

Empoderar, conectar, cuidar: fortaleciendo
la Salud Mental Infantil y
Juvenil en las Américas



octubre **10**

Día Mundial de la
SALUD MENTAL



Gobierno de
México



PUEBLA
Gobierno del Estado
2024 - 2030

Salud
Secretaría de Salud

Pensar
en **Grande**

POR AMORA
PUEBLA

Índice

- I. Introducción**
- II. Epidemiología**
- III. Día Mundial de la Salud Mental**
- IV. La salud mental Infantil y juvenil en las Américas**
- V. Salud mental y COVID-19**
- VI. Programa Estatal de Salud Mental**
- VII. Promoción a la salud**



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

No abordar la salud mental y el desarrollo psicosocial durante la infancia y la adolescencia puede tener consecuencias a largo plazo que se extienden hasta la edad adulta, lo que limita las oportunidades para que alcancen su máximo potencial (OMS, 2025).

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.



II. Epidemiología

La estadística sobre salud mental de la Ensanut Continua 2022 considera síntomas depresivos como tristeza, ansiedad y trastornos del sueño que afectan las vidas de las y los adolescentes y de sus familias.

El número de personas de 10 a 19 años con depresión aumentó. Por ejemplo, no dormir bien fue un resultado alto, pasó de 12.3 por ciento de las personas encuestadas en ese rango de edad en 2021 a 15.6 en 2022. Este fenómeno afecta el desarrollo, perjudica el desempeño escolar y conlleva un alto nivel de estrés.

Las personas de 10 a 19 años que alguna vez pensaron en suicidarse se incrementaron en los últimos años, al pasar de 5.1 en 2020 a 7.6 por ciento en 2022. De nuevo, el sexo es decisivo pues las más afectadas son las niñas y mujeres adolescentes: en el último año de registro fueron el doble que el de niños y hombres adolescentes; ellas llegaron a 10.2 por ciento mientras ellos solo fueron 5.1.

De acuerdo con datos del registro de defunciones del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) entre 2018 y 2022 se registraron 3 mil 478 muertes por suicidio en niñas, niños y adolescentes. En 2020 fue cuando más ocurrieron, el pico de la pandemia por COVID-19, con 769 casos; conforme descendieron los efectos de la enfermedad, en 2022 hubo 704 fallecimientos de niñas, niños y adolescentes, de los que 58 por ciento fueron hombres y el resto mujeres.

<https://www.gob.mx/sipinna/articulos/estadisticas-aportan-informacion-para-tratar-la-salud-mental-de-ninas-ninos-y-adolescentes>



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.



- El tema mundial del Día Mundial de la Salud Mental 2025 se centra en la salud mental y el apoyo psicosocial en la respuesta a emergencias. Si bien OPS apoya plenamente esta prioridad mundial, OPS utilizará el Día Mundial de la Salud Mental de este año para destacar un problema urgente específico de la Región de las Américas: la salud mental de los niños y adolescentes. Este enfoque responde a las crecientes preocupaciones y necesidades insatisfechas de esta población.
- Los gobiernos deben desarrollar e implementar políticas basadas en un enfoque de derechos humanos que fortalezcan y amplíen los servicios de salud mental basados en la comunidad. Estos servicios, prestados fuera de los hospitales psiquiátricos, son más accesibles que la atención institucional y se ha demostrado que ofrecen mejores resultados (OMS, 2022). Los servicios de salud mental basados en la comunidad incluyen aquellos integrados en la atención médica general, como la atención primaria y los hospitales generales, así como los centros comunitarios especializados en salud mental, los equipos comunitarios y los servicios de apoyo entre pares. También se extienden más allá del sector de la salud para llegar a los niños, niñas y jóvenes en los entornos donde pasan la mayor parte de su tiempo, incluidas las escuelas y otros centros y organizaciones juveniles.
- El fortalecimiento de los servicios comunitarios de salud mental para niños, niñas y adolescentes requiere una mayor inversión en recursos humanos y financieros.

