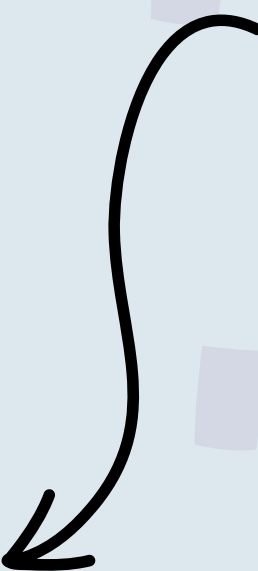


Cuida tu salud mental

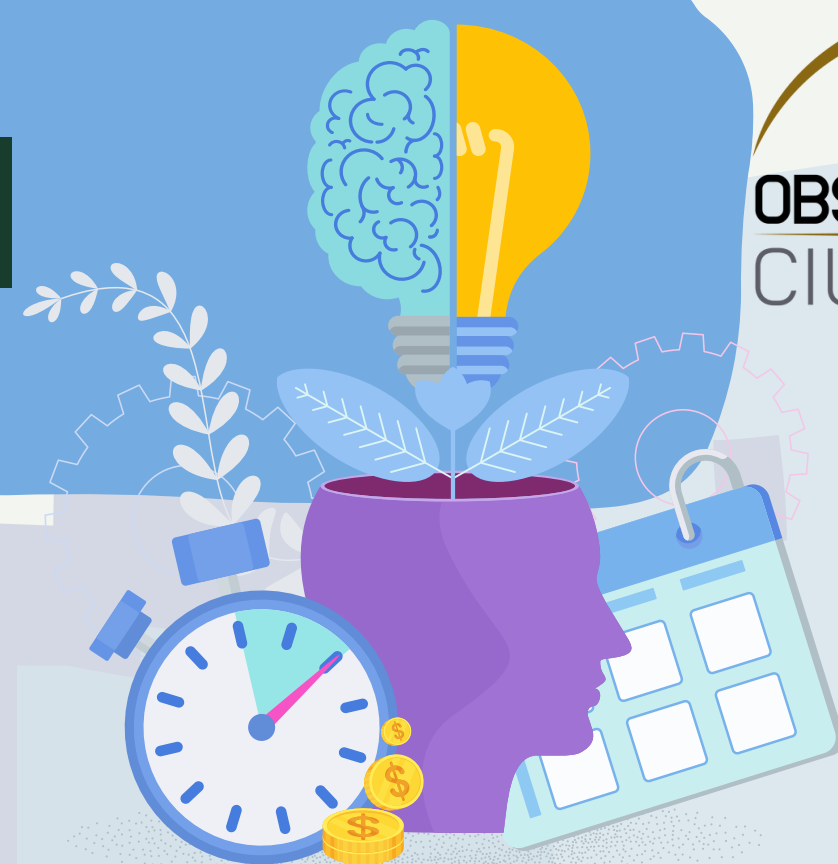
OBSERVATORIO
CIUDADANO
de León

La salud mental es parte importante de las personas (sin importar sexo, edad o lugar donde viven) ya que, si no se tiene, puede afectar muchos aspectos de la vida, desde las relaciones personales, actividades en la escuela y/o trabajo, así como causar sentimientos de depresión, angustia, aislamiento o incluso la muerte.

Sin embargo, el no atender y cuidar la salud mental puede desencadenar resultados fatales. En nuestro país el suicidio es la segunda causa de muerte en jóvenes de 15 a 29 años de edad.



Desafortunadamente en México, la salud mental es un tema complicado de tratar ya que las personas no acostumbran acudir al psicólogo porque en general creen que aquel que debe ir o va a terapia es porque está "loco" y cuando se tiene un problema emocional no acuden con nadie, o hablan con un familiar o amigo.



fuelle: <https://www.gob.mx/promosalud/acciones-y-programas/salud-mental-300911>

Cuida tu salud mental

OBSERVATORIO
CIUDADANO
de León

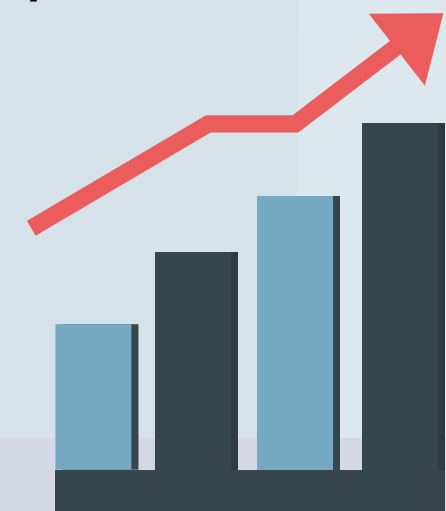
En el estado de Guanajuato, Los servicios estatales de salud mental suman 190 mil 503 atenciones psicológicas y de psiquiátrica, presencial, vía telefónica y por chat durante la pandemia.



Ante el incremento en la demanda de atención mental de la población luego del confinamiento de más de un año y problemas relacionados con la ansiedad, depresión, adicciones y riesgo suicida se hizo fortalecimiento de la Red Estatal de Salud Mental con 104 nuevos psicólogos al servicio de la población.



La Secretaría de Salud de Guanajuato informó que el 42 % de dichas atenciones han sido por ansiedad, 19 % por depresión, 17 % otros motivos, 11 % por violencia, 6 % por riesgos suicidas y el 5 % restante por adicciones.



Cuida tu salud mental

¿Qué puede afectar la salud mental?

- La inseguridad.
- La desesperanza.
- El rápido cambio social.
- Los riesgos de violencia.
- Los problemas que afecten la salud física.



Beneficios de la salud mental

- Buena salud física, y rápida recuperación de enfermedades físicas.
- Relaciones de calidad con las personas del entorno.
- Estado de bienestar constante y proyectos para el futuro.
- Mejor la calidad de vida de los individuos.



Cuida tu salud mental

OBSERVATORIO
CIUDADANO
de León



Recomendaciones para mantener una buena salud mental

- Tener buenos hábitos alimenticios.
- Realizar ejercicio con regularidad.
- Conservar buenas relaciones interpersonales.
- Evitar el tabaco y el consumo de alcohol.
- Dormir como mínimo de 8 horas diarias.
- Realizar actividades sociales, recreativas, culturales y deportivas.
- Fomentar el hábito de la lectura: leer enriquece la capacidad de atención e incrementa la memoria, aumenta la motivación y reduce el estrés.

¡No esperes más tiempo, es momento de cuidar tu salud!

