



## BOLETÍN INFORMATIVO

La Salud Mental es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural que nos rodea, incluye el bienestar emocional, psíquico y social e influye en cómo piensa, siente, actúa y reacciona una persona, así lo dio a conocer la Dra. Laura Elena Pérez Ramos, Jefa de Educación e Investigación en Salud de la Clínica Psiquiátrica "Dr. Everardo Neumann Peña"

Conservar la salud mental durante esta restricción social provocada por la pandemia de la COVID-19 debe hacerse más consciente para prevenir enfermedades mentales, como la depresión y la ansiedad, así como el manejo del estrés y de esta manera evitar problemas emocionales que alteren nuestro estilo de vida.

El diagnóstico de estas enfermedades se logra a través de una valoración médica; algunos síntomas que nos orientan a sospechar de alguna enfermedad mental pueden ser: cambios en la conducta y/o estados de ánimo, como sentirse irritable o poco tolerante, desinterés en ciertas actividades, miedos o inseguridad, poca preocupación por la imagen personal, agresividad o violencia, entre otros; destacó la especialista.

Durante el año 2022, se otorgaron 23, 288 consultas, teniendo como diagnósticos más comunes el Episodio Depresivo (17%), Trastorno de Ansiedad Generalizada (15.8%), Esquizofrenia (13.1%), Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (10.2%), Trastornos Mentales y del Comportamiento (3.5%) y todos los demás (40.5%). *(Fuente: Registros Hospitalarios Clínica Psiquiátrica).*

Las enfermedades mentales deben ser evaluadas por un profesional en salud mental, quien determinará si amerita algún tratamiento farmacológico y/o terapia psicológica. Algunas actividades que permiten prevenir dichas enfermedades y ayudar en su tratamiento son: una adecuada alimentación, dormir por lo menos 8 horas diarias, realizar actividades sociales, recreativas, culturales a través de medios virtuales, leer o practicar juegos de mesa, evitar el consumo de tabaco y alcohol, realizar actividades físicas y establecer rutinas que optimicen la función mental, explicó la Dra. Laura Elena Pérez Ramos, Jefa de Educación e Investigación en Salud de la Clínica Psiquiátrica "Dr. Everardo Neumann Peña".

Finalmente, se invita a toda la población a buscar ayuda profesional al teléfono (444) 100-92-50 y 100-92-61 para citas o bien acudir directamente a la Clínica Psiquiátrica "Dr. Everardo Neumann Peña", ubicada en Carretera a Matehuala Km. 8.5, Soledad de Graciano Sánchez, S.L.P., los 365 días del año, las 24 horas del día por el área de urgencias.