



**Hacienda**  
Secretaría de Hacienda y Crédito Público



**nacional financiera**

# SALUD MENTAL

---



**2025**  
Año de  
La Mujer  
Indígena

# SALUD MENTAL



Hacienda  
Secretaría de Hacienda y Crédito Público

nf nacional financiera

- **La salud** es "Un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no, solamente la ausencia de afecciones o enfermedades".
- En este contexto, y respecto a **la salud mental** se define como un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, aprender y trabajar adecuadamente e integrarse en su entorno.



2025  
Año de  
La Mujer  
Indígena



# IMPORTANCIA

La salud mental como parte importante del bienestar general, se manifiesta en todas las áreas o esferas de la vida de la persona, incluida **la familia, entorno social, escuela y trabajo.**

Afecta la forma en que **pensamos, sentimos y actuamos**, y tiene un impacto directo en nuestra **calidad de vida:**

- Ayuda a enfrentar el estrés
- Contribuye a tener relaciones sanas
- Permite trabajar de manera productiva
- Ayuda a alcanzar el potencial completo y el logro de objetivos
- Contribuye a tener una buena salud física
- Permite recuperarse rápidamente de enfermedades físicas
- Ayuda a tener un estado de bienestar constante



# PILARES DE LA SALUD FISICA Y MENTAL

- Cabe resaltar que múltiples factores, como la genética, nutrición, calidad del ambiente, acceso a servicios de salud y el comportamiento humano, actúan a lo largo de la vida como factores de protección o de riesgo en la salud física y mental, dependiendo de las condiciones y modo de interacción.



## Genética

Características del equipo biológico.



## Nutrición

Calidad y cantidad



## Calidad del ambiente

Contexto social y físico



## Servicios de salud

Accesibles y de calidad



## Comportamiento humano

Pensamientos  
Emociones  
Reacciones fisiológicas  
Conducta



**2025**  
Año de  
**La Mujer  
Indígena**



# ESTADISTICA

- En México **tres de cada 10 personas padece algún trastorno mental a lo largo de su vida** y más del 60% de la población que sufre alguno de ellos **no recibe tratamiento.** (INEGI, 2023)
- En 2023 se presentaron **9072 suicidios en el país.**
- Los trastornos con mayor prevalencia son **Ansiedad y Depresión.**



## Otros trastornos comunes son:

- Trastornos asociados al consumo de sustancias
- Reacciones asociadas a estrés
- Trastornos de la conducta alimentaria
- Trastorno del neurodesarrollo como TDHA



# FACTORES DE RIESGO



Existen muchos factores que pueden aumentar el riesgo de desarrollar un problema de salud mental, entre ellos:

- **Biológicos:** Genética, alteraciones físicas.
- **Experiencias de vida:** Eventos traumáticos.
- **Estilos de vida:** Consumo de sustancias, dieta desequilibrada, falta de actividad física.
- **Ambientes laborales:** Desempleo, inseguridad laboral.
- **Situaciones socioeconómicas:** Inestabilidad financiera, la falta de acceso a servicios y apoyo.
- **Situación familiar:** Exposición a violencia familiar
- **Estado de salud general:** Enfermedades crónicas degenerativas, alteraciones del neurodesarrollo, etc.



# CONSECUENCIAS



## Psicológicas

### *Emocional*

- Estado de ánimo bajo
- Baja autoestima
- Irritabilidad

### *Cognitivo*

- Pensamientos negativos hacia si mismo.
- Falta de concentración

### *Conductual*

- Irritabilidad
- Suicidio
- Abuso de sustancias
- Alteración en la alimentación

## Laborales

- Baja realización en el trabajo
- Baja productividad
- Ausentismo o deserción
- Aumento de accidentes
- Deterioro en relaciones interpersonales
- Falta de compromiso con la organización
- Bajo rendimiento académico

## Fisiológicas

- Alteraciones del sueño
- Fatiga
- Dolor de cabeza y espalda
- Problemas gastrointestinales
- Problemas dermatológicos
- Problemas sexuales





# RECOMENDACIONES

La salud mental es un derecho humano fundamental y es importante en todas las etapas de la vida.

Para cuidar la salud mental, se puede dedicar tiempo a hacer cosas que ayuden a vivir bien, como controlar el estrés y aumentar el nivel de energía. Si la ansiedad afecta la vida diaria, es importante buscar ayuda de un profesional de la salud mental.





# PARA DORMIR



1  
**Intenta cenar de forma ligera**

Y no te acuestes inmediatamente tras la ingesta

2  
**Fija horarios regulares**

para acostarte y levantarte

4  
**No tomes bebidas estimulantes**

4 horas antes de acostarte

3  
**No consumas tabaco antes de ir a la cama**

5  
**Adquiere una rutina placentera**

Un baño tibio, leer, escuchar música antes de acostarte

6  
**Procura tener el dormitorio ventilado**

8  
**Usa ropa cómoda**

Para dormir y adquiere una postura cómoda

**Evita realizar ejercicio físico en la noche**

9  
**Si presentas dificultad para dormir**

Consulta con un médico

10  
**Hay personas que recurren a medicamentos homeopáticos**

Para tratar el insomnio ocasional, el estrés y la ansiedad



**2025**  
Año de  
**La Mujer Indígena**

# PARA RELAJARSE



Hacienda  
Secretaría de Hacienda y Crédito Público

nf nacional financiera

## RESPIRACION PROFUNDA

Tumbarse sobre la espalda. Respirar suavemente centrando la atención en el movimiento del estómago. A medida que se empieza a inspirar, hay que permitir al estómago expandirse de manera que entre el aire en la parte baja de los pulmones. Conforme los espacios superiores de los pulmones empiezan a llenarse de aire, el pecho se eleva y el estómago baja. No hay que cansarse. Es necesario seguir así durante 10 respiraciones. La exhalación ha de ser más larga que la inhalación.



2025  
Año de  
La Mujer  
Indígena