



BOLETÍN DE PRENSA

Ciudad de México, jueves 18 de abril de 2024

No. 183/2024

IMSS fomenta salud mental e importancia del autocuidado a través de la campaña “Empieza Por Ti”

- **Se busca promover el autocuidado de las personas como medida de prevención de problemas relacionados con la salud mental.**
- **Durante el lanzamiento, la doctora Célida Duque Molina, directora de Prestaciones Médicas del IMSS, llamó a empezar hoy mismo con hábitos saludables.**
- **El objetivo es difundir elementos clave del autocuidado, como una alimentación equilibrada, higiene del sueño, la práctica regular de actividad física y el cultivo de relaciones interpersonales sanas.**

Con el lanzamiento de la campaña “Empieza Por Ti”, el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), a través de la Coordinación de Salud Mental y Adicciones, busca fomentar en la población la importancia del autocuidado y el bienestar emocional como elementos fundamentales para tener una vida equilibrada, plena y con salud mental.

La campaña se enfoca en difundir elementos clave del autocuidado, como una alimentación equilibrada, higiene del sueño, la práctica regular de actividad física y recreativa, el cultivo de las relaciones interpersonales sanas y la búsqueda de apoyo a través de la psicoterapia.

Durante el lanzamiento, la doctora Célida Duque Molina, directora de Prestaciones Médicas del IMSS, invitó a la población derechohabiente a unirse a este proyecto de autocuidado a través de la formación de rutinas saludables para fortalecer la salud física y mental.

“Empieza Por Ti” surge de la convicción de que los hábitos diarios tienen un impacto significativo en el estado de ánimo y su principal objetivo es inspirar a las personas a adoptar rutinas saludables que nutran tanto su cuerpo como su mente.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), en el ciclo de la vida, una de cada ocho personas a nivel mundial tiene un problema de salud mental, por lo que generar conciencia en la sociedad es fundamental como herramienta preventiva.

El Seguro Social invita a la población en general a seguir las redes sociales del Instituto para conocer los detalles de esta campaña y conocer consejos prácticos y recursos para mejorar su bienestar emocional.

“¡Hoy es el día perfecto para comenzar! En salud mental, Empieza Por Ti y descubre el poder transformador del autocuidado”, dijo la directora de Prestaciones Médicas del IMSS.

---o0o---





GOBIERNO DE
MÉXICO



UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

LINK DE FOTOS

<https://drive.google.com/drive/folders/1Yv-6tYOCa0HJVtdephMf8EW3v9unPjAw?usp=sharing>

LINK DE VIDEO

https://imssmx.sharepoint.com/:v:/s/comunicacionsocial/EcifQQ58BiVFrV9uI2I6m_8BV62hxE4zDK9F9mCkAMCVJg?e=knrqOK

