

Salud mental después de la pandemia

Entérate

La salud mental de las personas después de la pandemia.

Testimonial

Conoce a Larissa y el impacto que la pandemia trajo a su salud mental.

DIRECTORIO

Alfredo del Mazo Maza

Gobernador del Estado de México

Subcomité Editorial

Francisco Javier Fernández Clamont

Presidente

Daniela Cortés Ordoñez

Secretaria Técnica

Editor

Víctor Manuel Torres Meza

Comité Editorial del CEVECE

Ma. de Jesús Mendoza Sánchez

Luis Anaya López

Leonardo Francisco Muñoz Pérez

Mauricio R. Hinojosa Rodríguez

Víctor Flores Silva

Silvia Cruz Contreras

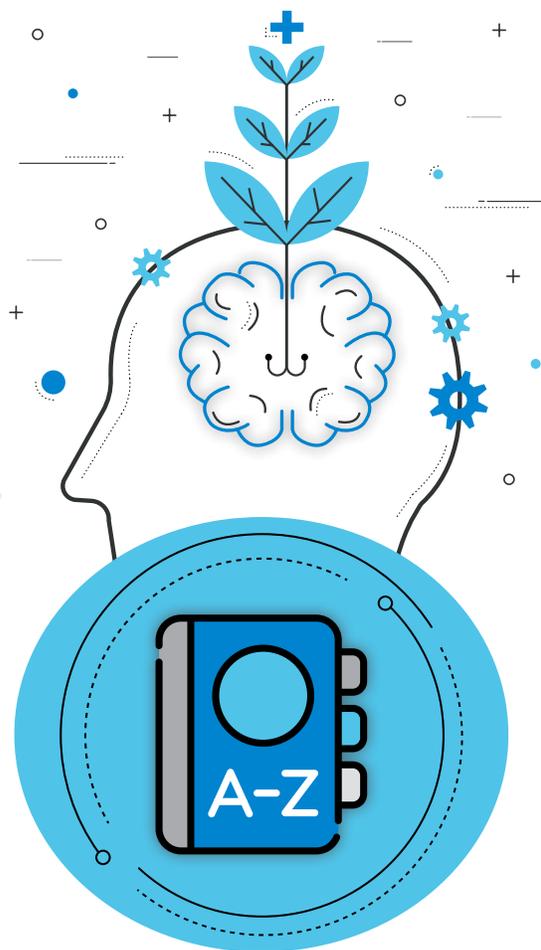
Lázaro Camacho Peralta

Diseño

Ana Laura Toledo Avalos

Corrección de Estilo

Ma. de Jesús Mendoza Sánchez



ÍNDICE



Editorial **5**

Entérate **6**

Entrevista **8**

Testimonial **10**

Familia y salud **13**

Infografía **16**

Mitos y realidades **18**

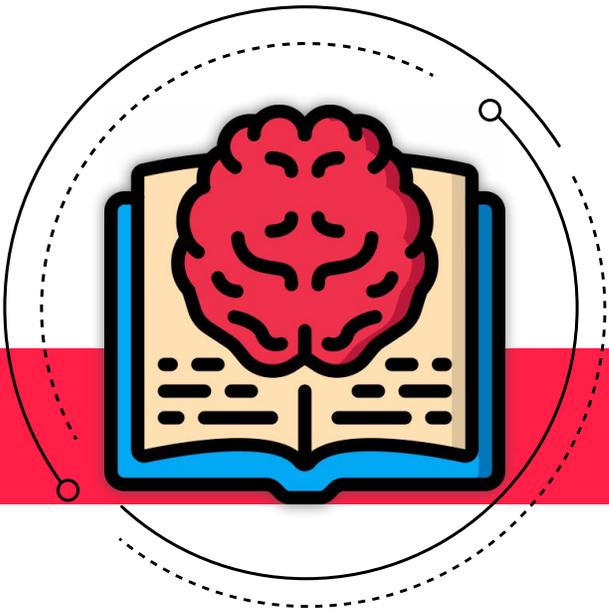
Publirreportaje **20**

Epidemiología en tu vida **23**

Hacia el futuro **26**

¿A dónde ir? **29**

Eventos **30**



EDITORIAL

Víctor Manuel Torres Meza



El miedo, la preocupación y el estrés son respuestas normales en momentos en los que nos enfrentamos a la incertidumbre, o a lo desconocido o a situaciones de cambios o crisis. Así que es normal y comprensible que la gente experimente estos sentimientos en el contexto de la pandemia COVID-19.

COVID-19 ha puesto en riesgo el bienestar de toda una generación. Incluso antes de la pandemia, demasiados niños, niñas y adolescentes llevaban la carga de las enfermedades mentales sin apoyo.

Al igual que la salud física, la salud mental es un derecho y debe considerarse como algo positivo: subyace a la capacidad humana de pensar, sentir, aprender, trabajar, construir relaciones significativas y contribuir a las comunidades y al mundo.

El Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades (CEVECE), junto con sus colaboradores y colaboradoras, está presentando este número de CEVECE CERCA DE TI, con el tema de la Salud Mental en la Pos pandemia, para ayudar al bienestar mental y general de todas las personas, especialmente de quienes podrían necesitar apoyo adicional durante momentos difíciles.

Tenemos que trabajar mucho más en la atención preventiva; la investigación nos dice que la atención preventiva es buena para la depresión, por ejemplo.

La salud mental no se puede ver diferente a cualquier otro problema de salud; así como la gente habla abiertamente sobre la diabetes, también debemos compartir abiertamente cuando se trata alguien que sufre de depresión, porque estas personas tienden a sufrir solas.

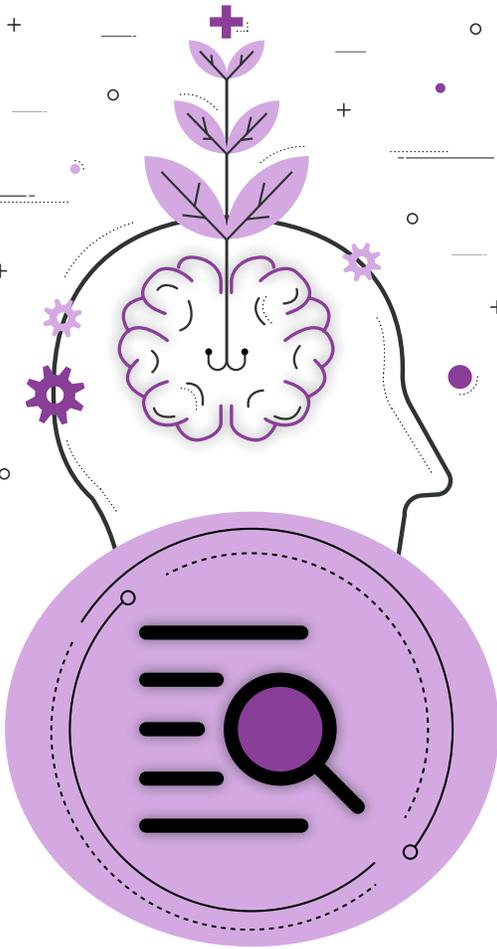
Hoy la revista esta en tus manos, disfrútala, coméntala, difúndela y sabe que estamos agradecidos y agradecidas por seguir haciéndola con todo el cariño y profesionalismo que caracteriza al CEVECE de la Secretaría de Salud del Estado de México.

