



GOBIERNO DE
MÉXICO



Unidad de Comunicación Social

Ciudad de México, jueves 2 de septiembre de 2021

No. 384/2021

BOLETÍN DE PRENSA

Higiene del sueño y sana expresión de las emociones, claves para preservar la salud mental durante pandemia: IMSS

- Aunque la gente esté agotada física y emocionalmente, debemos recordar que la vida es un proceso de cambios a los que hay que adaptarse: doctora Eunice Itzel Valle Arteaga

Los padecimientos mentales que se han incrementado con la pandemia de COVID-19 son la depresión, trastornos de ansiedad, por consumo de sustancias y secuelas neuropsiquiátricas por COVID-19, y para revertirlos especialistas del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) recomiendan practicar la higiene del sueño, aceptar el cambio y alentar la sana expresión de las emociones.

En este sentido, la doctora Eunice Itzel Valle Arteaga, subdirectora del Hospital de Psiquiatría “Morelos”, señaló que tras año y medio de emergencias sanitaria, las personas experimentan miedo al contagio, incertidumbre laboral, agotamiento emocional, irritabilidad, incremento de la violencia y en algunos casos, el consumo de sustancias.

La gente esté agotada física y emocionalmente, “debemos recordar que la vida es un proceso de cambios a los que debemos adaptarnos y que en las circunstancias más adversas, las personas tenemos una sorprendente capacidad de aprendizaje”, expuso.

La subdirectora del Hospital de Psiquiatría “Morelos” detalló que el Seguro Social desarrolló diversas estrategias para atender la salud mental, entre ellas, un curso para personal clave en la atención a los derechohabientes, con los fundamentos de la salud mental, manejo del duelo, entre otros.

Asimismo, promueve la capacitación de los médicos de primer contacto en materia de salud mental, para que al recibir al paciente puedan brindar una mejor atención, detectar e iniciar tratamiento hasta realizar las derivaciones adecuadas, si es el caso.





GOBIERNO DE
MÉXICO



Unidad de Comunicación Social

La doctora Eunice Itzel Valle Arteaga abundó que se ha contratado personal de psicología y en los hospitales de psiquiatría se han implementado estrategias para hacer que los derechohabientes tengan acceso a tratamientos de salud mental en caso de que lo requieran.

Enfatizó que no es correcto pensar que las personas fuertes deben de soportarlo todo; “es más sano expresar emociones y sentimientos en el momento que dejarlas metidas, que esconderlas, porque finalmente en algún momento éstas van a brotar y pueden hacerlo de una manera que te lastime o que lastime a otros”.

Indicó que el hecho de identificar al COVID-19 como un enemigo externo causa ansiedad y afecta el estado de ánimo, la capacidad de relajarnos, de tener un sueño reparador y esto tiene repercusiones en las relaciones interpersonales.

Refirió que cuando una persona tiene un trastorno mental, la familia toma un papel sumamente importante, porque son ellos quienes advierten los cambios y pueden orientar a los médicos sobre cómo era antes y después del padecimiento.

Dijo que una persona con salud mental mantiene un bienestar subjetivo, es competente para realizar su trabajo, no depende de ninguna otra y reconoce la habilidad de generar un beneficio para sí mismo y para la sociedad.

--- oOo ---

