



**CD  
MX**

**IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL  
EN TODAS LAS EDADES Y NIVELES SOCIALES.**

Jannet Salas  
Carlos Flores

2023

**IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL  
EN TODAS LAS EDADES Y NIVELES SOCIALES.**

**Jannet Salas**

**Carlos Flores**

**2023**

**RESUMEN**

La salud mental es una pieza clave para el desempeño de actividades de todas las personas de todas las edades y niveles sociales. Por lo que, garantizar la disponibilidad y el acceso a este tipo de servicios a los habitantes de la Ciudad de México, mejorará el bienestar de la sociedad en su conjunto.

## Contenido

I.	Introducción .....	1
	Problemática abordada .....	3
II.	Justificación .....	4
III.	Planteamiento del problema .....	7
IV.	Objetivo .....	9
V.	Marco teórico.....	10
VI.	Formulación de la hipótesis .....	24
VII.	Pruebas cuantitativas y/o cualitativas de la hipótesis.....	25
VIII.	Conclusiones.....	41
	Posibles soluciones .....	43
IX.	Bibliografía.....	45

# **IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL EN TODAS LAS EDADES Y NIVELES SOCIALES.**

## **I. Introducción**

La salud mental es un componente esencial del bienestar general de una persona y abarca su estado emocional, psicológico y social. Se refiere a la manera en que pensamos, sentimos y nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás. La salud mental no se limita únicamente a la ausencia de trastornos mentales, sino que implica el equilibrio y la capacidad de enfrentar los desafíos de la vida de manera efectiva.

La importancia de la salud mental radica en su influencia en todos los aspectos de nuestra vida. Una buena salud mental nos permite disfrutar de relaciones satisfactorias, manejar el estrés de manera adecuada, tomar decisiones informadas y alcanzar nuestro potencial máximo. También contribuye a una mayor resiliencia, lo que nos ayuda a afrontar y superar las dificultades que encontramos a lo largo de nuestra vida.

Cuando descuidamos nuestra salud mental, pueden surgir diversos problemas, como trastornos de ansiedad, depresión, estrés crónico, baja autoestima y dificultades en las relaciones interpersonales. Estos trastornos pueden afectar negativamente nuestra calidad de vida, rendimiento académico y laboral, así como nuestro bienestar emocional en general.

Por ello, es fundamental reconocer que la salud mental es un aspecto integral de nuestra salud en general, y merece la misma atención y cuidado que damos a nuestra salud física. Promover la salud mental implica adoptar un enfoque holístico que aborde factores biológicos, psicológicos y sociales. Esto implica buscar apoyo emocional, mantener estilos de vida saludables, establecer límites adecuados, buscar ayuda profesional cuando sea necesario y promover entornos que fomenten el bienestar emocional.

## **IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL EN TODAS LAS EDADES Y NIVELES SOCIALES.**

En la presente investigación se ahondará sobre la importancia de tener un buen cuidado de la salud mental, tanto en la prevención como en el tratamiento. Para ello, es esencial que toda la población se concientice acerca de los métodos que existen para el autocuidado y los medios que se proporcionan para llevar a cabo algún tratamiento, y para ello, lo primero que se debe hacer es quitar la estigmatización de la sociedad sobre este tema.

El documento se compone de ocho secciones principales, la primera que corresponde a la problemática abordada en donde se plantean los retos a los que se enfrenta la salud mental de todos los ciudadanos. La segunda, que aborda una justificación en la que se enumeran diversos mitos que deben ser combatidos con información constructiva para la sociedad. El tercero en donde se expresa el planteamiento del problema ahondando en datos actuales sobre la salud mental en todo el mundo. El cuarto, lo componen los objetivos particulares y específicos de la investigación. En el quinto, se encuentra el marco teórico con una serie de definiciones relacionadas con los trastornos más comunes de la salud mental y sus síntomas. En el sexto, se presentan las pruebas cualitativas y cuantitativas que avalan la hipótesis de la investigación sobre la prevalencia de las enfermedades mentales con fuentes primarias de datos en México y América. En el séptimo, se muestran las conclusiones obtenidas a raíz de los datos proporcionados a lo largo de la investigación y, por último, se plantean algunas estrategias de acción para mejorar o en su caso, promover el cuidado y el tratamiento de la salud mental para todas las edades y niveles sociales.

## **IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL EN TODAS LAS EDADES Y NIVELES SOCIALES.**

### Problemática abordada

La salud mental es esencial para la estabilidad emocional de todas las personas, sin importar su edad o posición económica, puesto que incide en todas las actividades que realizan los seres humanos para vivir. Sin embargo, hoy en día muchas personas a nivel global no toman importancia a este tipo de salud, por lo que normalizan sus sentimientos y con ello, sus comportamientos. Y, para aquellas que desean llevar una terapia o tratamiento, muchas veces terminan abandonándolo por cuestiones económicas.

Por lo que, existe una necesidad de concientizar a todos los individuos sobre la importancia de la salud mental, así como garantizar el acceso a servicios de calidad en todas las etapas de vida. Debido a que el estigma y la falta de conciencia asociada a los trastornos mentales, dificultan a que las personas busquen ayuda profesional temprana.

Esta problemática impacta a todas las edades, desde niños y adolescentes hasta adultos y personas mayores. Los trastornos mentales pueden afectar el desarrollo, el rendimiento académico, las relaciones interpersonales, la productividad laboral y la calidad de vida en general. Además, las personas mayores pueden enfrentar desafíos específicos relacionados con la salud mental, como la soledad, la depresión y los trastornos neurocognitivos.

Por lo que, es indispensable abordar este tema de forma adecuada, mediante la promoción de salud mental dependiendo de cada etapa por la que atraviese el individuo, así como mejorar la calidad y la difusión masiva de los servicios de salud mental que están al alcance de todos. Esto implica invertir en recursos, formación de profesionales de la salud y la eliminación del estigma asociado a los trastornos mentales.

## **IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL EN TODAS LAS EDADES Y NIVELES SOCIALES.**

### II. Justificación

El estudio de la salud mental en México es indispensable para crear mecanismos de acción que permitan garantizar su acceso para las personas de todas las edades. Es necesario que la población tenga presente la importancia de la Salud Mental, así como los alcances que con ella pueden llegar a tener.

Hoy en día, existen muchos mitos en torno a la sociedad sobre el cuidado de la salud mental, lo cual impide que ciertos grupos de la sociedad sean abiertos ante cualquier tipo de tratamiento. De acuerdo con el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), existen por lo menos siete ideas erróneas que generan estigma y rompen a fomentar la cultura en búsqueda de apoyo cuando las personas de cualquier edad lo necesiten.

1. “Si alguien tiene un problema de salud mental es porque es poco inteligente”.  
En realidad, se debe saber que no existe alguna correlación sobre el IQ de las personas y los problemas de salud mental; al igual que las enfermedades físicas, las personas de todas las edades, clase social o nivel de ingresos, pueden llegar a padecer de ellas.
2. “Solo debes de cuidar tu salud mental si tienes un problema de salud mental”.  
En realidad, así como los individuos toman medidas para poder tener una vida más saludable como una buena alimentación acompañada del ejercicio, se debe conocer que estas acciones tienen un efecto positivo en la salud mental, así como el desarrollar actividades del interés propio todos los días.
3. “El deterioro de la salud mental no es un problema que afecte a los adolescentes. Sus cambios de humor se deben a las fluctuaciones hormonales, y actúan así para llamar la atención”. Hay que tener en consideración que la mitad de los trastornos de salud mental se manifiestan en los individuos antes de los 14 años; por lo que, el hecho de pasar por la

## **IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL EN TODAS LAS EDADES Y NIVELES SOCIALES.**

etapa de la adolescencia no exenta a las personas a padecer problemas de salud mental. De hecho, se estima que, a nivel global, el 14 % de los adolescentes sufre de algún trastorno. Tan solo el suicidio se encuentra en la quinta posición de la causa más frecuente en los adolescentes de 10 a 15 años y la cuarta más común entre los jóvenes de 15 a 19 años (Unicef, 2023).

4. “No se puede hacer nada para evitar que las personas desarrollen problemas de salud mental”. La salud mental se trata de tener las habilidades y aptitudes suficientes para hacer frente a problemas cotidianos. Por lo que, el hecho de contar con un fortalecimiento de las habilidades sociales y emocionales hará que los individuos busquen ayuda de manera oportuna en fases tempranas. Cabe resaltar que también influye la relación que tenga con la familia, el nivel de afecto, el entorno escolar y social positivo y el periodo de sueño saludable.

Ya que, en caso de que un individuo llegara a presentar algún desbalance en su estado de ánimo, su propia resistencia biológica junto con la red de apoyo generada en su entorno hará que la persona pueda afrontar de manera oportuna y saludable su problema.

5. “Un problema de salud mental es una señal de debilidad. Si la persona fuera más fuerte, no tendría ese problema”. Los trastornos de salud mental no se adquieren por elección, una persona no sufre por ellos en caso de ser débil o no poseer fuerza de voluntad. Incluso, el poder aceptar y reconocer que se necesita de ayuda para salir adelante requiere de mucha fuerza y valor.
6. “Las personas que son exitosas en la vida, es decir, sacan buenas notas en la escuela, tienen un buen trabajo y tienen muchos amigos, no padecen de problemas de salud mental porque no tienen motivos para deprimirse”. El éxito de una persona no determina una buena salud mental; puede que la persona se sienta presionada por llegar a obtener más de lo que tiene desarrollando problemas de ansiedad. Además de esta, existe otro trastorno de salud mental como lo es la depresión, la cual tiene que ver con la



## **IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL EN TODAS LAS EDADES Y NIVELES SOCIALES.**

combinación de diversos factores que para cada individuo podrían resultar como únicos por el entorno en el que se desarrollaron, tales como los sociales, los psicológicos y los biológicos.

7. “Una mala crianza es la causa de los problemas de salud mental”. Como se verá más adelante, las causas de los determinantes de la salud mental, así como sus alteraciones, tienen que ver con numerosos factores sociodemográficos, tales como el nivel de ingresos, el desempleo, la exposición a la violencia, migración, y otras condiciones sociales o episodios adversos. En general, tienen que ver con el entorno no sólo familiar, sino también social. Es importante destacar que una red familiar sólida siempre será un punto a favor para la salud mental de las personas; sin embargo, se puede dar el caso de que cada integrante esté pasando por situaciones adversas que limiten el apoyo y no por ello la salud mental puede detonar en un trastorno.

Es importante conocer algunos de los mitos que la sociedad cree sobre la salud mental, para saber por dónde se debe actuar. Formular mecanismos que ayuden a tener más informada a la gente sobre los diferentes trastornos que pueden llegar a existir, así como su temprana atención. Sin olvidar que el autocuidado es lo mejor que toda persona debe llegar a tener. A su vez, crecer en un ambiente sano, tanto familiar como social, ayudará a las personas a desarrollar más aptitudes frente a problemas con su estado de ánimo y adversidades que se le presenten con ayuda de organismos gubernamentales y no gubernamentales.

