Ciudad de México, viernes 9 de octubre de 2020

No. 683/2020

**BOLETÍN DE PRENSA**

**Impulsa IMSS acciones para prevenir y controlar el estrés y otras enfermedades mentales ante COVID-19**

* **Se recomienda practicar actividades lúdicas y recreativas, además de ejercicios de relajación para tener sensación de paz y tranquilidad.**
* **Este 10 de octubre se conmemora el Día Mundial de la Salud Mental.**

Para ayudar a la población a adaptarse y prevenir el estrés ante las medidas impuestas por la emergencia sanitaria de COVID-19, el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) pone a disposición de derechohabientes y población en general diversas acciones para contener los efectos negativos que el confinamiento puede ocasionar.

Con motivo del Día Mundial de la Salud Mental, que se conmemora el 10 de octubre, el doctor Jesús Maya Mondragón, coordinador de Programas de Salud Mental de la División de Medicina Familiar, detalló que el IMSS abre diversos canales como el Módulo de Información y Orientación Telefónica COVID-19 800 2222 668, opción 4, en un horario de servicio de lunes a viernes de 8:00 a 20:00 horas.

Indicó que personal del IMSS especialista en psicología y psiquiatría atiende esta línea, con el objetivo de brindar apoyo a las necesidades de salud mental ante esta emergencia sanitaria.

Dijo que también dispone de Cursos en Línea con el fin de promover el equilibrio físico y mental, además de que los usuarios identifiquen el estrés y prevengan trastornos mentales como ansiedad, depresión o abuso de bebidas alcohólicas.

Agregó que a través de las redes sociales Facebook @IMSSmx y Twitter @Tu\_IMSS se dan recomendaciones a la población para mantener la estabilidad emocional; además de informar sobre las causas y manifestaciones del estrés y otros trastornos mentales, a fin de prevenir e identificarlos oportunamente.

El doctor Maya Mondragón abundó que las medidas de confinamiento ante el COVID-19 como el aislamiento social, la crisis económica, la dificultad de acceso a servicios de salud mental debido a la priorización en la atención a la pandemia y la descompensación de los pacientes con algún trastorno mental, favorecen el desarrollo de estas enfermedades.

Para ello, el IMSS cuenta con servicios especializados para el manejo terapéutico de estos pacientes, tanto farmacológico como psicoterapéutico, que generalmente se prescriben de forma combinada para su mejor respuesta ante estos trastornos.

El psiquiatra del Seguro Social refirió que anualmente en el IMSS se diagnostican y se tratan más de 3.5 millones de personas con alguna enfermedad mental; precisó que el diagnóstico más frecuente es el trastorno de ansiedad, con más de 1.2 millones de personas diagnosticadas, seguido de la depresión con más de 400 mil.

Recordó que las enfermedades mentales son prevenibles cuando se identifican los factores de riesgo psicosocial, se diagnostican y se tratan oportunamente, es factible controlarlas evitando el deterioro mental.

En este sentido, recomendó a la población realizar ejercicios de relajación a través de respiraciones rítmicas y profundas, además de prestar menor atención a los estímulos externos con el propósito de tener una sensación de paz y tranquilidad a nivel mental.

El doctor Jesús Maya Mondragón sugirió también realizar actividades lúdicas o recreativas en casa, con la familia, para prevenir o controlar el estrés como son los juegos de mesa; manualidades que promuevan la creatividad, la innovación, como figuras de papel u otro material, arreglos florales o actividades de jardinería, entre otras.

**--- o0o ---**