



Destaca SSO la importancia del cuidado de la salud mental

•La dependencia resaltó el autocuidado y buscar atención profesional; para ello pone a disposición la Línea de la Vida 800 911 2000, que ofrece ayuda gratuita en caso de ser necesario

Oaxaca de Juárez, Oax. 10 de octubre de 2025.- En el marco del Día Mundial de la Salud Mental, que se conmemora este 10 de octubre, Servicios de Salud de Oaxaca (SSO) destaca la importancia de cuidar el bienestar, luchar contra la estigmatización y promover acciones que fortalezcan la atención oportuna en este ámbito.

Bajo el lema "Empoderar, Conectar, Cuidar: Fortaleciendo la Salud Mental Infantil y Juvenil en las Américas", la institución implementa acciones para su prevención, promoción y atención.

Estas se llevan a cabo mediante el trabajo coordinado de personas psicólogas, médicas, enfermeras, trabajadoras sociales, terapeutas y psiquiatras en Centros de Salud, Centros Comunitarios de Salud Mental y Adicciones (Cecosamas), Hospitales Generales y el Hospital Psiquiátrico "Cruz del Sur".

Asimismo, en el Centro de Salud Urbano 1 Doctor Manuel Martínez Soto, del IMSS Bienestar, a través del servicio de Psicología, se realizó el taller "Respira, suelta y enfócate: recursos prácticos con mindfulness", para fomentar el cuidado emocional y mental.

En este sentido, SSO recomienda a la población adoptar hábitos saludables, como realizar actividad física al menos 30 minutos y tres veces por semana, leer, practicar yoga o meditación; así como realizar ejercicios de respiración que contribuyan a despejar la mente, reducir el estrés y fortalecer la tranquilidad emocional.

También, es importante fomentar pensamientos positivos y practicar la atención plena, ya que vivir en el presente, mejora el estado de ánimo y ayuda a prevenir la ansiedad.

Mantener una alimentación balanceada, establecer pausas activas durante las jornadas laborales y dormir al menos siete horas diarias, también fortalece el cuerpo y la mente.

La dependencia resaltó el autocuidado y buscar atención profesional – acudir con psicólogos, psicoterapeutas o psiquiatras- cuando se presenten situaciones que sobrepasen las reacciones emocionales habituales, toda vez que es fundamental para el proceso de recuperación y para mantener un equilibrio emocional que favorezca el desarrollo pleno de las actividades diarias.

En la entidad, los principales padecimientos que demandan atención médica son la depresión, la ansiedad y el estrés. Estos trastornos han incrementado debido a las presiones de la vida cotidiana, problemas económicos y la falta de gestión emocional adecuada.



Por ello, también, se invita a la población a estar atenta a las señales de alerta, como falta de interés o motivación, ataques de pánico, ansiedad, aislamiento, desesperanza, tristeza prolongada, cambios de humor, alteraciones en el sueño o la alimentación, así como el consumo excesivo de alcohol u otras sustancias.

En el caso de niñas, niños y adolescentes, no se debe pasar por alto comportamientos desafiantes, actitudes agresivas, ansiedad persistente, llanto frecuente o dificultades para seguir reglas, ya que pueden ser indicadores de que requieren apoyo profesional inmediato.

Además, la población cuenta con la Línea de la Vida 800 911 2000, que ofrece atención gratuita las 24 horas del día, los siete días de la semana.

-0-