Hoy en día se debe hacer a la población más consciente de la sociedad en la que vivimos con las herramientas que tenemos en mano. Estamos ante una era digital en la que las apariencias pueden contar más que el estado emocional de las personas, es por ello que, con mayor razón, el tema de la salud mental no debe pasar desapercibido, ya que como dijo la Organización Panamericana de la Salud (OPS) “no hay salud sin salud mental” (8 octubre 2020).

## **IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL EN TODAS LAS EDADES Y NIVELES SOCIALES.**

### III. Planteamiento del problema

Existen trastornos de la salud mental comunes entre la población global, los cuales están relacionados con desórdenes de ansiedad, trastornos del estado de ánimo y esquizofrenia, los cuales pueden ser presentados en cualquier persona de cualquier edad.

Ahora bien, de acuerdo con la OPS, el trastorno mental más frecuente es la depresión, la cual afecta a cerca de 350 millones de personas en el mundo de todas las edades, donde en América Latina y el Caribe únicamente reciben tratamiento 4 de cada 10 que la padecen. Esta enfermedad es delicada, ya que, además de condicionar a la persona enferma, esta afecta también a su entorno social y familiar, en donde en el peor de los casos puede llevar a la persona a un suicidio. Cabe destacar que, alrededor del mundo se estima que cada año se quitan la vida 1 millón de personas, solo en América Latina y el Caribe la cifra asciende a 63 mil. Lo que representa también no solo sufrimiento por parte de los familiares, amigos y seres cercanos de la persona, sino también altos costos sociales.

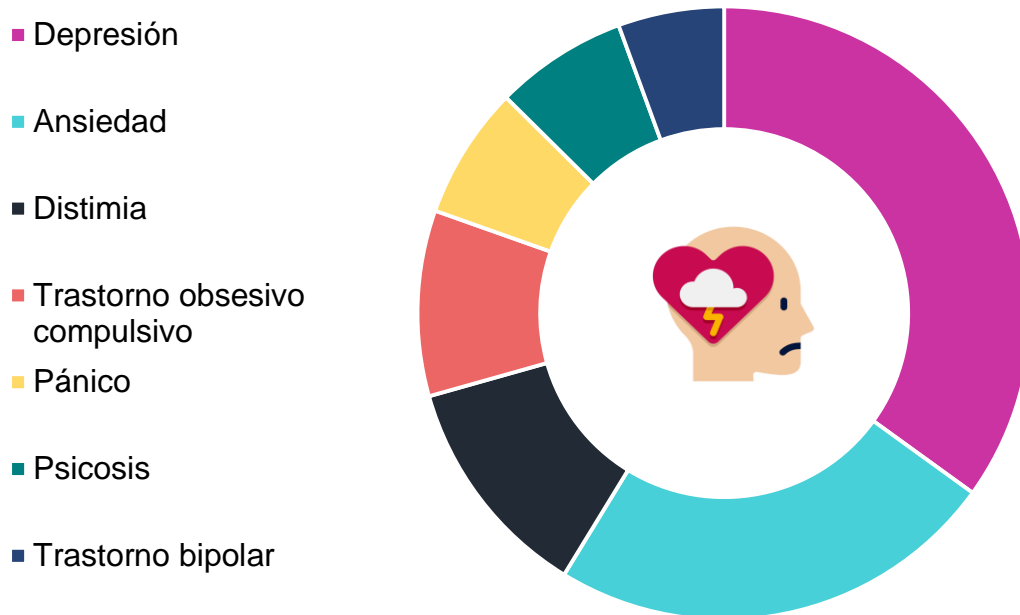
De acuerdo con la revista Panam Salud Pública (10 octubre 2018), los costos directos promedio de la atención a pacientes con cuatro o más intentos de suicidio, corresponden a 5 mil 614 dólares estadounidenses. Para el grupo con un solo intento la cantidad es de 5 mil 490 dólares.

Respecto a los trastornos de salud mental, el 22 % representa una carga en América Latina y el Caribe, mientras que, el 14 % representa la carga mundial. Como se mencionó anteriormente, solo entre el 60 % y 65 % de las personas que padecen depresión no reciben atención médica.

La **Gráfica 1** indica los trastornos más comunes de la salud mental en América Latina y el Caribe, donde, se puede observar que en el primer lugar se encuentra la depresión, seguida de trastornos de ansiedad, distimia, trastorno obsesivo-compulsivo, trastorno de pánico y psicosis no afectiva y trastorno bipolar.

## IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL EN TODAS LAS EDADES Y NIVELES SOCIALES.

**Gráfica 1. Trastornos de la salud mental más comunes en América Latina y el Caribe**



**Fuente: Elaboración propia con base en *Día Mundial de la Salud Mental: la depresión es el trastorno mental más frecuente*. OPS (9 octubre 2012).**

Se debe tener en cuenta que, los trastornos de salud mental se encuentran alrededor de todo el mundo; no es un problema exclusivo de alguna región o país. También se debe considerar que, para sufrir de algún tipo de trastorno, se debe tener en cuenta el entorno en donde cada individuo se desenvuelve, lo cual llega a ser particular en cada ser humano.

Dadas las condiciones anteriores, los países deben contar con medidas efectivas para cuidar y atender la salud mental de sus habitantes, destinando un presupuesto adecuado para ello, además de formular planes nacionales de acción, para todas las fases de la salud mental.

## **IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL EN TODAS LAS EDADES Y NIVELES SOCIALES.**

### **IV. Objetivo**

El objetivo de la presente investigación es brindar un panorama sobre ese estado de la salud mental en la Ciudad de México, con el propósito de resaltar la importancia que ésta tiene para que todo ser humano pueda desempeñar de la mejor manera sus actividades, repercutiendo directamente sobre el estado de ánimo, productividad, estilo de vida y salud de las personas.

A su vez, informar sobre las diferentes alternativas sobre las cuales actuar ante algún tipo de desbalance en el estado mental propio o de las personas cercanas y las medidas y recomendaciones que adopta el gobierno para la prevención y tratamiento de la salud mental.

Mientras que, los objetivos particulares son los siguientes:

- Destacar la importancia de la salud mental para todos los individuos de todas las edades y clases sociales.
- Brindar datos para justificar el estudio de la salud mental.
- Describir los conceptos existentes sobre la salud mental.
- Ahondar sobre los trastornos de la salud mental para ofrecer una visión de lo que tratan.
- Comprobar con datos de la Institución de Salud Pública la persistencia de las enfermedades de la salud mental en la Ciudad de México y que esta tendencia va en aumento.
- Brindar alternativas para mejorar la atención y el acceso de las personas que padecen algún trastorno de salud mental.
- Generar conclusiones y mejoras con base en los datos presentados de la salud mental en la Ciudad de México.

## **IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL EN TODAS LAS EDADES Y NIVELES SOCIALES.**

### V. Marco teórico

#### **Definiciones**

Existen diversas definiciones de *salud mental*, sin embargo, todas y cada una de ellas convergen en que se trata de unos pilares fundamentales para el bienestar y el funcionamiento efectivo de un individuo en su entorno; de acuerdo con el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), la salud mental es el estado de equilibrio que debe existir entre los individuos y el entorno sociocultural que los rodea e incluye estados como los del bienestar emocional, el psíquico y social, así como la forma en la que una persona piensa, siente, actúa y reacciona ante momentos de estrés o incertidumbre.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud mental es un derecho humano fundamental, puesto que es parte de la salud y bienestar que sustenta las capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, interrelacionarnos entre sí y con ello, dar forma al ambiente en el que nos desarrollamos. Lo anterior da pie a ser un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico no solo de una persona, sino también de una comunidad, región o país.

La misma organización reconoce a la salud mental como la ausencia de trastornos mentales, sin embargo, se debe tomar en cuenta que, debido a que cada persona puede tomar una situación y con ello una toma de decisiones particular e inclusive única de acuerdo con el grado de dificultad o nivel de angustia, los resultados sociales y clínicos entre individuos pueden llegar a ser muy diferentes.

De acuerdo con Mayo Clinic (diciembre 2014), la salud mental se asocia a la manera en la que un individuo piensa, regula sus sentimientos y se comporta. Donde, puede existir un trastorno mental cuando los sentimientos o el comportamiento de una persona causan angustia o alteran su capacidad de funcionamiento en su entorno

## **IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL EN TODAS LAS EDADES Y NIVELES SOCIALES.**

general. En el **Diagrama 1** se enumeran los entornos en los que una carencia de salud mental pueden afectar.

**Diagrama 1. Entornos de afectación de los trastornos de salud mental**



**Fuente: Elaboración propia con base en *Salud Mental Mayo Clinic* (diciembre 2014).**

### **Factores de riesgo**

Antes de adentrarse en los factores de riesgo es necesario tener en cuenta que los trastornos de salud mental están en función de las normas culturales y las expectativas de las personas. Sin embargo, no existe una medida estándar en todas las culturas y sociedades para determinar si un comportamiento es o no normal; por lo que, lo que puede ser normal en una sociedad, puede ser motivo de preocupación en otra (Mayo Clinic diciembre 2014). No obstante, todas las personas están expuestas a desarrollar un trastorno de salud mental sin importar su edad, género, ingresos u origen étnico (Felman, 20 agosto 2021).

## **IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL EN TODAS LAS EDADES Y NIVELES SOCIALES.**

De acuerdo con Felman (20 agosto 2014), existen dos principales factores que hacen que una persona pueda tener trastornos en su salud mental, los cuales tienen que ver con factores sociodemográficos y factores biológicos. Donde, en el primer grupo, contar con medios financieros limitados o pertenecer a un grupo vulnerable, marginado o perseguido, puede incrementar el riesgo a desarrollar un trastorno en la salud mental.

En este grupo de estudio, existe una subcategoría de factores de riesgo, los cuales se dividen en modificables y no modificables. Dentro de los factores modificables se encuentran las condiciones socioeconómicas (nivel de empleo de la región, nivel de ingresos, nivel de desarrollo, etc.), el nivel de participación social de una persona, nivel de educación y calidad de la vivienda. Mientras que, en la segunda categoría se encuentran factores como etnia, edad, género, región, etc.

Por su parte, los factores biológicos tienen que ver con los antecedentes familiares genéticos, los cuales pueden incrementar la probabilidad de tener problemas con la salud mental. No obstante, las personas que no están vinculadas con genes directos o que no antecedentes familiares, no se exentan de este tipo de afectaciones. Medline Plus (11 agosto 2021) agrega a los factores de riesgo la química cerebral de cada persona, experiencias de vida como trauma o abuso y el estilo de vida del individuo como la dieta, actividad física y consumo de sustancias.

Por lo que, se debe que tener en cuenta que el medio en donde se desarrolla una persona en sus primeros años de vida<sup>1</sup>, puesto que la combinación de muchos factores pueden llegar a alterar el bienestar de las personas. Aunque, lo anterior no demérito la importancia de buscar bienestar en todas las edades y en todos los niveles sociales.

---

<sup>1</sup> Como señala el blog Etapa Infantil, los infantes con una buena salud mental son capaces de hacer y aprender cosas nuevas, ya que se sienten bien consigo mismos y poseen un elevado nivel de autoestima. Por lo que, una buena salud mental en la primera infancia es considerada como base fundamental para poder tener una vida positiva y consciente de la lucha por un bienestar en sus etapas de vida futuras.

## IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL EN TODAS LAS EDADES Y NIVELES SOCIALES.

### Trastornos comunes de la salud mental

Existen diversos trastornos experimentados por las personas con deficiencia de salud mental, sin embargo, los más comunes se presentan en el **Diagrama 2**, los cuales se dividen en tres categorías y que posteriormente se ahondará sobre ellos.

**Diagrama 2. Trastornos comunes de salud mental**



**Fuente:** Elaboración propia con base en *Salud mental: Definición, trastornos comunes, primeras señales y más*. Felman (20 de agosto 2021).

#### 1. Desórdenes de ansiedad

Los trastornos de ansiedad comparten características del miedo y alteraciones conductuales alteradas, donde se tiene como respuesta el miedo ante una amenaza inminente, real o imaginaria. Cabe resaltar que este tipo de trastorno está relacionado con algún tipo de amenaza futura (Fernández, 26 abril 2022).



## **IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL EN TODAS LAS EDADES Y NIVELES SOCIALES.**

De acuerdo con el *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*, existen diez maneras de clasificar los tipos de desórdenes de ansiedad, los cuales se describen en el **Diagrama 3**.

### **Diagrama 3. Tipos de ansiedad existentes**

1. Trastorno de ansiedad generalizada
2. Trastorno de ansiedad por separación
3. Mutismo selectivo
4. Fobias específicas
5. Trastorno de angustia
6. Agorafobia
7. Trastorno de ansiedad inducido por sustancias o medicamentos
8. Trastorno de ansiedad por otra afectación médica
9. Ataques sintomáticos limitados
10. Ansiedad generalizada con irregularidad
11. Khyal Cap (Ataque del viento)
12. Fobia social
13. Ataques de nervios

**Fuente:** Elaboración propia con base en *Tipos de ansiedad y sus síntomas*.  
**Fernández (26 abril 2022).**

Hay que resaltar que, las personas que sufren de este tipo de ansiedad también pueden experimentar síntomas físicos como la intranquilidad, la fatiga, músculos tensos y la interrupción del sueño. A continuación, se realiza una breve descripción de cada uno de los trastornos del **Diagrama 3**, mencionando también sus principales características, las cuales se describen y presentan todas en la página Psicología Online.

1. *Trastorno de ansiedad generalizada*. La preocupación constituye el síntoma central de este trastorno, además de presentarse síntomas somáticos y un componente cognitivo muy marcado, que es la preocupación.

Características:

## **IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL EN TODAS LAS EDADES Y NIVELES SOCIALES.**

- Preocupación desproporcionada, intensa o prolongada de acontecimientos o situaciones por las que está atravesando la persona.
- Las preocupaciones saltan de un tema a otro abarcando diversas áreas.
- No poseen autocontrol para que estas preocupaciones puedan impedir que interfieran en la atención o desempeño de actividades.

2. *Trastorno de ansiedad por separación.* Es el miedo excesivo a la separación del hogar o figuras de apego, ya sea en situaciones reales o por anticipaciones de alguna situación concreta.

Características:

- Afectación en actividades cotidianas por miedo excesivo al desapego hacia algo o alguien.
- Es comúnmente diagnosticado durante la etapa infantil de un individuo, sin embargo, también puede ser diagnosticado en la adultez.
- Gracias a que este trastorno es más común en infantes, se considera como parte del proceso evolutivo.

3. *Mutismo selectivo.* Es el fracaso constante para hablar en situaciones sociales, lo que afecta en diversos aspectos del individuo como logros laborales, académicos o simplemente sociales. Hay que destacar que, en este trastorno se descartan hechos como que las personas no tengan información acerca del tema o que éstas no dominen el lenguaje en el que se está teniendo la conversación.

4. *Fobias específicas.* Tiene que ver con la presencia de un temor intenso a un estímulo concreto, en donde el individuo responde con malestar, escape o evitando la situación o estímulo que lo provoca.

Entre estos tipos de ansiedad, existen cuatro clasificadores principales: fobia a los animales; a entornos naturales; a la sangre, inyecciones y daños; a situaciones y a otras muy específicas.

## **IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL EN TODAS LAS EDADES Y NIVELES SOCIALES.**

5. *Trastorno de angustia*. Se trata de un temor constante, el cual genera un impacto negativo en cuestiones de seguridad, competencia, autonomía y actividades sociales, familiares y cognitivas.

Síntomas:

- Palpitaciones
- Incremento en la frecuencia cardiaca
- Mareos

6. *Agorafobia*. Tiene que ver con un miedo, angustia o malestar en situaciones o lugares en donde se cree que no se podrá escapar, por ejemplo, en el transporte público, sitios cerrados, con una multitud, estar solo o fuera de casa o incluso, en espacios abiertos.

7. *Fobia social*. Se trata del temor a la desaprobación o escrutinio negativa de la sociedad con la que se convive o actúa.

Características:

- Sensibilidad al ser observados, evaluados o desaprobados en relaciones sociales o interacciones sociales.
- Estrictas reglas de comportamiento social.
- Baja autoestima.
- Ansiedad anticipada.

8. *Trastorno de ansiedad inducido por sustancias o medicamentos*. De acuerdo con Irutia, et al. (2009), la relación entre la ansiedad y el consumo de sustancias psicoactivas se presenta de dos formas: el uso continuo de sustancias conduce a problemas de ansiedad y el hecho de presentar altos niveles de ansiedad, incentiva al mayor consumo de ciertas drogas o fármacos como el alcohol, tabaco, ansiolíticos o hipnóticos.

## **IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL EN TODAS LAS EDADES Y NIVELES SOCIALES.**

Los síntomas que se pueden presentar pueden ser durante la intoxicación, durante la abstinencia y después del consumo de medicamentos.

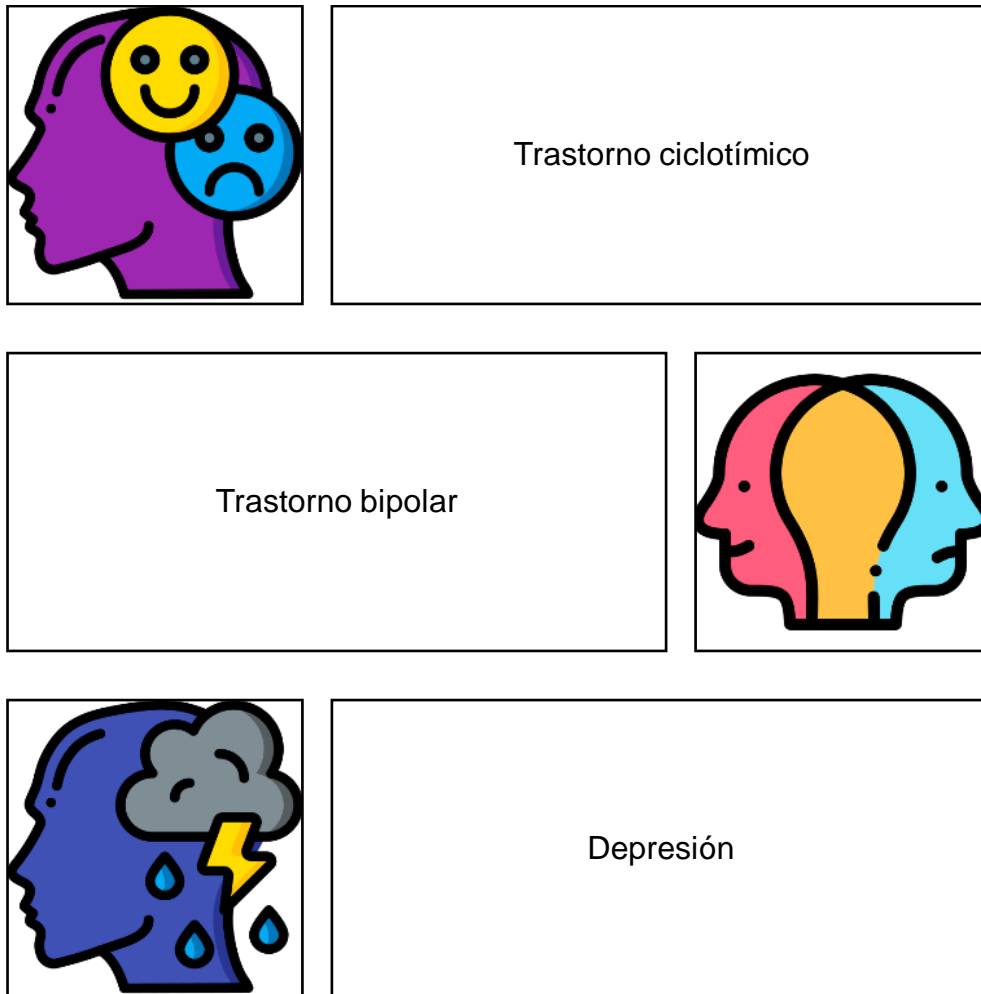
9. *Trastorno de ansiedad debido a otra afectación médica.* Este tipo de ansiedad se presenta durante el cuadro clínico. Ya sea cuando se esté en consulta, se esté llevando a cabo su historia clínica, exploración física o análisis de laboratorio. La cual, puede ser por consecuencia fisiopatología directa a otra afectación médica que el paciente pueda presentar.

### **2. Trastornos del estado de ánimo**

De acuerdo con Felman (20 agosto 2021), este tipo de trastornos también pueden ser conocidos como trastornos afectivos o depresivos. Los cuales se relacionan directamente con la alteración del estado de ánimo en el que involucran manía o depresión, en donde uno y otro, representan los dos polos extremos de este tipo de trastornos. De acuerdo con Coryell (agosto 2021), existen tres tipos principales de trastornos del estado de ánimo (**Diagrama 4**).

**IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL  
EN TODAS LAS EDADES Y NIVELES SOCIALES.**

**Diagrama 4. Tipos de trastornos del estado de ánimo**



**Fuente: Elaboración propia con base en Coryell (agosto 2021).**

De acuerdo con Cryell (agosto 2021), el *trastorno ciclotímico* es un trastorno parecido al de bipolaridad, pero con menor intensidad, en donde los episodios de euforia y tristeza son menos intensos y menos prolongados, dados por intervalos irregulares. En caso de no poner atención a este problema, puede evolucionar a un trastorno bipolar.

## **IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL EN TODAS LAS EDADES Y NIVELES SOCIALES.**

Las afectaciones del individuo que padezca este trastorno perjudican sus actividades cotidianas como el trabajo, escuela, relaciones sociales y personales, estilo de vida, entre otras.

Según el mismo autor, el *trastorno bipolar* era anteriormente llamado *enfermedad maniaco-depresiva*, en donde los episodios de depresión se presentaban al mismo tiempo con episodios de manía o hipomanía (manía menos grave). En donde, la manía se relaciona con una excesiva actividad física y sentimientos de euforia a diferentes proporciones que los que se vive en el momento de la situación.

Este trastorno suele presentarse a partir de la adolescencia o entre los 20 y 30 años, en caso de los niños, las afectaciones son muy poco frecuentes. La clasificación de este trastorno se presenta en el **Diagrama 5**.