EL EDITOR



ENTÉRATE

Lázaro Camacho Peralta



Ahora que la pandemia de COVID-19 es un tema de salud con mucho más conocimiento de tratamientos por parte de las y los expertos en salud, siguen las investigaciones y análisis sobre otras enfermedades que si bien ya existían, se han acentuado en una gran parte de la población mundial sin importar sexo, raza o edad. Nos referimos a aquellas enfermedades y trastornos que al día de hoy nos obligan a replantear los conocimientos de la salud mental.

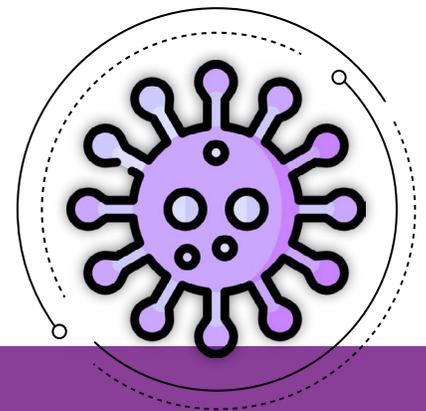
Experta/os en estas especialidades exponen que los trastornos de salud mental en México aumentaron entre 20 y 30 por ciento tras el periodo de aislamiento por la pandemia de la COVID-19, y en algunos casos agudizaron problemas como la depresión, la ansiedad y los desórdenes obsesivo-compulsivos.

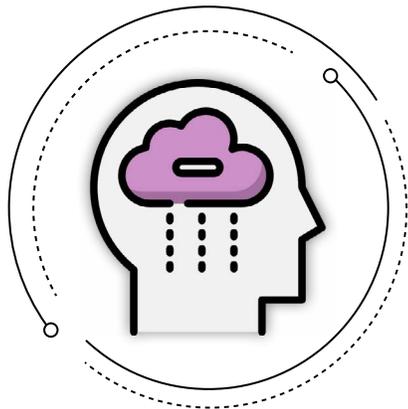
En épocas "normales", la salud mental ya era un área de la salud mundial que pasaba por alto sistemáticamente y carecía de recursos suficientes en casi todo el mundo.

En el Foro Económico Mundial del 2019 se estimó que para el 2030 los gastos de enfermedades emocionales llegarán a 16 billones de dólares en todo el mundo (más que la suma de diabetes, cáncer y enfermedades respiratorias); mientras que en los países de ingresos medios y altos entre el 2.4% y 5.1% del presupuesto destinado a salud se dedica a salud mental. En México entre el 2013 y 2021 se asignó, en promedio, solo 2.1% del presupuesto de la Secretaría de Salud (SSA).

La necesidad de quedarse en casa durante la crisis sanitaria, la falta de convivencia con familiares y amigos, el haberse contagiado de COVID-19, las pérdidas humanas y la imposibilidad de despedirse de seres queridos o haber sido parte del personal de salud que atendió a las y los pacientes en áreas de urgencias, son algunos factores que detonaron problemas mentales entre la población.

En el este último caso, de las y los doctores, enfermera/os, camillera/os, paramédica/os y personal de servicio que atendieron a pacientes COVID-19, casi 50 por ciento sufrieron de problemas como cansancio extremo o burnout, además de irritabilidad, depresión y ansiedad;



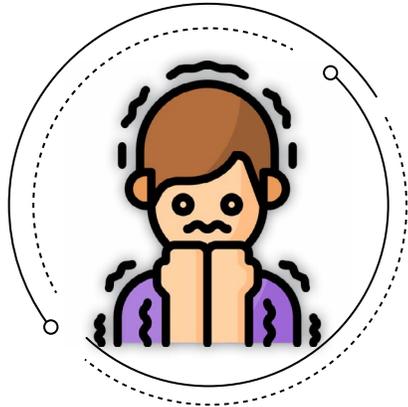


En el caso de las y los menores de edad, las y los especialistas han registrado cambios en el desempeño académico, social y deportivo; modificaciones en los hábitos alimenticios o del sueño, así como depresión, ansiedad, falta de motivación, irritabilidad y síntomas obsesivo-compulsivos.

La obligación de trabajar desde casa y convertirla en escuela, oficina o gimnasio; el cambio de roles en casa, el temor a enfermar, el duelo por alguna pérdida familiar y que los tiempos de descanso hayan prácticamente desaparecido durante el aislamiento; todo esto provocó que las y los adultos desarrollaran hasta 20 por ciento de cuadros depresivos, 12 por ciento de ideaciones suicidas, además de incrementos no cuantificados de ansiedad, alteraciones del sueño, aumento en el consumo de alcohol y drogas y de violencia intrafamiliar.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) reporta que ha habido un incremento del 25% de la depresión y ansiedad en todo el mundo a raíz de la pandemia.

En foros nacionales se ha expuesto que a nivel mundial y en nuestro país actualmente existe reconocimiento de las enfermedades mentales como una prioridad que ha impactado positivamente en el estigma hacia las personas que viven con alguna condición, ya que era precisamente el estigma lo que alejaba a las y los pacientes de tratamientos.



Una de las cosas que lució en esta pandemia fue que las y los médicos aprendieran a reconocer que como seres humanos, tenemos sentimientos, emociones y un cuerpo, que en cualquier momento la población en general podemos enfermar físicamente por malestares de tipo mental. La salud mental no debe ser vista como un tema aparte, por ello es necesario que eduquemos a la sociedad para que se hable abiertamente del tema, porque la gente prefiere omitirlo y es por ello que no buscamos ayuda cuando la necesitamos.

La salud mental no se puede ver diferente a cualquier otro problema de salud, así como la gente habla francamente sobre la diabetes, la hipertensión, también debemos compartir sinceramente cuando se trata de alguien que sufre depresión, ya que estas personas tienden a sufrir solas.

Actualmente, 1 de cada 5 personas podría tener algún tipo de problema de salud mental, lo que representa un impacto a la sociedad y a la economía, pues si la persona no recibe la atención que necesita, no tendrá una interacción productiva social y económicamente.

Por otra parte muchas de estas enfermedades también se agudizan debido a que no son tratadas adecuadamente y en muchos casos las y los pacientes buscamos soluciones en actividades y o recomendaciones que dañan aun más la salud; es el caso de cuando existe el uso de sustancias psicoactivas, la automedicación, el consumo de alcohol o drogas, etc. con el fin de mitigar u olvidar la situación que mucha/os no queremos reconocer como un problema de salud mental.

