



GOBIERNO DE  
MÉXICO

SALUD  
SECRETARÍA DE SALUD

STCONSAME  
SECRETARADO TÉCNICO DEL  
CONSEJO NACIONAL DE SALUD MENTAL



CONADIC  
COMISIÓN NACIONAL CONTRA  
LAS ADICCIONES

SAP  
SERVICIOS DE  
ATENCIÓN  
PSIQUIÁTRICA



NUEVO  
ISSSTE  
INSTITUTO DE SEGURIDAD  
Y SERVICIOS SOCIALES DE LOS  
TRABAJADORES DEL ESTADO



**BOLETIN DE PRENSA**

Ciudad de México, miércoles 19 de abril de 2023

No. 187/2023

## **Emprenden acciones conjuntas CONADIC, ISSSTE e IMSS para concienzar sobre la salud mental en la población a través de la campaña “VIVE SALUDableMENTE”.**

En el marco del Plan Sectorial de Salud Mental y Adicciones, las instituciones públicas del país han desarrollado diversas estrategias para mejorar y garantizar que la población pueda acceder a la atención médica necesaria, por tal motivo, con la primera campaña sectorial denominada “Vive SALUDableMENTE”, CONADIC, ISSSTE e IMSS buscan sumar esfuerzos para informar a la población sobre el cuidado de la salud mental y las acciones que todas y todos podemos hacer para cuidarnos y cuidar a otros desde el hogar, la escuela o lugares de trabajo.

Parte de las estrategias de esta primera campaña sectorial es invitar a las y los mexicanos a tomar cinco minutos para hacer un ejercicio de respiración en diferentes contextos, como por ejemplo cuando las emociones nos abruman, en el trabajo bastan cinco minutos para hacer estiramientos o para escribirle a un amigo sobre cómo nos sentimos, cinco minutos para salir a caminar o para escuchar música relajante. Asimismo, se busca que todas y todos normalicemos hablar de la salud mental, aprender a identificar y expresar nuestras emociones, evitando los prejuicios, la discriminación y la exclusión social de aquellas personas que tienen un problema o una condición que afecta su bienestar emocional, psíquico y social.

Juan Manuel Quijada Gaitán, Director General de Servicios de Atención Psiquiátrica (SAP) y Coordinador de la reestructura en salud mental y adicciones de la Secretaría de Salud, señaló que desde siempre la Salud Mental está llena de mitos y estigmas, pero ahora se vive “una transformación en la que todas y todos empezamos a externar nuestras emociones y buscamos mejorar nuestra salud mental”.

Por esta razón, resaltó la importancia de la campaña sectorial, “Vive Saludablemente”, pues busca que se normalice hablar de la salud mental y brindar información científica y confiable para que las personas puedan fomentarla y en su caso atenderla.

Por su parte, el Director Médico del ISSSTE, Ramiro López Elizalde, precisó que acciones de este tipo transforman el sistema de salud de nuestro país ya que la articulación de las instituciones es fundamental para brindar una mejor atención y sensibilizar sobre el tema, destacó que en el ISSSTE se ha implementado atención integral en salud mental en los tres niveles de atención, por lo que la campaña “Vive SALUDableMENTE” refuerza la prevención e insta al conocimiento y manejo de las emociones, lo cual aporta una gran ventaja para que en caso de que éstas nos sobrepasen, las personas puedan recibir asesoría de un profesional de la salud mental antes que el problema se agrave.





**GOBIERNO DE  
MÉXICO**

**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

**STCONSAME**  
SECRETARÍA TÉCNICA DEL  
CONSEJO NACIONAL DE SALUD MENTAL



**CONADIC**  
COMISIÓN NACIONAL CONTRA  
LAS ADICCIONES



**SAP**  
SERVICIOS DE  
ATENCIÓN  
PSIQUIÁTRICA



**NUEVO  
ISSSTE**  
INSTITUTO DE SEGURIDAD  
Y SERVICIOS SOCIALES DE LOS  
TRABAJADORES DEL ESTADO



En su mensaje, la directora de Prestaciones Médicas del IMSS, Célida Duque Molina, resaltó que para este gobierno, la salud mental es una prioridad, por ello, la Ley General de Salud se ha reformado a fin de garantizar que la población acceda a estos servicios en las diferentes instituciones de salud.

Detalló que con la campaña “Vive SALUDableMENTE” se busca informar a la población acerca del cuidado de la salud mental, así como las acciones que se deben tomar para promover el autocuidado y el cuidado hacia los demás desde el hogar, el trabajo o la escuela.

La doctora Duque Molina indicó que para cuidar de la salud mental, bastan cinco minutos "para hacer ejercicios de respiración cuando las emociones nos abruman, cinco minutos para hacer estiramientos o escribirle a un amigo sobre cómo nos sentimos".

Reiteró que la salud mental y el bienestar de la población son una prioridad para este gobierno, por ello, de manera conjunta redoblarán los esfuerzos para fortalecer el autocuidado.

La campaña “Vive SALUDableMENTE”, inició con una transmisión en vivo a través de las redes sociales de CONADIC, ISSSTE e IMSS y será en una primera etapa mediante los espacios digitales de estas instituciones, donde se brindará información y consejería sobre el cuidado de la salud mental.

Sobre las líneas telefónicas de Apoyo emocional, las y los interesados pueden llamar a:

CONADIC Números de la Línea de la Vida 800 911 2000, Línea UNAM 55 5025 0855 y Locatel 55 5658 1111.

Derechohabientes del ISSSTE pueden acudir a su clínica de medicina familiar, agendar una cita llamando al 55 4000 1000 opción 1 o bien al correo [saludmental@issste.gob.mx](mailto:saludmental@issste.gob.mx)

Derechohabientes del IMSS pueden acudir a su Unidad de Medicina Familiar o agendar una cita a través de la App IMSS Digital.

---oOo---