**Diagrama 5. Tipos de trastorno bipolar**

Trastorno Bipolar I	Trastorno Bipolar II
<ul style="list-style-type: none"><li>• El individuo ha presentado al menos un episodio maníaco, lo que le impide funcionar normalmente o que incluye delirios y por lo general episodios depresivos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• El individuo presenta episodios depresivos mayores y por lo menos un episodio más leve de manía, pero sin episodios graves de manía.</li></ul>

**Fuente: Elaboración propia con base en Coryell (agosto 2021).**

El último trastorno es el de la *depresión*, la cual de acuerdo con William Coryell (agosto 2021) se presenta con un signo de tristeza y puede o no presentarse también con una disminución en el interés o placer de las actividades que un individuo solía hacer. Cabe destacar que, la depresión se convierte en un trastorno cuando imposibilita el funcionamiento normal de una persona.

## **IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL EN TODAS LAS EDADES Y NIVELES SOCIALES.**

Las causas de ella están asociadas a diversos factores, incluso algunos de tipo genético, sin embargo, también intervienen otros que tienen que ver con acontecimientos dolorosos para una persona, cambios hormonales, efectos secundarios de medicamentos o sustancias presentes en el mismo organismo.

Para este tipo de trastorno no existe una edad definida, cualquier tipo de persona puede llegar a presentarla, pero es más común durante la adolescencia y entre los 20 y 30 años. Es importante destacar que, un episodio depresivo suele durar alrededor de los 6 meses, sin embargo, éste puede alargarse hasta 2 años o más.

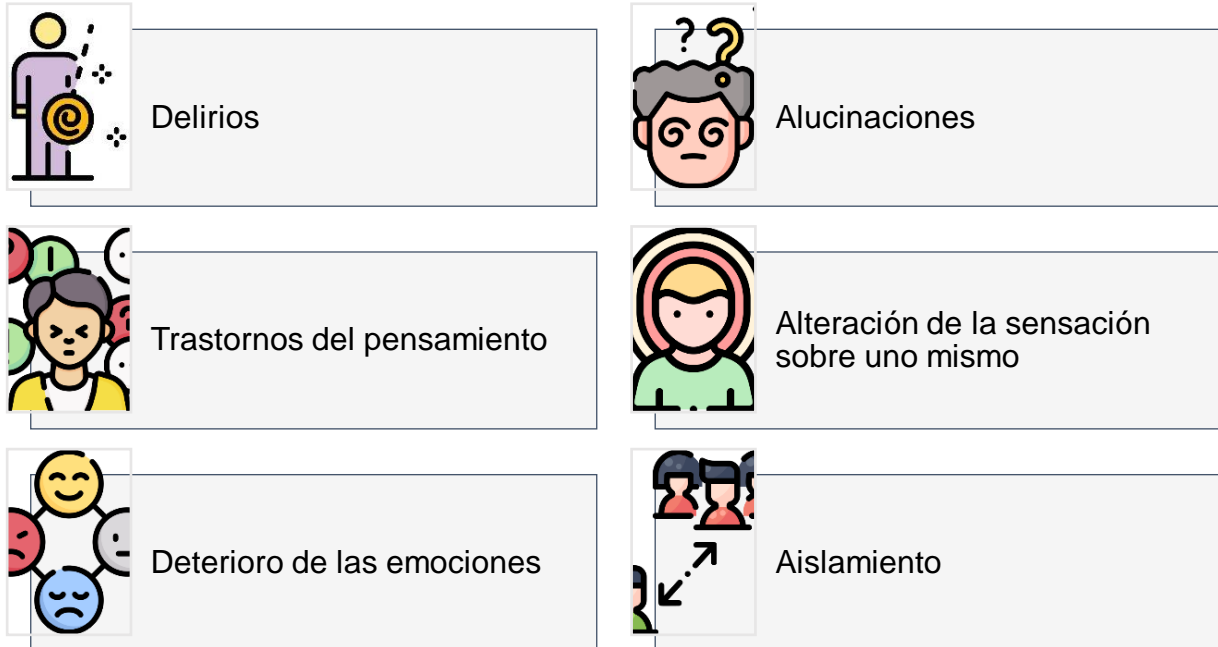
### **3. Trastornos esquizofrenia**

De acuerdo con Ortuño (2023) la esquizofrenia es una enfermedad mental que afecta la capacidad de las personas en diversos aspectos como el pensamiento, las emociones o la voluntad, por lo que hacen que se catalogue como una enfermedad grave. Dado que este trastorno se presentaba en edades tempranas, se le comenzó a denominar “demencia precoz” durante un tiempo. Sin embargo, después se le denominó con el nombre que ahora se le conoce: esquizofrenia.

La esquizofrenia suele presentarse en diversas maneras, independientemente de cada persona, incluso puede estar emergida en otro tipo de trastornos mentales. Por lo que, es difícil enmarcar un cuadro sintomático idéntico para todas las personas que la padecen. Sin embargo, el **Diagrama 6** muestra alguno de los síntomas que suelen presentar las personas de esquizofrenia.

## IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL EN TODAS LAS EDADES Y NIVELES SOCIALES.

Diagrama 6. Síntomas característicos de la esquizofrenia



**Fuente: Elaboración propia con base en *Esquizofrenia*. Orduño (2023).**

Es importante destacar que, cada uno de estos síntomas tienen diferentes formas de detección, especialmente por pruebas realizadas por especialistas en psicología o psiquiatría, los cuales están facultados para generar un diagnóstico, así como dar seguimiento a las enfermedades por medio de tratamientos o cuidados específicos. Por lo que, si es que se detectan algunos de los síntomas expuestos en esta sección en uno mismo o en alguna persona dentro de su círculo social, lo mejor es acudir con un doctor especializado en trastornos de la salud mental.

Cabe destacar que, las enfermedades anteriormente descritas son de las más comunes que se presentan en la población, sin embargo, existen muchas otras. Además de que se debe tener en cuenta el grado en el que los trastornos de la salud mental se presentan, pues existen diferentes formas de atacarlos desde sus primeros síntomas.



## IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL EN TODAS LAS EDADES Y NIVELES SOCIALES.

### Formas para cuidar de la salud mental

De acuerdo con el sitio Mental Health Information, el autocuidado es clave para mantener una salud mental adecuada y en caso de padecer alguna enfermedad mental, éste sirve de apoyo para llevar a cabo su tratamiento y su recuperación. Pues diversas acciones pequeñas, pueden generar grandes impactos, pues ayudan a controlar el estrés, disminuir el riesgo de contraer enfermedades y aumenta el nivel de energía. Tales acciones se presentan en el **Diagrama 7**.

**Diagrama 7. Actividades que fomentan el autocuidado para la salud mental**



Fuente: Elaboración propia con base en *Cuidado de la Salud Mental*. NIH (septiembre 2022)

## **IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL EN TODAS LAS EDADES Y NIVELES SOCIALES.**

Es importante destacar que el autocuidado es diferente para cada individuo, sin embargo, es esencial para todos. Con el listado de acciones expuestas en el **Diagrama 5**, el individuo puede llegar a ser consciente de sus propias capacidades, afrontando tensiones que se le presenten en la vida, así como desempeñar sus actividades de forma productiva.

## **IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL EN TODAS LAS EDADES Y NIVELES SOCIALES.**

### VI. Formulación de la hipótesis

La salud mental debe ser considerada una prioridad para los individuos, pues ésta determina el estado de ánimo de las personas en todo momento del día, lo que repercute en su desempeño de actividades diarias, ya sean profesionales, escolares, personales o sociales.

Para que esto se cumpla, la práctica regular de actividad física, el descanso y una correcta alimentación deben estar como prioridades en la vida de las personas. Por lo que, esta hipótesis sugiere que, mediante su desempeño, existirá una mejora en la salud mental de las personas de todas las edades.

Sin embargo, para ello deben existir medios facilitadores por los cuales se fomenten acciones esenciales de autocuidado de la salud mental como el ejercicio, el sueño y la buena alimentación. Ocasionando un impacto positivo en la vida futura del individuo en todas las edades, en todos los niveles sociales y en todas las etapas de vida.

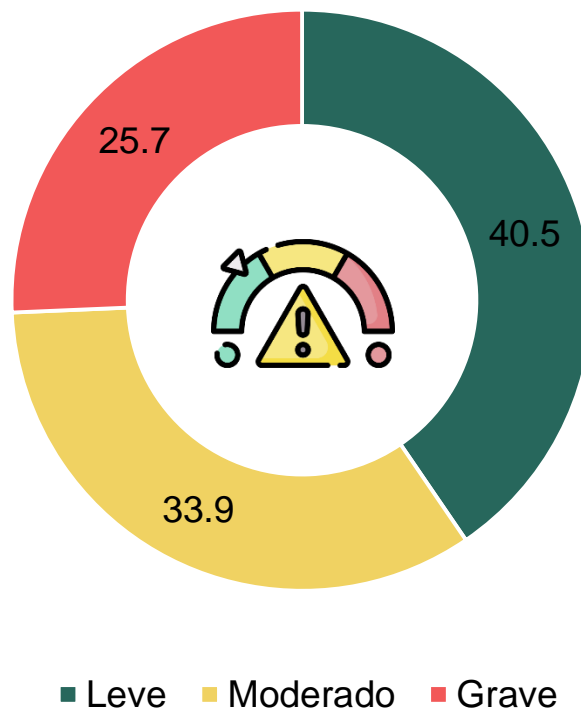
Además, el hecho de que las personas tengan acceso a un acompañamiento en diferentes aspectos de la salud mental de su vida, dependiendo principalmente de la etapa de vida en la que se encuentren dichas personas, las hará más saludables, productivas y felices; lo que incrementará su estado de bienestar y de la sociedad en su conjunto, generando un impacto positivo en el comportamiento social y económico en la región.

## IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL EN TODAS LAS EDADES Y NIVELES SOCIALES.

### VII. Pruebas cuantitativas y/o cualitativas de la hipótesis

De acuerdo con el Segundo Diagnóstico Operativo de Salud Mental y Adicciones de la Secretaría de Salud publicado en el 2022 y como se planteó anteriormente, cualquier trastorno de salud mental no se presenta de la misma forma en las personas, en este caso, la misma institución cataloga tres tipos de trastornos mentales: leves, moderados y graves. La **Gráfica 2** muestra esta distribución para la población mexicana.

**Gráfica 2. Distribución de los trastornos mentales según grado de severidad en México**



**Fuente: Elaboración propia con base en la Secretaría de Salud (2022).**

De acuerdo con la **Gráfica 2**, las estimaciones de la Secretaría de Salud indican que un quinto de la población en México (25.4 millones de personas) sufre de

## **IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL EN TODAS LAS EDADES Y NIVELES SOCIALES.**

trastornos mentales, de los cuales, 40.5 % son categorizados como leves, 33.9 % como moderados y 25.7 % graves.

La **Tabla 1** muestra la prevalencia de los trastornos mentales en México, en donde, en los primeros tres lugares, se encuentran la Depresión (5.3 %), seguido del Consumo del Alcohol (3.3 %) y el Trastorno Obsesivo Compulsivo (2.5 %).