Actualmente los problemas más severos de la salud mental, como la ideación suicida, se ha estado trabajando a nivel nacional, por el Gobierno Federal, en un plan nacional para la prevención del suicidio, y en la activación de lo que denominan "código 100", al que definen como un algoritmo de atención para personas con conducta suicida. Inicialmente dirigido a personal de hospitales generales y unidades no especializadas en salud mental, buscando detectar casos con este tipo de conductas y brindar así, una oportuna derivación y atención especializada.

Bibliografía

- <http://consame.salud.gob.mx/pnps>
- <https://es.weforum.org/agenda/2019/01/este-es-el-mayor-problema-de-salud-mental-del-mundo-y-es-posible-que-no-haya-oido-hablar-de-el/>
- <https://estudiospsicologicos.com/index.php/rep/article/view/53>
- <https://amiif.org/salud-mental-post-pandemia/>
- <https://www.udg.mx/es/noticia/trastornos-mentales-aumentaron-hasta-30-por-ciento-durante-la-pandemia>
- <https://elmedicointeractivo.com/nuevo-modelo-buscan-mejorar-atencion-salud-mental>
- <https://www.gob.mx/salud%7Cconadic/prensa/sector-salud-inicia-encuentro-interinstitucional-de-salud-mental-y-adicciones>
- https://www.canaldelcongreso.gob.mx/noticias/15656/Se_pronuncian_en_Senado_por_atender_la_salud_mental_y_las_adicciones



ENTREVISTA

Leonardo Muñoz Pérez

El comité editorial de la revista "CEVECE Cerca de ti" entiende la importancia de la atención a la salud mental mediante la prevención, detección y tratamiento de adicciones; ambas condiciones representan un gran reto en la salud pública, en particular en esta época de postpandemia por COVID-19. Por ello, con la finalidad de que nuestros y nuestras lectoras y lectores conozcan más sobre el tema, la revista solicitó la amable participación de la **Licenciada en Psicología Lucía Hernández García**, adscrita al Centro de Atención Primaria en Adicciones Toluca, del Instituto Mexiquense Contra las Adicciones (IMCA), mediante la siguiente entrevista.



CEVECE. En el Estado de México el Instituto Mexiquense Contra las Adicciones (IMCA), coordina las acciones de los Centros de Atención Primaria en Adicciones (CAPA) y del Centro Especializado en Prevención y Rehabilitación a las Adicciones (CEPRA). ¿Pudiera comentarnos brevemente sobre las actividades de estos centros de atención en relación a la salud mental de sus usuarios/as?

LHG. Se atiende a personas por uso de sustancia psicoactivas, o por presentar ansiedad y depresión; siendo los padecimientos más comunes. Se atienden también para procesos legales de los juzgados y centros penitenciarios a personas que usan sustancias. El personal que atiende es psicología, trabajo social y medicina general. Se dan pláticas de orientación a empresas y escuelas en su mayoría a todas edades y niveles escolares, impartidas por psicólogos/as, trabajadores/as sociales y medicina general.



CEVECE. ¿Podría decirnos si usted considera que los servicios de atención a la salud mental son suficientes y se ajustan a las necesidades que estamos viendo hoy en el Estado de México?

LHG. No son suficientes por la cantidad de solicitudes recibidas y el personal es escaso.

CEVECE. ¿Cree usted conveniente que los servicios de salud dependientes del Instituto de Salud del Estado de México (ISEM) o del IMCA deben educar a la sociedad para que se hable abiertamente del tema de la salud mental, en vez de omitirlo y como consecuencia no buscar la ayuda necesaria?

LHG. No considero necesario que se hable abiertamente, pero los servicios del ISEM e IMCA sí deberían educar a la sociedad en cuanto a estos temas de adicciones.

CEVECE. ¿Considera usted que hoy en día en nuestra sociedad persiste el estigma en la gente que tiene alguna condición mental?

LHG. Sí persiste este estigma de la enfermedad mental.

CEVECE. ¿Será necesario que para brindar una atención integral a la salud mental se requiera una mayor colaboración estratégica y operativa público - privada?

LHG. Si estrategias y operatividad pero de los sistemas públicos, no privados porque elevaría el costo.

CEVECE. ¿Podría comentarnos si usted ha apreciado en los usuarios de los servicios del Centro de Atención Primaria en Adicciones (CAPA) o en la población en general, algún incremento de la depresión y ansiedad a raíz de la pandemia?

LHG. Sí se ha observado un incremento muy importante en cuanto a la depresión y la ansiedad, desatada por toda la problemática que desencadenó la pandemia.

CEVECE. ¿Existe la posibilidad de adoptar alguna acción o actividad preventiva para evitar la depresión, la ansiedad o alguna otra condición mental y de ser así qué pudiera sugerir a nuestros lectores y lectoras?

LHG. Sí, se pudieran realizar acciones preventivas y actividades en los primeros niveles de atención como centros de salud que contaran con psiquiatras y psicólogos/as, así como pláticas preventivas de detección precoz.

CEVECE. ¿Es posible brindar una atención a la salud mental de calidad mediante consulta en línea o a distancia? Y de ser así ¿dicha atención requiere complementarse con la atención presencial en los centros de tratamiento?

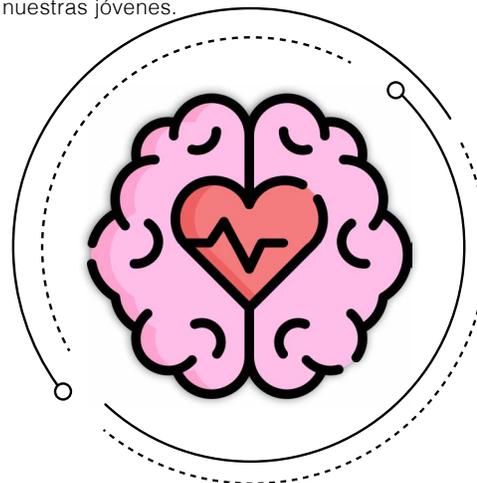
LHG. Sí es posible llevar consultas en línea ya sea de psicología o psiquiatría, incluso disminuiría costos a todos los niveles, y los medicamentos que se deben prescribir deberían proporcionarse en centros de salud cercanos a las comunidades usuarias.

CEVECE. La Secretaría de Salud Federal pretende desaparecer los hospitales psiquiátricos, ¿nos pudiera dar su opinión al respecto?

LHG. Es mentira que el gobierno federal quiera desaparecer los hospitales psiquiátricos, para mayor consulta al respecto existe una página del gobierno federal en donde explican que NO quieren desaparecer los hospitales, al contrario se están realizando estrategias para mejorar la atención a todos los niveles en salud.

