivel de atención que los usuarios requieran.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

VIII. Bibliografía

Federación Mundial para la Salud Mental (2021). Salud Mental para Todos. Mayor inversión– Mayor acceso

Ma. Elena Medina-Mora, Guilherme Borges, Carmen Lara Munoz, Corina Benjet, Jerónimo Blanco Jaimes, Clara Fleiz Bautista, Jorge Villatoro Velázquez, Estela Rojas Guiot, Joaquín Zambrano Ruíz, Leticia Casanova Rodas, Aguilar-Gaxiola. (2003). Prevalencia de trastornos mentales y uso de servicios: Resultados de la Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica en México. *Salud Mental*, 26, 30.

Organización Mundial de la Salud (2011). Guía de intervención mhGAP para los trastornos mentales, neurológicos y por el uso de sustancias en el nivel de atención de la salud no especializada. Ginebra.

Organización Mundial de la Salud (2021). Día Mundial de la Salud Mental:
Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. Disponible en: [Día Mundial de la Salud Mental 2021 \(who.int\)](https://www.who.int/observances/world-mental-health-day)



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

Directorio

José Antonio Martínez García
**Secretario de Salud y Director General
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla**

José Fernando Huerta Romano
**Subsecretario de los Servicios de Salud Zona "B" y Coordinador de los Servicios de Salud
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla**

Gloria Ramos Álvarez
**Directora de Atención a la Salud
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla**

Virginia Vital Yep
**Directora de Salud Pública y Vigilancia Epidemiológica
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla**

Alfonso Humberto García Córdova
**Subdirector de Salud Pública
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla**

Elaborado por:
Coordinación de Salud Mental
y
Departamento de Promoción de la Salud
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla