

Es tiempo de
priorizar la
salud mental
en el lugar de trabajo



10 de octubre

Día Mundial de la
SALUD MENTAL



PUEBLA
Un gobierno *presente*



Secretaría
de Salud



**PUE
BLA**



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

Índice

- I. Introducción
- II. Epidemiología
- III. Día Mundial de la Salud Mental
- IV. La salud mental y el trabajo
- V. Salud mental y COVID-19
- VI. Programa Estatal de Salud Mental
- VII. Promoción a la salud



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

I. Introducción

La salud mental se refiere al bienestar emocional, psicológico y social de una persona, y afecta cómo pensamos, sentimos y actuamos.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la salud mental como un estado de bienestar en el que una persona es capaz de realizar sus capacidades, afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de manera productiva y contribuir a su comunidad.

En este contexto la salud mental se reconoce como:

- Elemento integral de salud general
- Derecho básico y fundamental

De acuerdo con la OMS, uno de los mayores retos en este ámbito es la estigmatización y discriminación que sufren las personas que padecen trastornos mentales. A nivel mundial, se estima que una de cada ocho personas sufre de algún trastorno mental, lo que incluye afecciones como la depresión, la ansiedad, el trastorno bipolar y la esquizofrenia. La pandemia de COVID-19 también ha agravado significativamente la crisis de salud mental, aumentando los niveles de estrés, ansiedad y depresión.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

La COVID-19 impactó la salud mental de las personas de todo el mundo, debido al aislamiento social, el miedo al contagio, a las pérdidas humanas y económicas. Algunos de los grupos vulnerables, como las y los trabajadores por la salud, así como el personal de primera línea, se han visto especialmente afectados, asimismo, las y los estudiantes, las personas que viven solas y las que tienen trastornos mentales preexistentes; 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, complicando el acceso a tratamientos de manera oportuna.





II. Epidemiología

México enfrenta retos comunes a otros países que pertenecen a la Región de las Américas. 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).

En México, los datos epidemiológicos recientes muestran una tendencia alarmante en salud mental, con diferencias significativas entre hombres y mujeres.

La **depresión** afecta más a las mujeres que a los hombres. Según datos del *Global Burden of Disease*, la depresión es la tercera causa de años vividos con discapacidad en México en 2021, afectando significativamente a las mujeres.

La **ansiedad** también es más prevalente en mujeres, exacerbada por factores como la violencia de género. Los trastornos de ansiedad ocupan el sexto lugar en enfermedades mentales tanto en hombres como en mujeres. (Plan Sectorial de Salud Mental y Adicciones 2023-2024).

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. Esto a pesar de que en casi 50% de los casos es posible identificar trastornos mentales antes de los 14 años.

Con relación al suicidio, de acuerdo con datos del INEGI, aunque los hombres tienen una mayor tasa de suicidios consumados (alrededor de 9.3 por cada 100,000), las mujeres presentan más intentos de suicidio. Este fenómeno resalta el impacto de factores sociales y de salud mental en cada género.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

III. Día Mundial de la Salud Mental

El Día Mundial de la Salud Mental se celebra cada año el 10 de octubre, con el objetivo de aumentar la conciencia sobre los problemas de salud mental en todo el mundo y movilizar esfuerzos en apoyo a esta causa.

Fue establecido en 1992 por la Federación Mundial para la Salud Mental (WFMH), con el apoyo de la Organización Mundial de la Salud (OMS), quienes han sido fundamentales en la promoción de la importancia de la salud mental como un componente crucial del bienestar general.

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

El lema del Día Mundial de la Salud Mental 2024, "**Es tiempo de priorizar la salud mental en el lugar de trabajo**".

Esta campaña tiene como objetivo resaltar la importancia de crear entornos laborales que promuevan el bienestar mental, ya que el trabajo, aunque puede ser fuente de satisfacción, muchas veces se convierte en un factor de estrés y malestar.

La pandemia de COVID-19 ha evidenciado aún más la necesidad de atender la salud mental en el ámbito laboral.

Se busca involucrar tanto a empleados como a empleadores y organizaciones en la promoción de la salud mental en el trabajo, reconociendo que esto no solo beneficia a los individuos, sino también a las empresas, al mejorar la productividad y reducir el absentismo. La campaña global abarca eventos y actividades para concienciar sobre la importancia de cuidar la salud mental en los lugares de trabajo, creando culturas laborales donde las personas puedan prosperar y contribuir de manera efectiva.

Esta iniciativa es impulsada por la Federación Mundial de Salud Mental (WFMH) y pretende movilizar a una audiencia global para crear un cambio tangible ([INSPYR Solutions](#))([World Federation for Mental Health](#)).

Es tiempo de
priorizar la
salud mental
en el lugar de trabajo





IV. La Salud Mental y el trabajo

La salud mental y el trabajo están estrechamente relacionados. Un entorno de trabajo saludable promueve el bienestar mental, proporcionando estabilidad y un sentido de propósito, sin embargo, las malas condiciones laborales pueden afectar negativamente la salud mental, reduciendo la satisfacción en el trabajo y la productividad.

