

#HazTuParte



Día mundial de la
Salud Mental
10 de octubre



PUEBLA
Un gobierno *presente*



Secretaría
de Salud



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. Programa Estatal de Salud Mental
- VII. Promoción a la Salud



I. Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como “un estado de bienestar en el que el individuo realiza sus capacidades, supera el estrés normal de la vida, trabaja de forma productiva y fructífera, y aporta algo a su comunidad” ([OMS, 2023, p. 6](#)).

Asimismo, la salud mental se reconoce como:

- Elemento integral de salud general
- Derecho básico y fundamental

En este contexto positivo, la salud mental es el fundamento del bienestar individual colectivo (pensar, manifestar sentimientos, interactuar con los demás y disfrutar la vida).

En este sentido, 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

La **COVID-19** impactó la salud mental de las personas de todo el mundo; algunos grupos vulnerables, como las y los trabajadores por la salud, así como otros(os) trabajadores de primera línea, las y los estudiantes, las personas que viven solas y las que tienen trastornos mentales preexistentes, se han visto especialmente afectados, lo que se ha agravado dado que los servicios de atención para los trastornos mentales, neurológicos y por consumo de sustancias se vieron considerablemente interrumpidos





II. Epidemiología

México, al pertenecer a la Región de las Américas, enfrenta retos comunes a otros países de dicha región. Los trastornos mentales, neurológicos, por consumo de sustancias (TMNS) y el suicidio, son responsables del 33.5% de todos los años vividos con discapacidad (AVD). Asimismo, los TMNS representan la mayor carga de todos los grupos de enfermedades en las personas de 10 a 45 años y apenas se asigna alrededor de 0.7 % del Producto Interno Bruto para la salud mental ([Plan Sectorial de Salud Mental y Adicciones 2023-2024](#)).

Los problemas de salud mental afectan de manera importante a población joven en México. Se ha documentado que este grupo presenta una alta prevalencia de trastornos mentales y que, además, muestran bajos niveles de utilización de servicios de salud mental ([INSP, 2022](#)).

De igual forma, se ha descrito que en México, quienes han llegado a recibir atención por algún trastorno mental, tardan en promedio 14 años en obtener un tratamiento, desde la aparición de los primeros signos y/o síntomas, hasta que recibe la atención (Berenzon et. al., 2013).

Por su parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS) refiere que desde 2020, la depresión es 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% de los casos es posible identificar trastornos mentales antes de los 14 años.



III. Día Mundial de la Salud Mental

Desde el 2013, cada 10 de octubre se celebra el Día Mundial de la Salud Mental.

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.





El Día Mundial de la Salud Mental, bajo el lema de este año que es celebrar “la salud mental como un derecho humano universal”, busca mostrar el compromiso global para crear conciencia sobre la salud mental y defenderla como un derecho humano universal.

Dado que todas las personas deberían tener derecho a vivir con dignidad, equidad, igualdad y respeto, lo que incluye a las personas con problemas de salud mental, las acciones en el marco de este día a conmemorar representan una oportunidad para que los gobiernos, las organizaciones de la sociedad civil y otros sectores de la población involucrados en la atención de salud mental, hablen de las medidas que ya están tomando y las acciones en vías de garantizar el derecho a la salud mental.

Por tanto, el cuidado y atención a la salud mental es tarea de todas las naciones, gobiernos e instituciones involucradas.





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, el contexto sociopolítico, la pobreza, el bajo nivel educativo, la exclusión social, el contexto de violencia, las condiciones de trabajo injustas, la discriminación, las violaciones a los derechos humanos y el limitado acceso a los servicios de salud son determinantes sociales de la salud que afectan a la salud mental de todas y todos.

Algunos factores específicos de la personalidad y psicológicos generan que una persona sea más vulnerable a padecer ciertos trastornos mentales, que, aunado a factores biológicos, genéticos o de desequilibrios bioquímicos cerebrales, pueden agravar el estado de salud mental de una persona.

Por lo ya antes mencionado, garantizar el acceso a entornos seguros y condiciones de vida que contribuyan al mantenimiento de estilos de vida saludables, permitirá que cada vez más personas logren 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, dada la reestructuración de los Servicios de Salud Mental y Adicciones, busca garantizar la promoción de salud mental a nivel comunitario y consolidar una Red Integrada de Servicios de Salud Mental y Adicciones, en la que puedan vincularse las instituciones del sector salud, así como otras del sector público, privado y de la sociedad civil, ya que 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, entre otros.



El Día Mundial de la Salud Mental, bajo el lema: “La salud mental es un derecho humano universal” nos convoca a todas y todos a contribuir desde cada uno de nuestros espacios a promover la importancia de la salud mental y que se luche por garantizar la salud mental de toda la población, particularmente aquellos grupos que son discriminados y excluidos de la sociedad.

Se busca contribuir a construir un mundo en el cual la salud mental sea apreciada, promovida y protegida, donde todas las personas tengan la misma oportunidad de disfrutarla y de ejercer sus derechos humanos, y donde todas las personas puedan acceder a una atención integral de calidad.



V. Salud mental y COVID-19

La pandemia de COVID-19 ha generado una crisis mundial de salud mental, detonando estrés de corta y larga duración y socavando la salud mental de millones de personas alrededor del mundo.

Se estima que, los trastornos mentales como de ansiedad y depresión aumentaron 25% durante el primer año de la pandemia.

Los servicios de salud mental se han visto afectados gravemente y, dado este panorama, la brecha de atención ha aumentado.