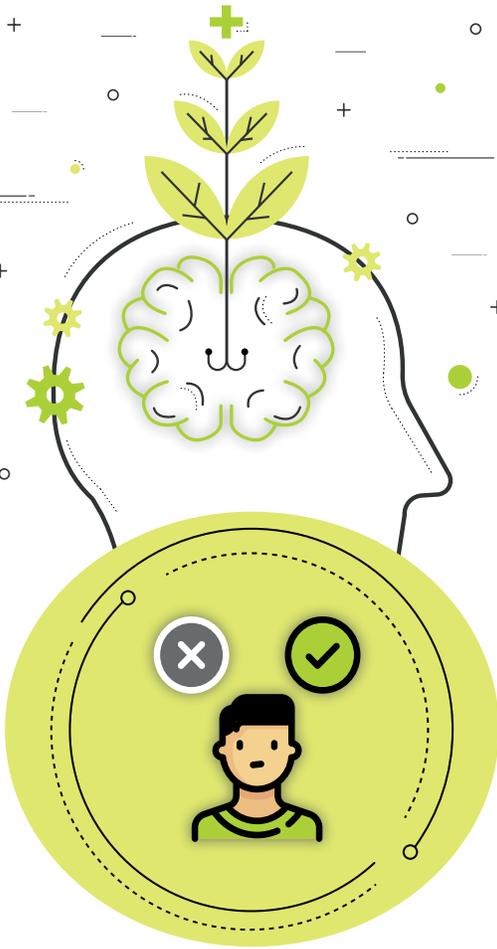
CEVECE. ¿Quisiera usted agregar algo más respecto al tema que nos ocupa?

Debería destinarse más presupuesto a la salud mental, ya que los suicidios y adicciones son de las principales causas de muerte en nuestros y nuestras jóvenes.



MITOS Y REALIDADES

Víctor Manuel Torres Meza



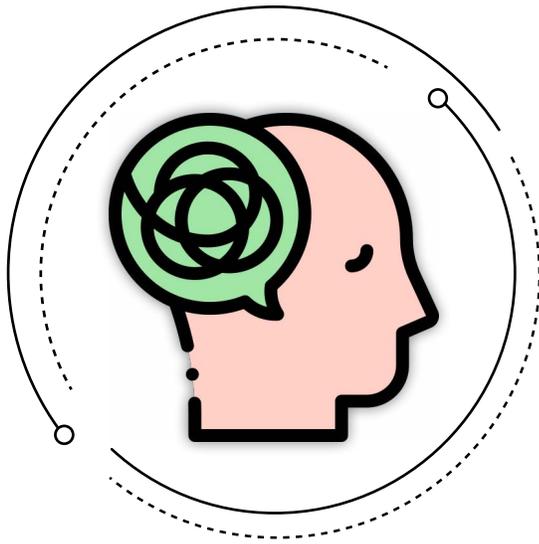
A medida que los países han ido aplicando estrategias para restringir los movimientos con el fin de reducir el número de infecciones por el virus de la COVID-19, cada vez más personas estamos cambiando radicalmente nuestra rutina cotidiana. (OMS,2022)

Las nuevas realidades del tele trabajo, el desempleo temporal, la enseñanza en casa y la falta de contacto físico con familiares, amigos, amigas y colegas requieren de tiempo para acostumbrarnos a éstas. Adaptarnos a cambios en los hábitos de vida y enfrentarnos al temor de contraer la COVID-19 y a la preocupación por las personas próximas vulnerables es difícil, y puede resultar especialmente duro para la gente con trastornos de salud mental.(OMS,2022).

El miedo, la preocupación y el estrés son respuestas normales en momentos en los que nos enfrentamos a la incertidumbre, a lo desconocido, a situaciones de cambios o crisis. Así que es normal y comprensible que la gente experimente estos sentimientos en el contexto de la pandemia por COVID-19.

Al temor de contraer el virus en una pandemia como la de COVID-19, se suma el impacto de los importantes cambios en nuestra vida cotidiana provocados por los esfuerzos para contener y frenar la propagación del virus. Ante las nuevas y desafiantes realidades de distanciamiento físico, el trabajo desde el hogar, el desempleo temporal, la educación





de los niños y niñas en el hogar y la falta de contacto físico con los seres queridos, amigos y amigas, es importante que cuidemos tanto nuestra salud física como mental.

Mitos y realidades

Mito

Los problemas de salud mental no me afectan.

Realidad

De hecho, los problemas de salud mental son muy comunes.

En el 2021, alrededor de:

- Uno/a de cada cinco adultos/as experimentó un problema de salud mental.
- Uno/a de cada 10 jóvenes pasó por un período de gran depresión.
- Uno/a de cada 25 adultos/as padeció una enfermedad mental grave, como esquizofrenia, trastorno bipolar o depresión importante.

Mito

Las y los niños no tienen problemas de salud mental.

Realidad

Incluso las y los niños pequeños pueden exhibir señales de advertencia tempranas que representen una inquietud para su salud mental.

Estos problemas de salud mental a menudo se pueden diagnosticar clínicamente y pueden ser producto de la interacción de factores biológicos, psicológicos y sociales.

La mitad de los trastornos de salud mental presentan síntomas antes de que una persona cumpla 14 años; tres cuartos de los trastornos de salud mental empiezan antes de los 24 años de edad.

Mito

Las personas que padecen problemas de salud mental son violentas e impredecibles.

Realidad

La gran mayoría de las personas con problemas de salud mental no tienen más probabilidades de ser violentas que otras personas.

La mayoría de las personas con enfermedades mentales no son violentas y solo el 3 %-5% de los actos violentos pueden atribuirse a personas que padecen de una enfermedad mental grave. De hecho, las personas que padecen de enfermedades mentales graves son 10 veces más propensas a ser víctimas de delitos violentos en comparación con la población general.

Mito

Las personas con necesidades de salud mental, incluso quienes controlan su enfermedad mental, no pueden tolerar el estrés de mantener un trabajo.

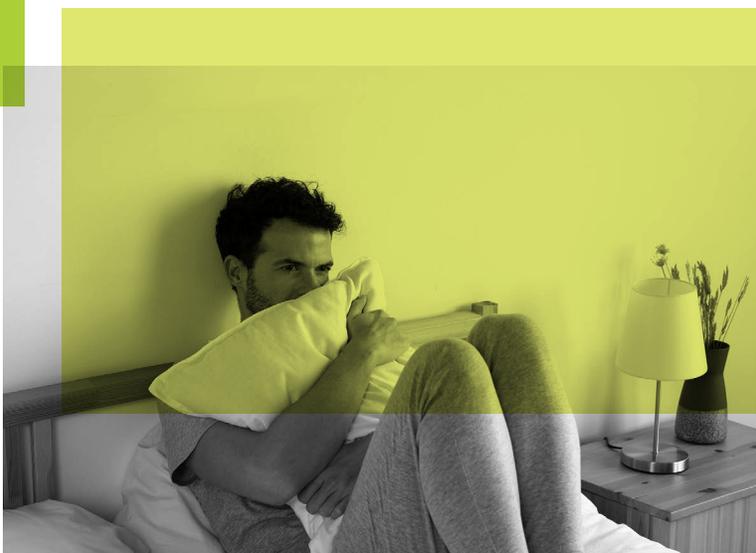
Realidad:

Las personas con problemas de salud mental son tan productivas como las y los demás empleados.

