



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL

COMUNICADO

COORDINACIÓN DE COMUNICACIÓN SOCIAL

México, D.F., a 6 de abril de 2013. No. 051.

RECOMIENDA IMSS CREAR VÍNCULOS AFECTIVOS, DESARROLLO PERSONAL Y ESPARCIMIENTO PARA EVITAR PROBLEMAS PSICOLÓGICOS

- ***Unidades Deportivas, Centros Vacacionales y de Seguridad Social, algunas opciones para fortalecer las relaciones personales***

La presencia de problemas psicológicos está latente en cualquier persona; por ello, el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) recomienda crear vínculos afectivos con la familia, los amigos y la pareja, que es uno de los factores de protección para alcanzar bienestar y calidad de vida.

Las Unidades Deportivas, Centros Vacacionales y de Seguridad Social con los que cuenta el IMSS son espacios recreativos para derechohabientes y, en algunos casos, para la población en general, donde realizan diversas actividades como deporte, aprendizaje de habilidades y conocimientos, que también son acciones que previenen enfermedades mentales o disminuyen el riesgo de manifestarlas.

El jefe de Departamento Clínico del Hospital Regional de Psiquiatría “Doctor Héctor Tovar Acosta”, Alejandro Córdova Castañeda, explicó que la salud mental es el bienestar que involucra las acciones de pensar, sentir y actuar, que garantizan a la persona una calidad de vida satisfactoria y las tres afecciones psicológicas más frecuentes son: los trastornos por consumo de sustancias, la ansiedad y la depresión.

El psiquiatra destacó que es común que un paciente depresivo no busque atención, incluso puede tardar entre tres y siete años en percatarse o aceptar su estado, por ello, es importante que familiares y amigos cercanos a la persona detecten cambios de ánimo y lo motiven a recibir tratamiento con profesionales.

Para evitar consecuencias graves y lograr superar cualquier padecimiento mental, dijo que es importante acudir oportunamente por atención médica para restablecer sus actividades en el menor tiempo posible, mediante tratamientos con fármacos y apoyo psicológico que coadyuvan en la superación del problema.

El especialista consideró que la depresión es un problema de salud pública que se puede presentar en cualquier edad, no obstante, es entre los 25 y 50 años de edad cuando hay mayor riesgo de manifestar este mal, que tiene su origen en causas psicológicas, sociales o biológicas.

Córdova Castañeda dijo que existen criterios que facilitan el diagnóstico de la depresión, entre ellos la pérdida del interés en actividades, alteraciones del sueño, principalmente insomnio, aumento o disminución de peso corporal por variaciones en el apetito, inhibición de la respuesta sexual, apatía, sentimientos de culpa, minusvalía, autodevaluación, autorreproche, desesperanza y tendencias suicidas.

--- o0o ---