VI. Programa Estatal de Salud Mental

En el marco de la reestructuración de los Servicios de Salud Mental y Adicciones, se han logrado cambios a nivel nacional que incluyen la modificación a la Ley General de Salud en materia de Salud Mental y Adicciones publicada en el Diario Oficial de la Federación durante 2022, el Decreto por el que se crea la Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones (CONASAMA) y la presentación del Plan Sectorial de Salud Mental y Adicciones 2023-2024, ambos publicados durante el 2023.

Estos movimientos contribuyen a una atención más integral de las personas con trastornos mentales y/o por consumo de sustancias, no sólo a nivel nacional sino también en el Estado de Puebla.

En los Servicios de Salud del Estado de Puebla, se cuenta con el Consejo Estatal Contra las Adicciones Puebla, 15 unidades médicas, 17 unidades hospitalarias y 11 UNEME-Centros Comunitarios de Salud Mental y Adicciones, antes UNEME-CAPA, que otorgan atención psicológica, y cuatro unidades hospitalarias con servicio de psiquiatría a población sin derechohabiencia o afiliada al INSABI.



La transformación a los Servicios de Salud Mental y Adicciones a nivel nacional se ve reflejada en la reconversión de las UNEME-CAPA a UNEME-Centros Comunitarios de Salud Mental y Adicciones, ya que ahora otorgan el servicio de atención a algunos de los principales problemas de salud mental, tales como: depresión, ansiedad y Código 100.

El Programa Estatal de Salud Mental tiene como principales líneas de acción:

- Capacitaciones a nivel estatal en materia de salud mental, prevención y atención a personas con riesgo suicida (Código 100)
- Promoción de la salud mental (pláticas, talleres, conferencias) a diferentes poblaciones (estudiantes, docentes, madres y padres de familia, personal de salud, etc.)
- Integración de información sobre las acciones de salud mental que se realizan por parte del Programa; así como en las diferentes unidades hospitalarias que cuentan con servicio de psicología y/o psiquiatría
- Planear y llevar a cabo proyectos de promoción de salud mental al interior de los SSEP y colaborar con otras instituciones para realizar acciones de salud mental en el Estado de Puebla
- Fortalecer la salud mental comunitaria mediante las Brigadas Comunitarias de Salud Mental



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

En los Servicios de Salud del Estado de Puebla, a través de las acciones del Consejo Estatal Contra las Adicciones Puebla, del Programa de Salud Mental y del Programa de Prevención y Tratamiento Contra las Adicciones, así como de las actividades que se organizan y llevan a cabo en cada una de las unidades que otorgan el servicio de psicología y/o psiquiatría en el Estado, se cuenta con un equipo de profesionales de salud mental y adicciones cuyo objetivo consiste en brindar las herramientas necesarias para promover la salud mental, realizar la detección oportuna y brindar atención a las personas que padecen algún trastorno mental y/o por consumo de sustancias, así como contribuir a la psicoeducación de sus familiares.

El objetivo primordial de las acciones que se implementan en el Estado es ofrecer servicios de salud mental de calidad en cualquier nivel de atención que las personas que los necesitan requieran.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

VI. Promoción a la Salud

En un mundo cada vez más desafiante y complejo, el estrés, la ansiedad y otros trastornos mentales son problemas que afectan a personas de todas las edades y grupos sociales.

La promoción de la salud mental en Puebla no se limita únicamente a la atención clínica, sino que también abarca la educación y la sensibilización.

Se han llevado a cabo programas y campañas que buscan reducir el estigma asociado a los trastornos mentales y promover la búsqueda de ayuda cuando sea necesario.

El trabajo conjunto de profesionales de la salud, organizaciones comunitarias y el gobierno ha permitido avanzar significativamente en la promoción de una mejor salud mental en Puebla, reconociendo que el bienestar emocional es esencial para una sociedad más saludable y resiliente.

Salud mental durante el puerperio

- En esta etapa existen cambios emocionales, desde la felicidad hasta la ansiedad y la tristeza.
- Busca ayuda profesional si tienes sentimientos persistentes de tristeza profunda o desesperanza.
- Apoyarte de amigos y familiares puede ayudarte a enfrentar los retos emocionales.
- Descansa adecuadamente y mantén una **dieta saludable**.
- Comunica como te sientes con tu pareja y tu médico.

La detección temprana de problemas de salud mental, son fundamentales para el bienestar en esta etapa.

@SaludGabPue ss.puebla.gob.mx

PUEBLA Un gobierno presente Secretaría de Salud Promoción a la Salud

La depresión y la ansiedad pueden parecer niveles difíciles de superar

Si tienes entre 10 y 19 años, ubica tu servicio amigable o comunícate a:

Linea Amigable 22 21 002 299

- Atención profesional
- Amor propio
- Linea amigable

@PromoSaludPue ss.puebla.gob.mx #DatePlayATusDecisiones

PUEBLA Un gobierno presente Secretaría de Salud Promoción a la Salud

Gobierno de Puebla
Hacer historia. Hacer futuro.

PUEBLA Un gobierno presente

QUE NO TE CARGUE LA DEPRE

#CuidateChavo #CuidateChava

Encuentra orientación psicológica

Si tienes entre 10 y 19 años, comunícate con nosotros:

☎ **2221002299**

Lunes a viernes de 9:00 a 18:00 h

Encuentra tu Servicio Amigable más cercano

@SaludGabPue ss.puebla.gob.mx



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

Directorio

Araceli Soria Córdoba
**Secretaria de Salud y Directora General
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla**

Mireya Montesano Villamil
**Subsecretaria de los Servicios de Salud Zona B
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla**

Martha del Carmen Ulloa Peregrina
**Directora de Atención a la Salud
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla**

Sandra Linares Sainos
**Encargada de Despacho de la Dirección de Salud Pública y
Vigilancia Epidemiológica
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla**

Claudia Salamanca Vázquez
**Subdirectora de Salud Pública
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla**

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