Las y los empleadores que contratan a personas con problemas de salud mental informan que estas personas tienen una buena asistencia y son puntuales, además de estar motivadas, realizar bien su trabajo y mantener el puesto durante períodos similares o superiores a los de otras y otros empleados.

Cuando las y los empleados con problemas de salud mental reciben un tratamiento efectivo, esto puede resultar en:

- Disminución de los costos médicos totales
- Mayor productividad
- Disminución en el ausentismo
- Disminución en los costos por discapacidad



Mito

No hay esperanzas para personas con problemas mentales. Una vez que un amigo/a o familiar desarrolla un problema de salud mental, nunca se recuperará.

Realidad

Los estudios demuestran que las personas con problemas de salud mental mejoran y muchas se recuperan por completo.

La recuperación se refiere al proceso por el cual las personas pueden vivir, trabajar, aprender y participar por completo en sus comunidades.

Hay más tratamientos, servicios y sistemas de apoyo comunitario que antes, y además son eficaces.

Mito

La prevención no sirve. Es imposible prevenir una enfermedad mental.

Realidad

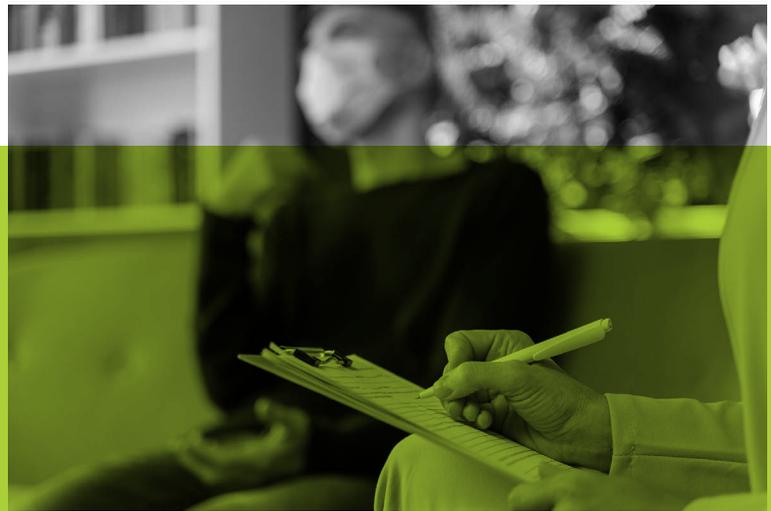
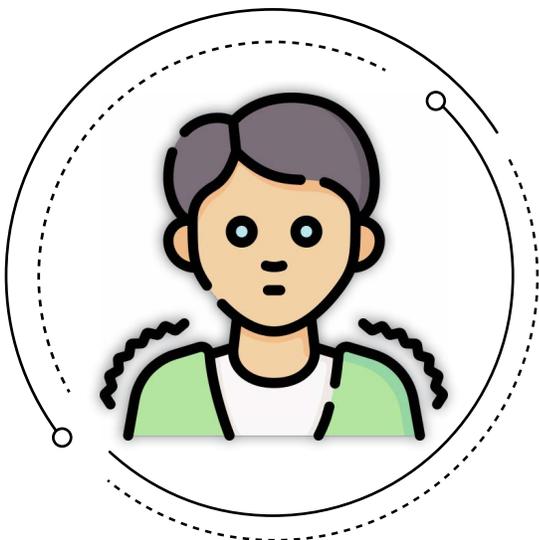
La prevención de trastornos mentales, emocionales y del comportamiento se dedica a lidiar con factores de riesgo conocidos, como la exposición a traumas que pueden afectar las posibilidades de que niños, niñas, jóvenes y adultos/as jóvenes desarrollen problemas de salud mental.

Promover el bienestar socioemocional de niños, niñas y jóvenes genera:

- Mayor productividad integral.
- Mejores resultados educativos.
- Menores tasas de delito.
- Economías más sólidas.
- Reducción en los costos de la atención médica.
- Mejor calidad de vida.
- Tiempo de vida más prolongado.
- Mejor vida familiar.

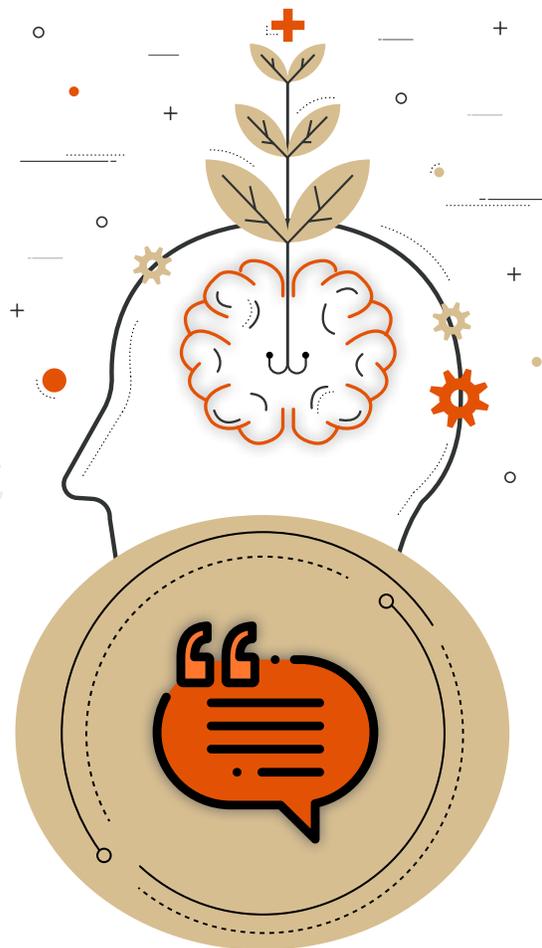
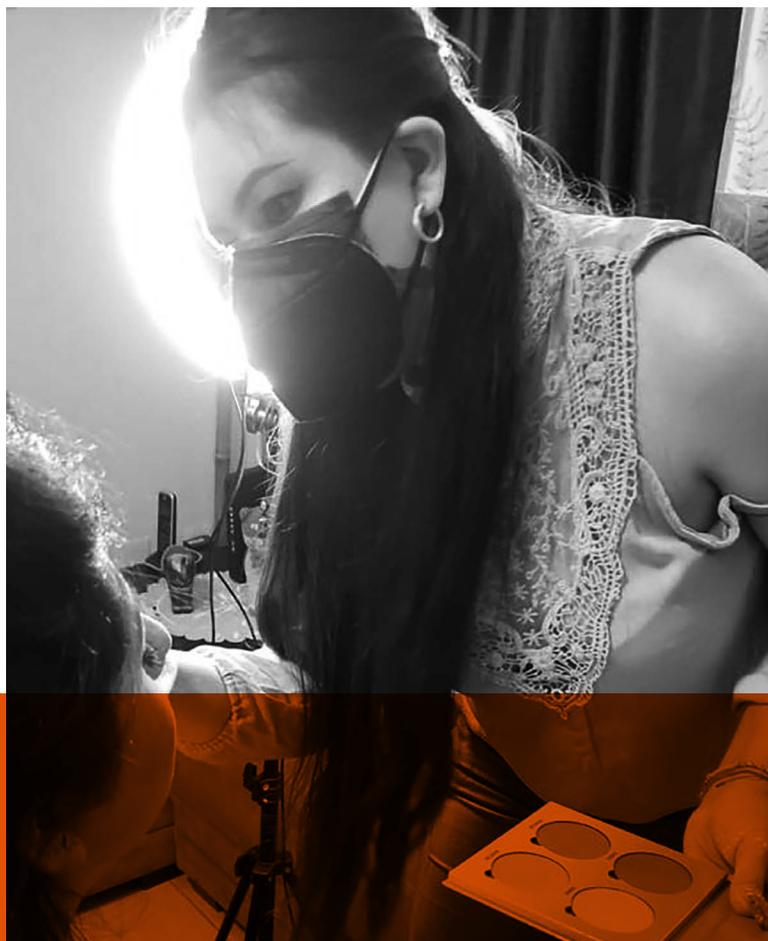
Bibliografía

- <https://espanol.mentalhealth.gov/>
- Huarcaya-Victoria, Jeff. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica, 37(2), 327-334. <https://dx.doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5419>
- <https://uniandes.edu.co/es/noticias/psicologia/la-actividad-fisica-es-fundamental-en-tiempos-de-coronavirus>
- <https://www.youtube.com/watch?v=CRKD4Hu0foc>
- <https://amiif.org/salud-mental-post-pandemia/>
- No hay salud sin salud mental. En: <https://www.paho.org/es/noticias/8-10-2020-no-hay-salud-sin-salud-mental>



TESTIMONIAL

María de Jesús Mendoza Sánchez



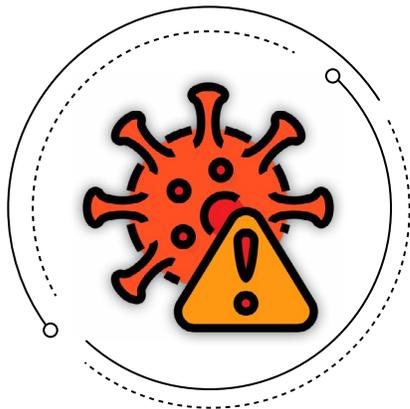
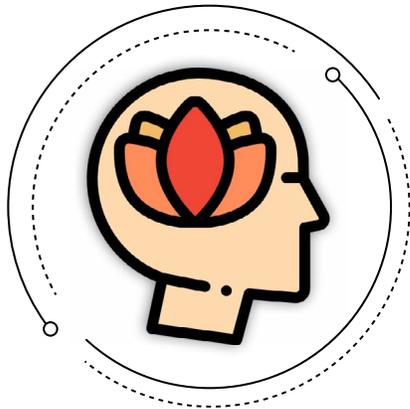
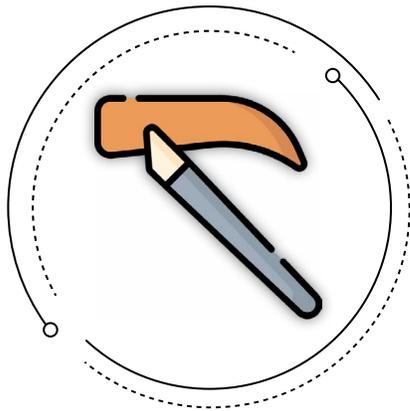
Hoy las medidas preventivas ya son parte de mi rutina.

Mi nombre es Larissa Sánchez Becerril y son Licenciada en Comercio y Negocios Internacionales, resido en la Ciudad de Toluca, Méx., y actualmente soy maquilladora profesional y manicurista. Para mí la crisis sanitaria por COVID-19 ha sido un golpe muy fuerte en la cuestión social y mental... incluso puedo decir que de trabajo debido a lo que yo me dedico; especialmente durante el año 2020 porque como cerraron los salones de fiestas y no hubo eventos sociales, yo no tenía trabajo. Al haber prioridades, la gente elige guardar dinero para comer y otras cosas de primera necesidad respecto de bienes de lujo como las uñas o un maquillaje, que es lo que yo manejo. Afortunadamente vivo con mis papás y ellos me apoyaron siempre.

Aunque considero que las restricciones sanitarias estuvieron bien para evitar el contagio entre personas y para que no hubiera familias completas contagiadas, la afectación laboral fue muy fuerte... en lo social no lo sentí mucho porque no soy una persona que suele salir mucho o ir a lugares muy concurridos. Cierto que se ha ido levantando poco a poco esto del trabajo, pero no ha vuelto a lo que era antes del año 2020.

Cuando inició el resguardo, no creí verme afectada porque trabajo desde casa o voy a domicilio pero sí empecé a sentir mucha preocupación por todas las noticias que salían, y no ver a nadie en las calles o no ver movimiento, me fue generando ansiedad porque la ciudad no se veía como antes.





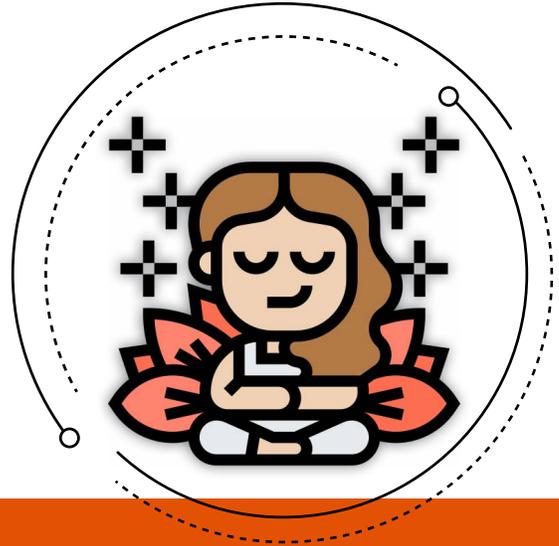
El confinamiento fue un cambio drástico que me obligó a hacer actividades como el ejercicio, y a tener contacto solamente a través de videollamadas con mis amigos y amigas. Pero también empecé a obsesionarme con la limpieza por todas las recomendaciones que se daban para la desinfección y sanitización; cuando salía a la calle utilizaba solo desechables pensando que tomaba medidas extremas para evitar contagiarme y sobre todo evitaba ver gente o estar en multitudes. Incluso con mis familiares, el uso de cubrebocas todo el tiempo, la sana distancia y la desinfección las practicaba siempre... me sentía obsesionada y angustiada.