**Tabla 1. Prevalencia de los trastornos mentales en México**

<b>Trastorno Mental</b>	<b>Prevalencia (%)</b>
<b>Depresión</b>	<b>5.3</b>
<b>T. Consumo de alcohol</b>	<b>3.3</b>
<b>T. Obsesivo compulsivo</b>	<b>2.5</b>
<b>T. Bipolar</b>	<b>1.0</b>
<b>Esquizofrenia</b>	<b>0.9</b>
<b>T. Consumo de sustancias</b>	<b>0.9</b>
<b>T. Pánico</b>	<b>0.8</b>
<b>T. Estrés</b>	<b>0.3</b>
<b>Otros trastornos</b>	<b>4.9</b>
<b>Total</b>	<b>19.9</b>

**Fuente:** Elaboración propia con base en la **Secretaría de Salud (2022)**.

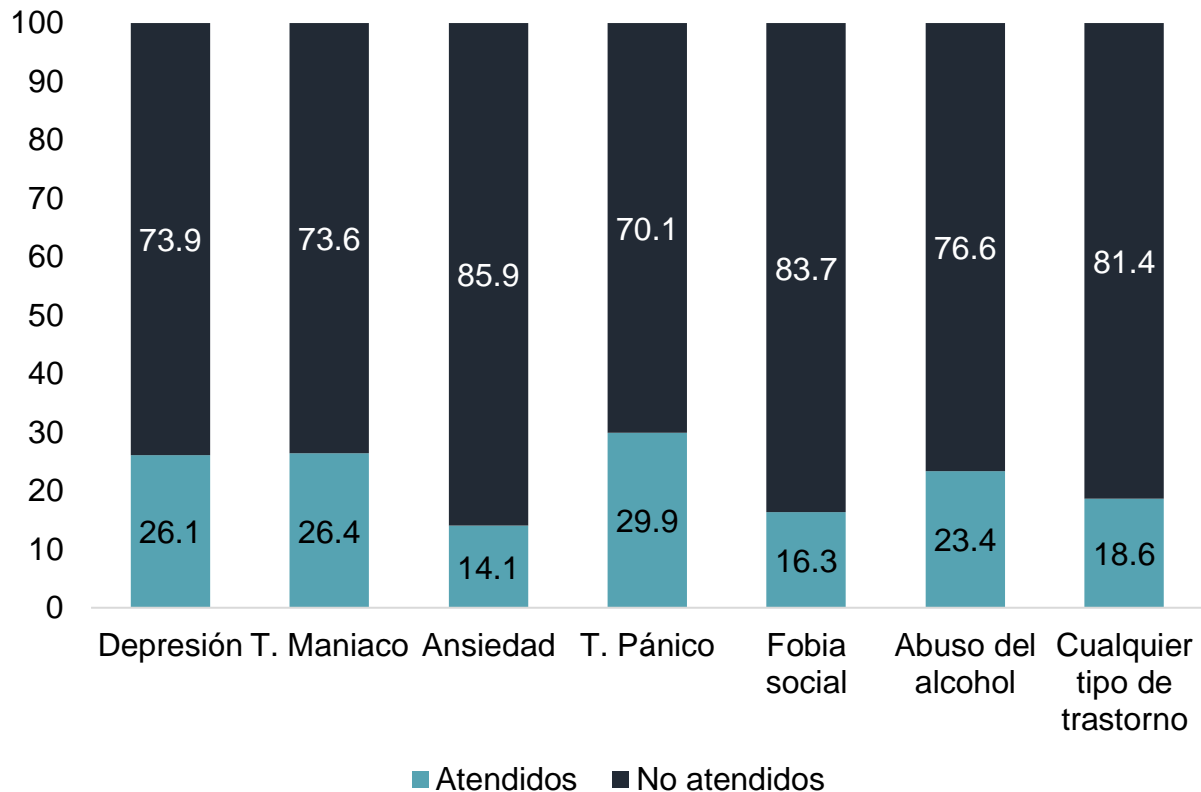
Como se puede observar, existe la prevalencia de trastornos de diversa índole en México, cada uno de ellos con sus respectivos padecimientos y sus diferentes causas dependiendo de cada persona. Lo cual debe ser considerado por las autoridades para poder tener planes de acción y personal calificado para el tratamiento clínico de cada una de ellas.

Aunado a lo anterior se encuentra la **Gráfica 3**, la cual representa la brecha de atención según el trastorno mental que se presenta. En ésta se busca exponer los casos que han sido atendidos por alguna institución de salud, ya sea pública o privada de acuerdo con la enfermedad o trastorno que se presente.

**IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL  
EN TODAS LAS EDADES Y NIVELES SOCIALES.**

En ésta se encuentran siete tipos de trastornos: la depresión, el trastorno maniaco, la ansiedad, el trastorno de pánico, la fobia social, el abuso del alcohol y cualquier tipo de trastorno mental.

**Gráfica 3. Brecha de atención de acuerdo con el trastorno mental**



**Fuente: Elaboración propia con base en la Secretaría de Salud (2022).**

De acuerdo con la gráfica anterior, el trastorno con mayor grado de atención especializada es el de Pánico (29.9 %), seguido del Maniaco (26.4 %), la Depresión con 26.1 % y el Abuso del alcohol con 23.4 %. En contraste, los trastornos con mayor grado de brecha de atención están relacionados con la Ansiedad, la Fobia social y Cualquier otro tipo de trastornos, los cuales rebasan el 80 % de casos que no son atendidos.

## **IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL EN TODAS LAS EDADES Y NIVELES SOCIALES.**

Cabe resaltar que, a pesar de que existan trastornos que son mayormente atendidos, la realidad es que el grado de atención es demasiado bajo (por debajo del 30 %). Por lo que, se deben generar mecanismos que incentiven la atención adecuada de cada uno de ellos.

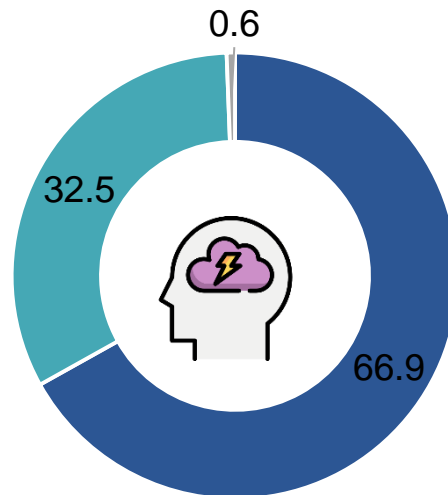
Si nos enfocamos en el trastorno más común de todo el mundo y en México, es decir la Depresión, el Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI) lleva a cabo un registro sobre la condición de la salud emocional y sentimientos depresivos, así como la morbilidad sobre trastornos mentales y del comportamiento aunado a los suicidios y las muertes violentas.

Como se pudo vislumbrar en el marco teórico, generalmente los trastornos de la salud mental son presentados por los individuos a partir de la adolescencia, por esta razón, en las preguntas relacionadas con la salud mental en las encuestas del INEGI contempla únicamente a los habitantes de los hogares a partir de los 12 años.

En la **Gráfica 4** se presentan a las personas que han presentado algún sentimiento de depresión, en donde, como se puede observar, el 66.9 % ha argumentado que no ha presentado algún tipo de sentimiento depresivo, mientras que, el 32.5 % argumentó que si los ha llegado a presentar y el 0.6 % mencionó que no sabe.

**IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL  
EN TODAS LAS EDADES Y NIVELES SOCIALES.**

**Gráfica 4. Integrantes del hogar de 12 años y más con sentimientos de depresión.**



- Nunca se ha sentido deprimido
- Se ha sentido deprimido
- No sabe

**Fuente: Elaboración propia con base en INEGI (2022).**

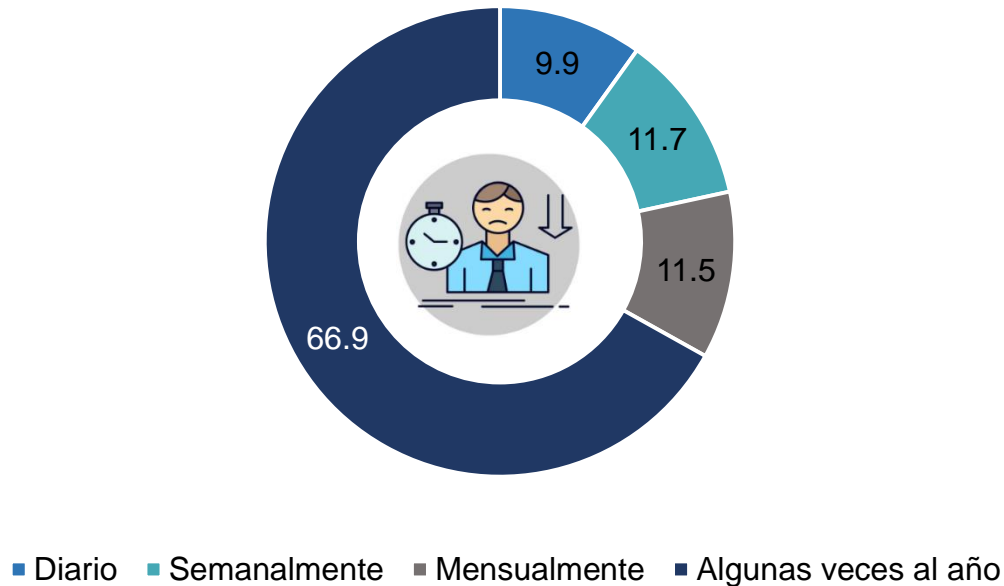
A pesar de que esta última cantidad es ínfima, se debe tener en cuenta que existen personas que no tienen las capacidades para identificar sus emociones, lo que llega a repercutir también en las actividades cotidianas y estado de ánimo de las personas.

Por su parte, la **Gráfica 5** indica la frecuencia de los sentimientos depresivos de las personas de 12 años y más. Para ello, se encontró que, el 66.9 % de las personas solo han tenido este sentimiento algunas veces al año; el 11.7 % de las personas semanalmente, el 11.5 % mensualmente, mientras que el 9.9 % mencionó que el sentimiento depresivo se encuentra con una concurrencia diaria.



## IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL EN TODAS LAS EDADES Y NIVELES SOCIALES.

**Gráfica 5. Frecuencia de los sentimientos depresivos de las personas de 12 años y más.**



**Fuente: Elaboración propia con base en INEGI, 2022.**

Es importante mencionar que, a pesar de que la mayoría de la población que ha tenido depresión únicamente presenta estos síntomas algunas veces al año, el resto de la población (33.1 %) tiene estos padecimientos de una manera más frecuente.

