



BOLETÍN DE PRENSA

Ciudad de México, viernes 10 de octubre de 2025

No.515/2025

Promoción del autocuidado y atención oportuna de síntomas, claves del IMSS para cuidar la salud mental

- **El Seguro Social cuenta con más de 25 mil especialistas en Medicina Familiar capacitados para identificar y atender problemas de salud mental, más de 700 psicólogos a nivel nacional, 400 psiquiatras y un equipo multidisciplinario.**
- **Si una persona presenta síntomas como dificultad para dormir, problemas para comunicarse, disminución de apetito o irritabilidad, es importante que acuda a su Unidad de Medicina Familiar (UMF) para ser valorada.**
- **Este viernes 10 de octubre, en el marco del Día Mundial de la Salud Mental, el IMSS realizará la Activación Física Nacional: "Empieza por ti: un movimiento por tu salud mental".**

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) fomenta la salud mental de la población a través de un enfoque integral que combina prevención, atención temprana y promoción del autocuidado. Estas acciones incluyen campañas informativas, talleres y actividades comunitarias que buscan sensibilizar sobre la importancia de atender los síntomas oportunamente.

En este Día Mundial de la Salud Mental, el doctor Francisco Paredes Cruz, Coordinador de Programas Médicos de la Coordinación de Salud Mental y Adicciones de la Dirección de Prestaciones Médicas (DPM), señaló que la salud mental es un "estado que permite afrontar las situaciones cotidianas, adaptarse al entorno, disfrutar de las experiencias y mantener la capacidad de comunicarse con los demás".

Por ello, cuando una persona presenta dificultad para dormir, para comunicarse, disminución de apetito, irritabilidad o aislamiento social, es importante que acuda a su Unidad de Medicina Familiar (UMF) para recibir una valoración adecuada por el equipo interdisciplinario, atenderse oportunamente y prevenir complicaciones.

El Dr. Paredes Cruz señaló que el Seguro Social realiza acciones en los tres niveles de atención para mejorar el bienestar y la salud mental de la población. "Desde el Primer Nivel de Atención,





UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

en los módulos PrevenIMSS se realizan detecciones oportunas para identificar de manera temprana sospechas de depresión, ansiedad o trastorno de pánico”.

Asimismo, el médico psiquiatra subrayó la importancia de fomentar hábitos que fortalecen la salud mental: Higiene de sueño, alimentación balanceada, actividad física, autocuidado, como caminar 20 minutos al día; fortalecer las redes de apoyo, que incluyen la familia, pareja y amistades; y prácticas de autocuidado.

Señaló que para reforzar estos pilares del autocuidado “Hemos desarrollado una serie de acciones enfocadas en promover la salud mental en el personal trabajador del propio Instituto, como es el taller para el desarrollo de habilidades de afrontamiento emocional, campañas como Empieza por ti, que fomenta el autocuidado”, indicó.

Destacó que el Seguro Social cuenta con más de 25 mil especialistas en Medicina Familiar capacitados para identificar y atender problemas de salud mental, así como más de 5700 psicólogos a nivel nacional y más de 400 psiquiatras distribuidos en los tres niveles de atención.

Finalmente, anunció que el Seguro Social llevará a cabo este viernes 10 de octubre en la Unidad Independencia, en la Ciudad de México, la Activación Física Nacional: “Empieza por ti, un movimiento por tu salud mental”, con la participación de más de 2 mil 500 trabajadores del Instituto de todo el país, quienes se conectarán desde más de 200 puntos a nivel nacional para fomentar la importancia del ejercicio y su impacto positivo en la salud mental.

Con esta jornada, el IMSS busca resaltar que la actividad física es una herramienta poderosa para reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y fortalecer la salud mental de las y los trabajadores.

---oo---

LINK DE FOTOS

<https://drive.google.com/drive/folders/1wX025LkPqx8i20YeOjTzeGtWXXk4JHRm>

LINK DE VIDEO

https://drive.google.com/file/d/1ZhThte3574MRjZ2Cywo4bZGifU_PjtQR/view?usp=sharing