Para poder hacer trabajo a distancia, inicié la impartición de cursos virtuales de automaquillaje; para mí eso fue novedoso porque no estaba acostumbrada a esa modalidad que me permitió conocer la diferencia que existe entre lo virtual/presencial porque las chicas no perciben bien la técnica y sus dudas son diferentes, aunado a los problemas de conexión que suelen ocurrir o la falta de espacios para poder dar un curso sin que haya ruidos externos, etc. En general, creo que las personas prefieren lo presencial porque sienten que aprenden mejor, aunque claro, eso depende de cada persona y yo actualmente me he acoplado a las dos modalidades; de hecho, si alguien me pide un curso a distancia, lo puedo otorgar porque no hay necesidad de trasladarme a ningún punto.

En el año 2020 me contagié de COVID-19 cuando fui a tomar un curso para colocación de uñas... Inicié con gripa muy fuerte y decidí aislarme en mi habitación para no contagiar a mi familia aunque me percaté que yo no tenía los síntomas característicos que se decían como propios de la enfermedad por lo que pensé que solo era una gripa. Cuando el dolor en la nariz fue más intenso acudí a un médico pero él no me diagnosticó como COVID-19 porque no tenía los síntomas, sin embargo en los siguientes días noté que no percibía olores y así empecé a sugestionarme pensando en que me iba a morir y preguntándome qué podría hacer para atenderme porque los hospitales estaban saturados, ya era difícil conseguir oxígeno y muchos otros medicamentos y hasta común saber que la gente se estaba muriendo... Empecé a sentir mucha preocupación y ansiedad; especialmente porque mi mamá y papá tenían mayor riesgo por ser personas adultas mayores. Así que intensifiqué la sanitización, la limpieza en todo y el uso siempre de careta, lentes protectores, doble cubreboca, guantes e incluso con la ropa... si salía a la calle, al regresar me quitaba esas prendas y directo para lavar.

Cuando fui al laboratorio para que me practicaran prueba COVID-19 y salí positiva, tomé esa noticia muy mal... lloré mucho y me preocupé más, mis sugerencias crecieron y pensé que me moría, que contagiaba a todas las personas que me rodeaban y muchas tragedias más. Por las noches sufría de insomnio y me generó obsesión hablar con mis amigos y amigas porque estaba muy alterada... aunque me decían que tuviera calma y que no iba a pasarme nada, yo estaba muy sugestionada y





obsesionada con la idea de la muerte. La confirmación del diagnóstico me hizo aislarme más de mis papás... ellos me dejaban la comida en algún lugar de la casa y yo bajaba por ella pero después todo se desinfectaba... en una bolsa ponía todos mis residuos a los que rociaba alcohol, cloro u otros desinfectantes, y eso solo se tocaba con guantes. Con mis papás solo por video-llamada tenía contacto. También empecé a medir la oxigenación porque me preocupaba que bajara en las lecturas y otros signos que me obsesioné en tomar muy continuamente esperando que regresara mi olfato como una señal de mejora.

A mis amigos y amigas cercanos les di mis contraseñas de redes sociales por si algo me sucedía y otra información para mí valiosa porque yo estaba segura de que iba a morir. A mis padres los obligué a incrementar sanitización hasta en el rostro y todo lo que viniera de la calle. Consulté a un infectólogo quien me dio recomendaciones por si empeoraba mi salud, lo que me estresó más y me empeciné en la oxigenación aunque lo más bajo que registré fue 88, insistentemente preguntaba a médicos/as y amigos/as sobre las lecturas de 90 o 92. Mi estrés aumentó porque yo no tengo seguridad social y me preocupaba saber qué hospital podría recibirme si no mejoraba mi salud... me di cuenta que estaba muy mal porque obsesivamente pensaba en que podía morir y por ese tiempo creo que nunca descansé porque siempre estuve limpiando mi habitación pensando qué podría ser fuente de contagio. A mis papás no les permití que se me acercaran en lo mínimo ni siquiera a corta distancia de mi habitación. Cuando terminé la cuarentena, no salí, decidí aislarme diez días más y cuando ya salí nunca dejé el cubreboca y no permití que mis padres se acercaran a mí, de hecho no compartíamos los mismos horarios para comer y yo continúe usando platos y vasos desechables durante un mes y lavando y sanitizando toda a profundidad.

Actualmente en mi núcleo social, percibo el impacto de la pandemia porque dejamos de asistir a reuniones y si acaso lo hacemos, solo cuando ocurren al aire libre. Con mis amigos y amigas prácticamente ya no nos reunimos hasta que afortunadamente las vacunas nos permitieron volver a convivir en nuestras casas, y a salir un poco más... yo sigo usando alcohol constantemente y el cubrebocas en todo momento incluso en el auto cuando voy con amigos o amigas y si salgo a algún centro comercial todo el tiempo con cubreboca y alcohol para sanitizarnos.

Creo que la participación del sector salud ha sido muy buena porque nos ha mantenido informados/as sobre los síntomas y otros aspectos. Durante lo fuerte de la pandemia nos dieron información básica como el lavado de manos para tenerlas bien limpias y para el uso de cubreboca y los tipos que hay. Esto de promover la sana distancia y evitar lugares

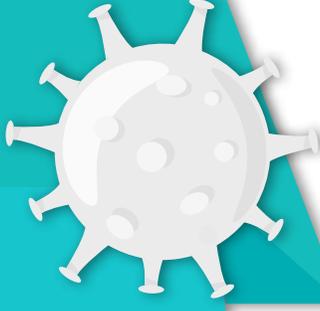
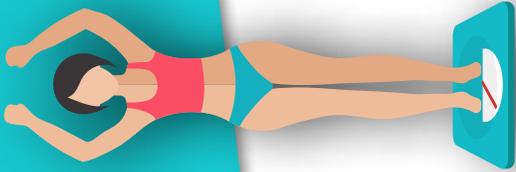
concurridos para mí es buena información porque creo que nos ha beneficiado, aunque pareciera información básica. Saber todo respecto a las vacunas pienso que ha permitido reducir las complicaciones en la salud y todos los tips que se promovieron por televisión e internet a través de muchos médicos/as y expertos y expertas que han hablado sobre la alimentación, el ejercicio, el correcto uso de la mascarilla y hasta la posición de las personas que estaban enfermas para poder favorecer la respiración y tantas cosas que pudimos llevar a cabo.