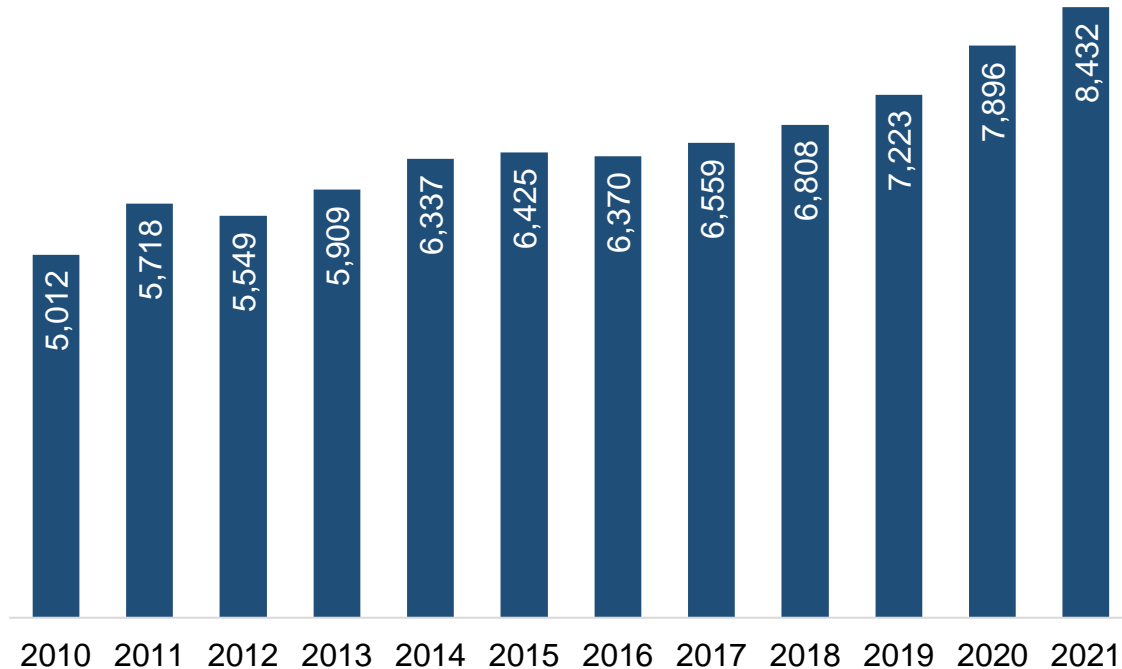
Lo anterior es de suma importancia atacar, debido a que, en caso de no existir medidas preventivas específicas o el protocolo de un tratamiento adecuado para combatir este tipo de trastorno, los individuos que la padecen pueden llegar a presentar problemas severos que los lleve al suicidio. Infortunadamente, los datos que presenta la misma institución no son alentadores, pues a partir del año 2016, la tendencia de suicidios ha ido en aumento de manera exponencial.

Durante el año 2016, número del descenso de personas ocasionado por suicidio en México fue de 6 mil 370 y éste fue en aumento hasta el último año del registro 2021

## IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL EN TODAS LAS EDADES Y NIVELES SOCIALES.

con 8 mil 432, cuya tasa de crecimiento durante el periodo correspondió a 26.5 % (Gráfica 6).

**Gráfica 6. Suicidios registrados en México (2010 - 2021).**



**Fuente: Elaboración propia con base en INEGI (2022).**

Esta tendencia es alarmante, debido a que la tendencia continúa en aumento. De acuerdo con la OMS (marzo 2022), menciona que ya está demostrado que el hecho de vivir con conflictos, catástrofes, actos violentos, abusos, pérdida de seres queridos o una sensación de aislamiento, pueden generar conductas suicidas.

De acuerdo con la misma organización, conocer los métodos de suicidio más comunes. Para el caso de los países con niveles de ingresos bajos y medios, se encuentran:

- Intoxicación con plaguicidas
- Ahorcamiento
- Disparos con armas de fuego

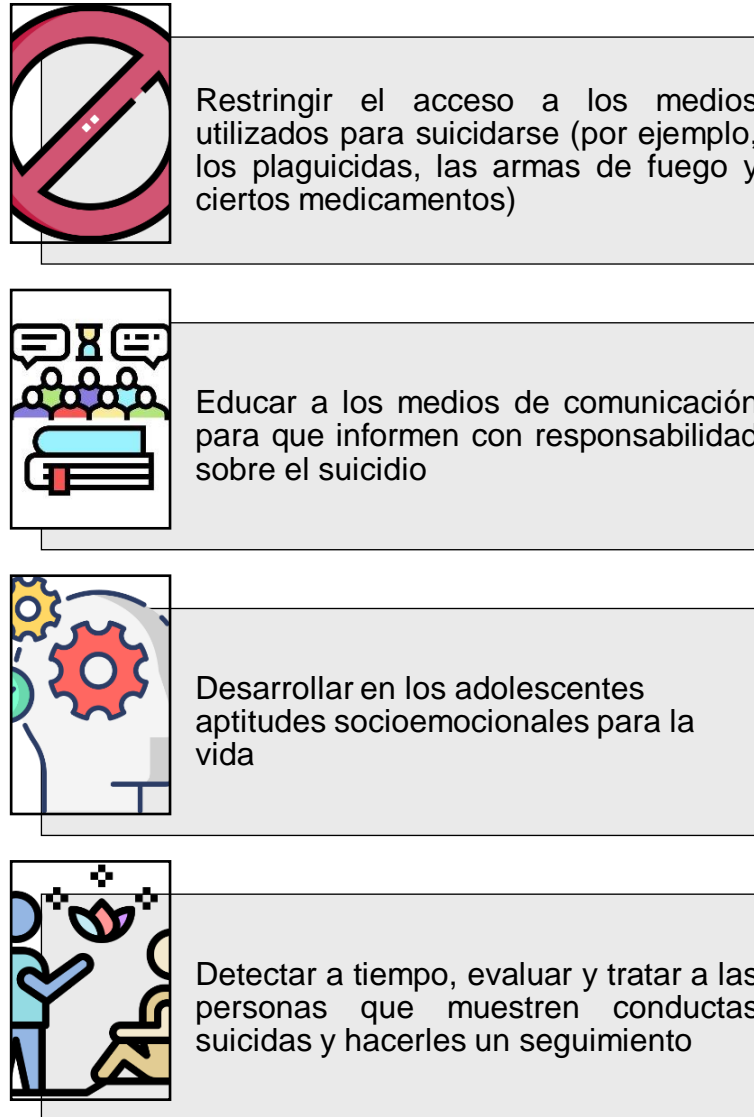
## **IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL EN TODAS LAS EDADES Y NIVELES SOCIALES.**

Ayuda a las autoridades encargadas a realizar estrategias de prevención, como la restricción del acceso a los medios utilizados y para ello sugiere el libro *Vivir la vida: guía de aplicación para la prevención del suicidio en los países*, en la cual se brindan recomendaciones eficientes que ayudan a las personas a atender las situaciones si en algún momento llegan a presentar episodios de depresión grave que las orille a atender en contra de su vida, entre las se encuentran las mencionadas en el **Diagrama 8.**

A pesar de todas las recomendaciones que se presentan, es importante tomar responsabilidad a las instituciones gubernamentales para que brinden a los ciudadanos un mejor espacio para habitar. Pues, como se mencionó anteriormente, la salud mental está ligada al entorno en donde se desarrolla el individuo y un país que brinde seguridad, trabajo, mejores ingresos, educación, acceso a la salud y oportunidades para todo grupo de edad y personas de clases sociales, hará que las personas puedan desenvolverse en un entorno sano y así, contribuir de una manera positiva para reducir el alto grado de trastornos mentales y la tendencia a la alza del suicidio en el país.

**IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL  
EN TODAS LAS EDADES Y NIVELES SOCIALES.**

**Diagrama 8. Intervenciones de eficacia contra el suicidio recomendadas por la OMS.**



**Fuente: Elaboración propia con base en la OMS (junio 2021).**

**IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL  
EN TODAS LAS EDADES Y NIVELES SOCIALES.**

Hay que tener presente que, si nos detenemos a revisar el dato por entidad federativa, la Ciudad de México se encuentra en el lugar número 18 con 10.8 % en relación con el porcentaje de defunciones registradas por suicidio respecto al total de muertes violentas. Los primeros cinco lugares con este indicador están dados por Yucatán (35.3 %), Aguascalientes (24.2 %), Campeche (21.8 %), Coahuila (21.5 %) y Querétaro (20.4 %) (Tabla 2).

**Tabla 2. Porcentaje de defunciones registradas por suicidio con respecto al total de muertes violentas por entidad federativa.**

<b>#</b>	<b>Entidad</b>	<b>Porcentaje</b>
1	Yucatán	35.3
2	Aguascalientes	24.2
3	Campeche	21.8
4	Coahuila	21.5
5	Querétaro	20.4
6	Baja California Sur	16.6
7	Nuevo León	15.3
8	San Luis Potosí	14.3
9	Chiapas	13.7
10	Durango	13.2
11	Jalisco	12.6
12	Quintana Roo	12.5
13	Hidalgo	12.5
14	Puebla	12.1
15	Chihuahua	11.9
16	Tamaulipas	11.6
17	México	11.5
18	Ciudad de México	10.9
19	Nayarit	10.7

**IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL  
EN TODAS LAS EDADES Y NIVELES SOCIALES.**

<b>20</b>	<b>Tlaxcala</b>	<b>10.4</b>
<b>21</b>	<b>Sonora</b>	<b>10.2</b>
<b>22</b>	<b>Colima</b>	<b>8.8</b>
<b>23</b>	<b>Oaxaca</b>	<b>8.5</b>
<b>24</b>	<b>Morelos</b>	<b>8.5</b>
<b>25</b>	<b>Tabasco</b>	<b>8.4</b>
<b>26</b>	<b>Sinaloa</b>	<b>8.0</b>
<b>27</b>	<b>Veracruz</b>	<b>7.5</b>
<b>28</b>	<b>Michoacán</b>	<b>7.1</b>
<b>29</b>	<b>Guanajuato</b>	<b>7.0</b>
<b>30</b>	<b>Zacatecas</b>	<b>5.5</b>
<b>31</b>	<b>Baja California</b>	<b>3.2</b>
<b>32</b>	<b>Guerrero</b>	<b>1.9</b>

**Fuente: Elaboración propia con base en INEGI (2022).**

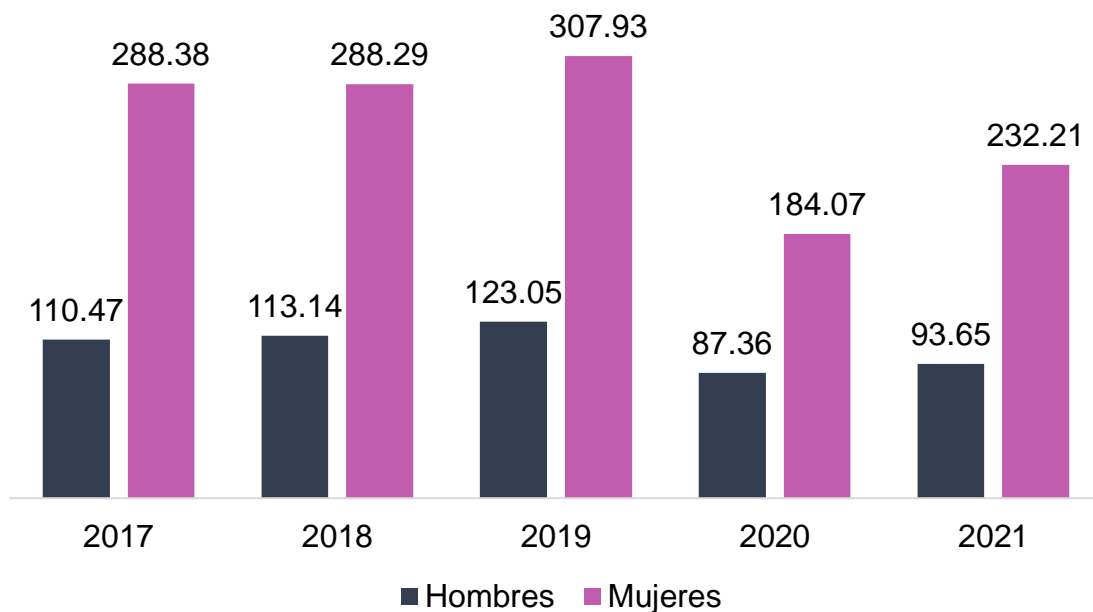
Ahora bien, la misma institución tiene información relacionada con dos casos específicos de salud mental: la depresión y, la anorexia y bulimia para los años del 2017 al 2018 para hombres y mujeres, la cual desglosa por entidad federativa.