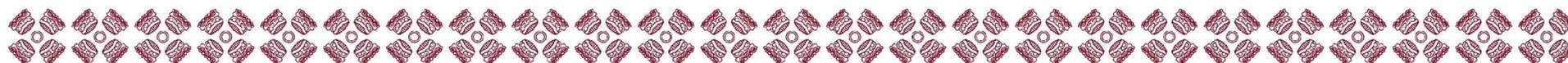


IV. La salud mental Infantil y juvenil en las Américas

La infancia y la adolescencia son períodos críticos para el desarrollo del cerebro y la salud mental (OPS, 2023). Durante estas etapas, el bienestar y el desarrollo de los jóvenes son muy sensibles a las influencias ambientales (Potter et al., 2017). Un enfoque de salud mental basado en curso de la vida enfatiza que las experiencias en los primeros años de vida no solo dan forma a la salud mental durante la infancia y la adolescencia, sino que también tienen efectos duraderos en la edad adulta, alterando potencialmente la trayectoria de vida de una persona (UNICEF y OMS, 2024).

La calidad del entorno en el que crecen los niños, niñas y adolescentes juega un papel clave en su salud mental, bienestar y desarrollo en general. La exposición a factores como la violencia, el acoso, la discriminación, los conflictos y la pobreza aumenta significativamente el riesgo de desarrollar problemas de salud mental (UNICEF, 2024). Además, cuanto mayor sea el número de factores de riesgo a los que se enfrentan niños, niñas y adolescentes, más profundo es el impacto potencial en su salud mental (OMS, 2025).

A pesar de la alta carga demostrada de trastornos de salud mental y suicidio en la Región, solo una pequeña fracción de las personas con problemas de salud mental reciben la atención que necesitan. Esta brecha de tratamiento es aún más pronunciada entre los niños, niñas y adolescentes, que a menudo enfrentan barreras adicionales para acceder a los servicios de salud mental. El Atlas de Salud Mental 2024 destaca una escasez crítica de profesionales especializados en salud mental infantil y juvenil en países de ingresos bajos y medianos, lo que subraya una necesidad insatisfecha de atención y apoyo. En la Región, otras estimaciones sugieren que la brecha de tratamiento para los trastornos graves de salud mental en niños y adolescentes supera el 50% (Kohn et al., 2018).



V. Recomendaciones para fortalecer la salud mental de niñas, niños y adolescentes.

RECOMENDACIONES PARA FORTALECER LA SALUD MENTAL DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES



PROMOVER HÁBITOS SALUDABLES

Actividad física, sueño suficiente, ejercicio, buena alimentación, exposición a la luz solar.



USO SALUDABLE DE LA TECNOLOGÍA

Uso de redes sociales cuidadoso, uso del internet y videojuegos equilibrado.



PROMOVER ENTORNOS DE APOYO

Comunicarse abierta y respetuosamente sin juzgar, relacionarse presencialmente con otras personas, favorecer relaciones cálidas y afectivas y límites claros y consistentes.



BUSCAR AYUDA EN CASO DE NECESARIO

Estar atentos a posibles cambios en el comportamiento, síntomas de depresión, ansiedad, desesperanza o ideación suicida y buscar ayuda de manera oportuna.



ENSEÑAR HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO

Regulación emocional y manejo del estrés.



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.



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



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 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.



Directorio

Carlos Alberto Olivier Pacheco

Secretario de Salud y Director General del Organismo Público
Descentralizado denominado Servicios de Salud del Estado de Puebla

Jorge David González García

Subsecretario de Servicios de Salud Zona A de la Secretaría de Salud
y Coordinador de Servicios de Salud Zona A del Organismo Público
Descentralizado denominado Servicios de Salud del Estado de Puebla

María del Rocío Rodríguez Juárez

Subsecretaria de Servicios de Salud Zona B de la Secretaría de Salud
y Coordinadora de Servicios de Salud Zona B del Organismo Público
Descentralizado denominado Servicios de Salud del Estado de Puebla

Crisbel Akaeena Domínguez Estrada

Encargada de Despacho de la Dirección 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

