



Promueve IMSS decálogo para cuidar el bienestar emocional de la población

- **Expresar las emociones, tomar pequeñas pausas para activar el cuerpo, realizar actividades al aire libre, ejercitarse 30 minutos al día y procurar ocho horas de sueño diario, algunas de las recomendaciones.**
- **El decálogo es parte de la primera campaña sectorial Vive SALUDableMENTE.**

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) promueve un decálogo para cuidar el bienestar emocional de la población, como parte de la campaña sectorial Vive SALUDableMENTE. El objetivo de esta campaña es informar a la población sobre las principales acciones y herramientas en el cuidado de la salud mental y la prevención de adicciones.

Alejandra Díaz Moguel, psicóloga adscrita al Área de Gestión de Proyectos en Salud, detalló las recomendaciones que integran el decálogo:

1. Aprender a reconocer y expresar nuestras emociones de manera saludable, sin ignorarlas.
2. Reconocer que emociones como la tristeza o el miedo son naturales y cumplen una función determinada; sin embargo, si no podemos controlarlas y nos impiden llevar a cabo actividades cotidianas, debemos buscar ayuda profesional.
3. Tomar pequeñas pausas durante las actividades diarias para realizar ejercicios de relajación y activar el cuerpo.
4. Mantener una red de apoyo a través de la familia y amigos.
5. Evitar preocuparse por cosas que aún no han sucedido, y enfocarse en aquellas en las que podemos trabajar en el momento presente.
6. Realizar actividades en el tiempo libre, que nos gusten y disfrutemos, como leer, pintar o jugar con una mascota.
7. Realizar 30 minutos de ejercicio al día, eligiendo la actividad que más nos guste: como jugar fútbol, hacer yoga, caminar, correr, etc.
8. Mantener una dieta equilibrada, evitando comer en exceso o por debajo de lo recomendado.
9. Procurar dormir ocho horas diarias, sin interrupciones, para brindar descanso al cuerpo y la mente.
10. No automedicarse, ni consumir sustancias o remedios sin prescripción médica.



GOBIERNO DE
MÉXICO



UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

Además, para fomentar la prevención y el autocuidado en la salud mental, se promueve entre la población los “cinco minutos de agradecimiento”.

Consiste en tomar una pausa de aproximadamente cinco minutos durante momentos de estrés para realizar ejercicios de respiración, estiramientos, tomar un café, meditar, escribir a un amigo, salir a caminar o escuchar música relajante ya sea en el hogar, el trabajo o la escuela.

Díaz Moguel destacó que, como parte de la campaña sectorial lanzada el 19 de abril de este año, el IMSS informa a sus derechohabientes sobre la importancia de la salud mental, estrategias de autocuidado y medidas para reducir el estigma y la discriminación.

Invitó a las y los derechohabientes a acudir a la Unidad de Medicina Familiar (UMF) correspondiente para recibir atención por parte del personal médico familiar, quienes están capacitados para brindar la atención adecuada o referir con un especialista en Psicología o Psiquiatría, en caso de ser necesario.

“Nuestro objetivo en esta campaña es la prevención, para así evitar que las situaciones de salud mental se agraven”, destacó.

Esta iniciativa es llevada a cabo en colaboración con la Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones (CONASAMA), el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE) y el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), que sumaron esfuerzos para poner en marcha diversas acciones enfocadas a promover el cuidado de la salud mental.

---o0o---



2023
AÑO DE
Francisco
VILLA
EL REVOLUCIONARIO DEL PUEBLO