Para el caso de la Ciudad de México, se encontró que el trastorno de la depresión se presenta con una tasa de casi más del 50 % en mujeres respecto a los hombres para todos los años desde el 2017 (**Gráfica 7**). Cabe destacar que, para ambos géneros (hombres y mujeres), el mayor número en la tasa de trastorno de la depresión nuevos se encontraron en el año 2019. Y, a partir de éste, se da un parteaguas de una disminución respecto a los años anteriores en 2020, aunque para el año 2021, el número de casos nuevamente ascendió para ambos géneros. Por lo que, se deben de considerar medidas para la prevención y la adecuada atención.

## **IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL EN TODAS LAS EDADES Y NIVELES SOCIALES.**

Dicho resultado puede ser atribuido a la reincorporación de la vida cotidiana puesta en pausa a raíz del estallido de la pandemia del COVID-19 y su repercusión a dos años de confinamiento.

**Gráfica 7. Tasa de casos nuevos de depresión en la Ciudad de México según género.**



**Fuente: Elaboración propia con base en INEGI (2021).**

Hay que considerar que el impacto de la pandemia en la salud mental varía de una persona a otra, sin embargo, las razones por las cuales este fenómeno pudo impactar en el estado de ánimo de las personas tiene que ver con razones como el aislamiento social, proporcionando un sentimiento de soledad o de tristeza y aislamiento, los cuales inciden en los síntomas de la depresión. Otra de las razones es el estrés y ansiedad ocasionado por el estado de salud de las personas, el nivel de empleo, la economía y la incertidumbre por el futuro. Además, existen cambios relacionados con las pérdidas de seres queridos, de estabilidad financiera o de empleos, lo que contribuye a la depresión.

## **IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL EN TODAS LAS EDADES Y NIVELES SOCIALES.**

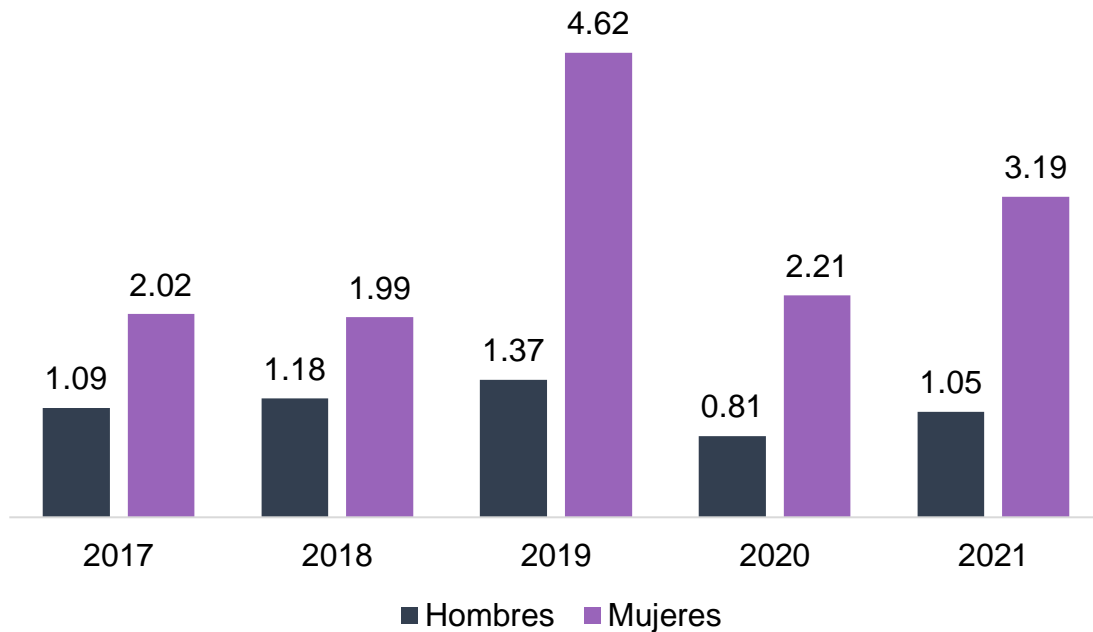
Ahora bien, debido al confinamiento, las personas comenzaron a utilizar más redes sociales y con ello generar incertidumbre acerca de noticias que podían llegar a ser falsas, generando así desinformación. Y, el hecho de que no existieran facilidades en el acceso a servicios de salud con el cierre de consultorios y la adaptación del trabajo en casa por parte de los empleados o la falta de recurso para las familias de menores ingresos.

Ahora bien, para el segundo trastorno relacionado con la anorexia y la bulimia se encontró que, nuevamente, las mujeres presentan una diferencia significativamente alta en relación con los hombres para este trastorno. En donde, la mayor tasa presentada en las mujeres y hombres fue para el 2019 (4.62) y (2.21), respectivamente. Donde, de la misma manera que el trastorno de la depresión, se presentó una baja significativa para el 2020, pero un incremento para el año posterior (**Gráfica 8**).



**IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL  
EN TODAS LAS EDADES Y NIVELES SOCIALES.**

**Gráfica 8. Tasa de casos nuevos de anorexia y bulimia en la Ciudad de México según género.**



**Fuente: Elaboración propia con base en INEGI (2021).**

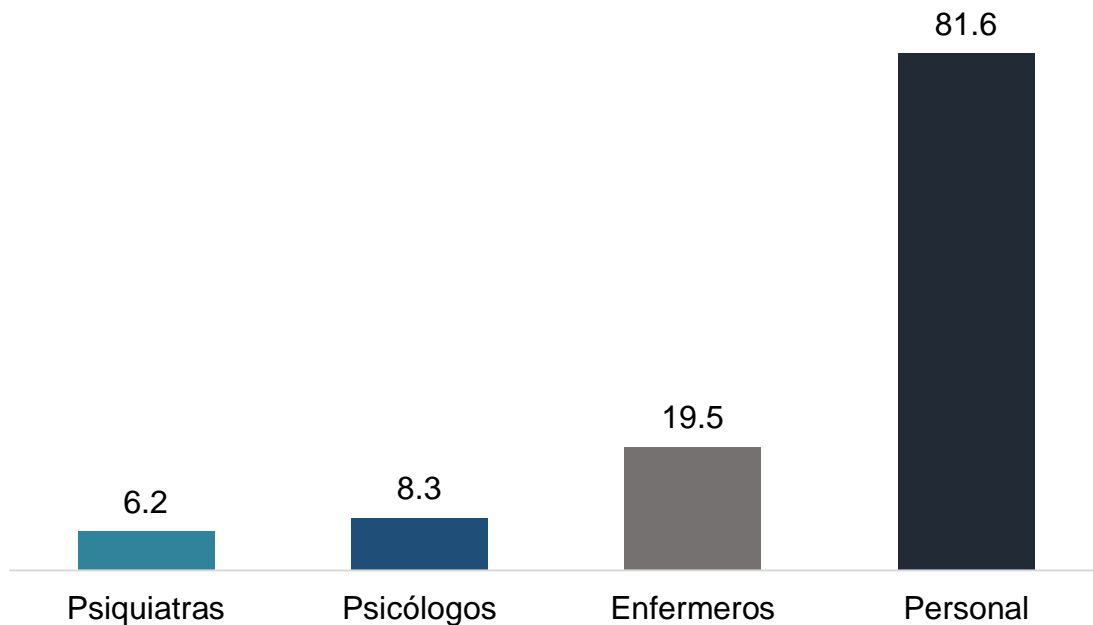
La anorexia y la bulimia son trastornos de alimentación que pueden tener múltiples factores para sus causas, de los cuales, entre los que más destacan, son: la baja autoestima, insatisfacción corporal, el perfeccionismo o la ansiedad, sin olvidar el uso de las redes sociales y medios en los que se estereotipa la figura humana de acuerdo con una talla específica, los cuales pueden influir en la percepción del cuerpo y en los comportamientos humanos. Así como un estilo de vida heredado de generación en generación con malos hábitos alimenticios y de movilidad, lo cual afecta a los “ideales” socialmente aceptados por la mayoría de las personas.

Por otro lado, valdría la pena preguntarse el número de personal calificado para la atención de algún trastorno de la salud mental. Para ello, la Secretaría de Salud publicó en 2022 una tabla de indicadores de recursos y servicios sobre salud mental

## IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL EN TODAS LAS EDADES Y NIVELES SOCIALES.

por cada mil habitantes (**Gráfica 9**), en donde, a nivel nacional, la Ciudad de México presenta de los indicadores más altos.

**Gráfica 9. Indicadores de recursos y servicios sobre salud mental por cada mil habitantes en la Ciudad de México.**



**Fuente: Elaboración propia con base en la Secretaría de Salud (2022).**

De acuerdo con la Secretaría de Salud (2022), haciendo un comparativo a nivel nacional con el resto de los países de América sobre algunas de las categorías sobre el personal médico mencionadas en la gráfica anterior, se obtuvieron los resultados expuestos en la **Tabla 3**:

**IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL  
EN TODAS LAS EDADES Y NIVELES SOCIALES.**

**Tabla 3. Cantidad de personal médico de México vs. América.**

<b>Personal</b>	<b>México</b>	<b>América</b>	<b>Diferencia</b>
<b>Psiquiatras</b>	<b>4.4 %</b>	<b>12.0 %</b>	<b>— 7.6 %</b>
<b>Psicólogos</b>	<b>14.5 %</b>	<b>47.0 %</b>	<b>— 32.5 %</b>
<b>Enfermeras</b>	<b>27.5 %</b>	<b>34.0 %</b>	<b>— 6.5 %</b>
<b>Trabajador social</b>	<b>6.0 %</b>	<b>3.6 %</b>	<b>2.6 %</b>
<b>Paramédicos</b>	<b>7.3 %</b>	<b>3.4 %</b>	<b>3.9 %</b>

**Fuente: Elaboración propia con base en la Secretaría de Salud (2022).**

Es de suma importancia considerar los indicadores a nivel regional, debido a que de esta forma se puede percibir de mejor manera la carencia de personal que pueda llegar a ser frente a cualquier tipo de problema mental. Si bien es cierto que se está saliendo de una pandemia y todos estamos viviendo en un proceso de adaptación, se deben generar cambios en las prioridades de la propia institución de salud pública para brindar a los habitantes una atención garantizada por parte de su eje rector.