La mala salud mental reduce el rendimiento, aumenta el ausentismo y la rotación de personal. La depresión y la ansiedad causan la pérdida de unos 12 mil millones de días laborales anualmente.

Los trabajadores pueden enfrentar riesgos para su salud mental, como discriminación, malas condiciones laborales o falta de autonomía. Los empleos mal pagados o inseguros suelen carecer de protección adecuada, exponiendo a los empleados a mayores riesgos psicosociales.

El estigma y la discriminación dificultan que quienes tienen problemas de salud mental busquen ayuda o mantengan empleo. Reducir la discriminación mediante concienciación, formación y participación de personas con problemas de salud mental promueve entornos laborales más saludables e inclusivos.

La falta de apoyo a personas con problemas de salud mental afecta su confianza, disfrute en el trabajo, capacidad laboral y asistencia, además de dificultar su acceso al empleo. Los cuidadores y familiares también resultan impactados.

Aunque los gobiernos y empleadores son responsables de la salud mental en el trabajo, puedes tomar medidas para cuidar tu bienestar. Aprende a gestionar el estrés, observa cambios en tu salud mental y busca apoyo de personas cercanas o profesionales si es necesario.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

V. Salud Mental y COVID-19

La pandemia de COVID-19 generó 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.





Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

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 (UNEME-CECOSAMA), antes UNEME-CAPA, que otorgan atención psicológica, y cuatro unidades hospitalarias con servicio de psiquiatría a población sin derechohabencia.





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 comportamiento suicida.

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

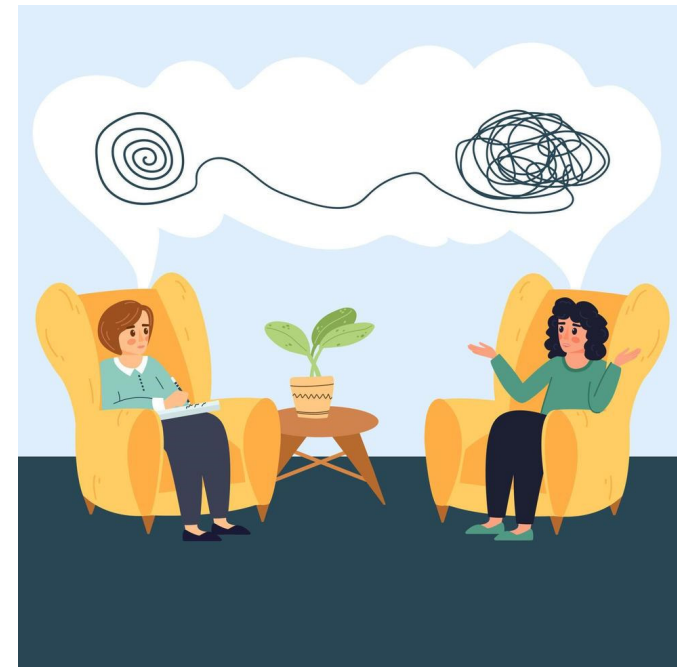
- Capacitaciones a nivel estatal en materia de salud mental, prevención y atención a personas con riesgo suicida
- Promoción de la salud mental (pláticas, talleres, conferencias) a diferentes poblaciones (estudiantes, docentes, madres y padres de familia, personal de salud, etc.)
- Integración de información 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, las actividades que 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 para las personas que lo requieran.





Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

VII. Promoción a la Salud

Para promover la salud mental, el gobierno de México ha implementado diversas estrategias a través de instituciones como la Secretaría de Salud y el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS). El **Plan Sectorial de Salud Mental y Adicciones 2023-2024**, por ejemplo, tiene como objetivo mejorar la atención en salud mental y adicciones, poniendo énfasis en el diagnóstico temprano y la equidad en el acceso a los servicios. Esta estrategia busca reducir la brecha de atención a través de programas educativos y campañas de concienciación (Gob.mx)

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.

La colaboración entre profesionales de la salud, organizaciones comunitarias y el gobierno ha mejorado significativamente la promoción de la salud mental en Puebla, destacando que el bienestar emocional es clave para una sociedad más saludable y resiliente.

PUEBLA
Un gobierno *presente*

Secretaría de Salud

QUE NO TE CARGUE LA DEPRE
#CuidateChavo #CuidateChava

Encuentra información 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

@SaludGobPue ss.puebla.gob.mx

Diabetes y Salud Mental

Este padecimiento puede generar:

- Depresión
- Tristeza
- Desesperanza
- Ansiedad
- Soledad
- Baja autoestima
- Insomnio

Acude a un especialista, y recuerda que con hábitos saludables, podrás evitar complicaciones.

@SaludGobPue ss.puebla.gob.mx

PUEBLA
Un gobierno *presente*

Secretaría de Salud

Promoción a la Salud



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

Martín Santillán Jiménez

Subsecretario de Salud Zona A y
Coordinador de Servicios de Salud Zona A

Mireya Montesano Villamil

Subsecretaria de Salud Zona B y
Coordinadora de Servicios de Salud Zona B

Claudia Salamanca Vázquez

Directora de Salud Pública y Vigilancia Epidemiológica
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Sofía Morales Zurita

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