A su vez, realizar un llamado a instituciones educativas para que incentiven la formación en este tipo de áreas, pues hoy en día es esencial contar con gente especializada en diversas áreas de la salud mental.

## **IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL EN TODAS LAS EDADES Y NIVELES SOCIALES.**

### VIII. Conclusiones

Como se pudo observar a lo largo de la investigación, la salud mental es primordial para que un individuo desempeñe sus actividades diarias, pues ésta influye directamente en su estado de ánimo, productividad, toma de decisiones y el alcance de potenciales máximos. Por ello, el alcance general de la salud mental de un individuo recae en su aspecto emocional, psicológico y social.

Es importante señalar que todos estos padecimientos sobre trastornos de salud mental pueden presentarse en cualquier tipo de personas, sin importar su edad o nivel social al que pertenecen. Tiene que ver con un tema holístico en el que se presentan tanto factores biológicos, como sociales y de entorno. Por lo que, cada individuo puede llegar a presentar estados de ánimo o alteraciones diferentes ante un mismo diagnóstico o situación. Por lo que, es importante que cada caso sea individualizado y sobre todo diagnosticado, evaluado y tratado por personal calificado.

Hoy en día, gracias al boom de las redes sociales, es común encontrar a personas sin ningún título avalado relacionado con la salud, que hablen de cualquier tipo de trastorno mental, lo que puede contribuir en la desinformación y en la estigmatización de tratamientos o síntomas de las enfermedades mentales, por lo que es urgente llevar a cabo un plan de educación masiva que involucre todos los medios y redes sociales. Puesto que la prevención, detección temprana y tratamiento adecuado de los trastornos mentales son fundamentales para garantizar una buena salud mental en todas las etapas de la vida.

Como se pudo observar, existen diversos retos que impiden garantizar la salud mental en todos los habitantes. Uno de los principales es la información adecuada y certera de la población, puesto que hoy en día se siguen presentando mitos sobre

## **IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL EN TODAS LAS EDADES Y NIVELES SOCIALES.**

los trastornos y cuidado de la salud mental que solo impiden que las personas pierdan el interés en tratar este tema tan importante. En otra de las limitantes se encuentra la falta de campañas informativas que fomenten los cuidados en el aspecto emocional y físico de las personas por medio de la alimentación, ejercicio y actividades recreativas; a su vez, talleres sobre el manejo y comprensión de emociones. Por otro lado, no hay que olvidar la baja tasa de personal médico dedicado a la salud mental existente en México, por lo que, es esencial contar con personas adecuadas y calificadas que brinden un diagnóstico clínico y seguimiento a todas las personas.

Es importante que instituciones gubernamentales tomen medidas sobre la planeación de centros recreativos y planes de desarrollo sustentable en las ciudades, que creen un impacto positivo en el bienestar de todas las personas. A su vez, de planes estratégicos para la información, educación, prevención, cuidado y tratamiento de los trastornos de la salud mental y el bienestar en general, puesto que los costos por atender estos casos van en aumento por el número de personas que la padecen. Por lo que, la prevención, detección temprana y tratamiento adecuado de los trastornos mentales son fundamentales para garantizar una buena salud mental en todas las etapas de la vida de las personas.

No hay que olvidar que, la salud mental es un aspecto vital de la vida de las personas en todas las edades y niveles sociales. Su cuidado y promoción son fundamentales para alcanzar una vida plena y equilibrada. Al reconocer la importancia de la salud mental y trabajar en conjunto para abordar los desafíos que enfrentamos, podemos crear sociedades más saludables, proactivas, productivas y empáticas para todos.

## **IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL EN TODAS LAS EDADES Y NIVELES SOCIALES.**

### Posibles soluciones

A lo largo de la investigación se pudo plasmar la postura y recomendaciones de las instituciones oficiales como la OMS, la Secretaría de Salud y clínicas especializadas en la salud mental, sin embargo, se cree pertinente el hecho de realizar una segmentación de la población por edad, género y nivel social, para poder englobar necesidades que cada estrato padece y de esta manera poder generar mecanismos que les brinden a cada uno de ellos herramientas para actuar ante un tipo de trastorno mental. Ya que, como se mencionó anteriormente, cada persona puede llegar a presentar trastornos relacionados si, a su genética, pero también a su entorno en el que se desenvuelven.

Por lo que, entre los puntos propuestos para actuar sobre una población estratificada de acuerdo con niveles económicos, edad y género son los siguientes:

- *Educación de la salud.* Cada etapa de la vida conlleva a un cuidado de salud diferente, es por ello por lo que, toda la población debe tener acceso a información que le permita llevar un estilo de vida adecuado.
- *Acceso equitativo a los servicios de salud.* En este punto se hace referencia a todos los niveles de atención médica, es decir, desde la atención primaria hasta la especializada y la mental, sobre todo para la población de bajos niveles económicos o que habitan en zonas marginadas.
- *Fomento de la actividad física.* El ejercicio es una de las mejores alternativas para llevar un estilo de vida adecuado, ya con él se proporcionan grandes beneficios contra enfermedades tanto de la salud física y la salud mental. Para lo cual tiene que ser proporcionado a todas las edades, con sus respectivos requerimientos.

## **IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL EN TODAS LAS EDADES Y NIVELES SOCIALES.**

- *Prevención y tratamiento de enfermedades crónicas.* Las enfermedades como la diabetes, cardiovasculares, cáncer, etc. pueden ser prevenidas por medio de campañas de concientización, exámenes de detección y programas de control de los factores de riesgo como el tabaquismo y la obesidad.
- *Promoción masiva de la salud mental.* Concientizar a todas las personas, de acuerdo con su edad, la importancia del cuidado de la salud mental por medio de campañas de comunicación en todos los medios y educación. Lo que implica desmentir mitos que aún siguen persistentes en la población. Pero también fomentando y proporcionando el apoyo psicológico, emocional en cada persona necesitada, independientemente su nivel social.
- *Fomento de una alimentación saludable y acceso a alimentos nutritivos.* Promover una alimentación saludable a través de programas educativos, etiquetado claro de alimentos y regulaciones que fomenten la disponibilidad de alimentos nutritivos a precios asequibles. También es importante abordar la inseguridad alimentaria y garantizar el acceso a una dieta equilibrada para todas las personas, de acuerdo con su edad.
- *Creación de entornos saludables.* Se debe fomentar la creación de entornos que promuevan la salud, como espacios verdes, áreas para la práctica de actividad física, transporte activo (caminar o ir en bicicleta) y políticas públicas que prioricen la salud en la planificación urbana por parte de las autoridades gubernamentales y no gubernamentales.

## **IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL EN TODAS LAS EDADES Y NIVELES SOCIALES.**

### **IX. Bibliografía**

American Psychiatric Association. Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales: DSM-5. Editorial Médica Panamericana., 2018, <https://www.psicologia-online.com/tipos-de-ansiedad-y-sus-sintomas-6266.html>.

“Costos médicos directos por intento de suicidio en pacientes del hospital mental de Antioquia, Colombia”. National Library of Medicine, el 10 de octubre de 2018, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6398321/>.

Día Mundial de la Salud Mental: la depresión es el trastorno mental más frecuente. el 9 de octubre de 2012, [https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=7305:2012-dia-mundial-salud-mental-depresion-trastorno-mental-mas-frecuente&Itemid=0&lang=es#gsc.tab=0](https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=7305:2012-dia-mundial-salud-mental-depresion-trastorno-mental-mas-frecuente&Itemid=0&lang=es#gsc.tab=0).

Felman, Adam. “Salud mental: Definición, trastornos comunes, primeras señales y más”. Medical News Today, el 2 de diciembre de 2020, <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/salud-mental>.

Fernández, Andrea. “Tipos de ansiedad y sus síntomas”. Psicología-Online, el 4 de julio de 2023, <https://www.psicologia-online.com/tipos-de-ansiedad-y-sus-sintomas-6266.html>.

IMSS. “Salud Mental”. Acercando el IMSS al Ciudadano, el 21 de junio de 2023, <https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/salud-mental>.

INEGI. Tasa de casos nuevos de enfermedades sobre trastornos mentales y del comportamiento seleccionados y entidad federativa según sexo, serie anual de 2014 a 2021. 2021, [https://www.inegi.org.mx/app/tabulados/interactivos/?pxq=Salud\\_Mental\\_05\\_101eeb31-ab5d-4238-899b-47a8d85786cc](https://www.inegi.org.mx/app/tabulados/interactivos/?pxq=Salud_Mental_05_101eeb31-ab5d-4238-899b-47a8d85786cc).



## **IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL EN TODAS LAS EDADES Y NIVELES SOCIALES.**

INEGI. *Salud mental*. 2022, <https://www.inegi.org.mx/temas/salud/>

Mayo Clinic. "Salud mental: qué es normal y qué no". Estilo de vida saludable. Salud del adulto, el 14 de diciembre de 2021, <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/mental-health/art-20044098>.

Medline Plus. "Salud mental". Temas Salud Mental, <https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html#:~:text=Factores%20biol%C3%B3gicos%2C%20como%20los%20genes,f%C3%ADsica%20y%20consumo%20de%20sustancias>.

Mental Health Information. Mental Health Information. Septiembre de 2022, <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/espanol/el-cuidado-de-su-salud-mental/el-cuidado-de-su-salud-mental>.

OMS. Suicidio. el 17 de junio de 2021, <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide>.

OMS. "Salud mental: fortalecer nuestra respuesta". Centro de prensa, el 21 de junio de 2023, <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.

OPS. "Salud Mental". Temas, el 21 de junio de 2023, <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>.

Ortuño, Felipe. "Esquizofrenia". Clínica Universidad de Navarra, julio de 2023, <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/esquizofrenia>.

Roldán, María José. "Etapa Infantil". La importancia de una buena salud mental en la primera infancia (y durante toda la vida), <https://www.etapainfantil.com/importancia-buena-salud-mental-primera-infancia>.

**IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL  
EN TODAS LAS EDADES Y NIVELES SOCIALES.**

Secretaría de Salud. 2o Diagnóstico Operativo de Salud Mental y Adicciones. 2022, file:///C:/Users/3PW97LA\_RS5/Downloads/SAP-DxSMA-Informe-2022-rev07jun2022.pdf.

“TRASTORNO DE ANSIEDAD PROVOCADO POR SUSTANCIAS PSICOACTIVAS”. Behavioral Psychology, vol. 17, 2009, pp. 155–68, [https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/08.Irurtia\\_17-10a-1.pdf](https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/08.Irurtia_17-10a-1.pdf).

Unicef. “Siete mitos sobre la salud mental. Separar la realidad de la ficción”. Unicef, el 11 de julio de 2023, <https://www.unicef.org/parenting/es/salud-mental/siete-mitos-sobre-salud-mental>.

Es una investigación de análisis del Partido Acción Nacional en la Ciudad de México.  
Registro ante el Instituto Nacional de Derechos de Autor en trámite  
Partido Acción Nacional en la Ciudad de México  
Durango No. 22, Col. Roma, C.P. 06400, México, CDMX.