La vida con la COVID-19 actualmente va siendo más "normal" porque al inicio, lamentablemente, mucha gente no decía que estaba contagiada por temor a ser discriminada. Ahora creo que no estaba del todo en nuestras manos no ser contagiados/as, claro que pudimos minimizar el riesgo pero no al cien por ciento. Para mí el cubreboca sigue siendo indispensable en todos lugares y momentos, así como el lavado de manos, siempre a donde llego me lavo las manos y cargo con gel antibacterial o alcohol ya rutinariamente. Sí creo que por ciertas temporadas la situación puede cambiar y que por las variantes del virus, vamos a estar más acostumbrados/as aunque sí debe reforzarse lo de las medidas porque mucha gente nunca entendió lo de la sana distancia y no les es fácil mantenerla pero la mayoría ya sabemos que ante el contagio debemos aislarnos. Hoy no se ven ya tantas restricciones, y saber que para algunas situaciones se pide comprobar estar negativo con pruebas PCR u otras, da más tranquilidad para viajar o asistir a eventos donde se puede estar con más gente. Los hábitos de higiene que aprendimos ya son parte de mi vida y ahora trato de hacer una vida más normal aunque nunca tomé ninguna terapia o sesión a distancia en temas de salud mental... personalmente creo que hizo mucha falta, especialmente para mí porque en mi situación de obsesión, creo que debió haber algún programa o ayuda para quienes en algún momento se contagiaron o quien estuvo en paranoia como la que yo viví aunque también conozco a mucha gente que se contagió y lo tomó con calma y sin preocupación. Pienso que mentalmente la COVID-19 destruyó, como me ocurrió a mí, al tener esos pensamientos negativos respecto a la muerte y a creer que con tan solo respirar podía contagiar a miles de personas.

A mí solo el tiempo y la vacunación tanto para mí como para mis papás, me dieron calma para dejar esas precauciones extremas... lamentablemente a mí me hizo falta buscar ese tipo de ayuda para mi salud mental, para relajarme... lo único que me apoyó fue hablar con amigos y amigas quienes siempre me hicieron pensar en que todo estaría bien... creo que asistencia profesional me hubiera animado mucho.

Salud física y mental

después la pandemia



- Para la mayoría de padres y madres, decir que la pandemia COVID-19 ha sido estresante sería un eufemismo. La combinación de presión financiera, pérdida de atención a la infancia y problemas de salud está siendo muy difícil para las familias, y se espera que los problemas de salud mental aumenten como efecto secundario de la COVID-19 y las medidas que se han adoptado para contenerla.
- El aumento de enfermedades mentales en padres y madres, combinado con el hecho de que los niños y niñas pasan más tiempo en casa debido a la COVID-19, presentan múltiples riesgos, incluidas alteraciones en la función del sistema de estrés de niños y niñas, tasas más altas de problemas de salud física y alteraciones cognitivas.



Mantenerse activo

- Para mejorar la salud y el bienestar, la OMS recomienda los siguientes niveles de actividad física en función de la edad:
 - **Bebés menores de 1 año deben realizar ejercicio varias veces al día.** En el caso de las y los bebés que aún no sean capaces de desplazarse por sí solos, esto implica permanecer tumbados boca abajo al menos 30 minutos (repartidos a lo largo del día, y siempre mientras estén despiertos).
 - **Niños y niños menores de 5 años** deben realizar actividades físicas de cualquier nivel de intensidad durante al menos **180 minutos al día.** Las y los niños de 3 a 4 años deben dedicar al menos 60 minutos de ese tiempo a actividades de intensidad moderada o alta.
 - **Niñas, niños y adolescentes de 5 a 17 años** deben practicar una **actividad física de intensidad moderada o alta durante un mínimo de 60 minutos diarios**, al menos **3 días por semana**, esto debe incluir actividades que fortalezcan los músculos y huesos.
 - **Adultos y adultas mayores de 18 años** deben



Cuidar nuestra salud mental

- **Mantente informado/a.** Escucha los consejos y recomendaciones de las autoridades nacionales y locales. Recurre a fuentes informativas fiables, como la televisión y la radio locales y nacionales, y mantente al día de las últimas noticias de la Organización Mundial de la Salud (@WHO) en las redes sociales.
- **Sigue una rutina.** Conserva tus rutinas diarias en la medida de lo posible o establece nuevas rutinas.
- **Levántate y acuéstate todos los días a una hora similar.**
- Toma comidas saludables en horarios fijos.



realizar al menos 150 minutos semanales de actividad física de intensidad moderada, o un mínimo de 75 minutos semanales de ejercicio de alta intensidad. Para obtener beneficios adicionales para la salud, deben incrementar el tiempo de ejercicio hasta 300 minutos semanales de actividad física moderada o su equivalente.

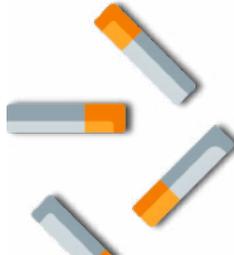
Dejar el tabaco y el alcohol

- **Fumar cualquier tipo de tabaco reduce la capacidad pulmonar**, conlleva un mayor riesgo de sufrir afecciones pulmonares graves y puede aumentar la gravedad de las enfermedades respiratorias. **La COVID-19 es una enfermedad infecciosa que ataca principalmente a los pulmones**. Además, las personas que fuman tienen mayor riesgo de contraer la enfermedad por coronavirus porque se llevan constantemente la mano a los labios.
- Y, en caso de resultar infectadas, **corren mayor riesgo de desarrollar un cuadro grave porque su función pulmonar se encuentra deteriorada**. Deja de fumar hoy mismo para reducir estos riesgos y empieza a vivir de forma saludable.
- **Consejos rápidos para superar las ansias de fumar:**
 - **Aplaza el cigarrillo:** resiste el ansia todo el tiempo que puedas.
 - **Respira:** efectúa 10 inspiraciones profundas para relajarte interiormente y hacer que pase el ansia.
 - **Bebe agua:** es una alternativa sana a llevarse un cigarrillo a la boca.
 - **Haz algo para distraerte:** dúchate, lee, da un paseo o escucha música.
 - **También evita el alcohol y las drogas.** Limita el consumo de bebidas alcohólicas o evítalas por completo. No empieces a consumir alcohol si nunca lo habías hecho. Evita utilizar el alcohol y las drogas para enfrentarte al miedo, la ansiedad, el aburrimiento o el aislamiento social. No existe ningún dato que demuestre que el consumo de alcohol protege contra las infecciones víricas o de otro tipo. De hecho, sucede lo contrario, ya que el abuso del alcohol está asociado a un mayor riesgo de infecciones y a un peor resultado del tratamiento.



Alimentación saludable

- Aunque ningún alimento ni suplemento dietético puede prevenir ni curar la COVID-19, una alimentación saludable puede reducir la probabilidad de aparición de otros problemas de salud como la obesidad, enfermedades del corazón, diabetes y algunos tipos de cáncer.
- En el caso de las y los bebés, una alimentación saludable implica lactancia materna exclusiva durante los 6 primeros meses, con la introducción gradual de alimentos nutritivos y seguros como complemento de la leche materna desde los 6 meses hasta los 2 años y más. En las y los niños pequeños, una alimentación sana y equilibrada es esencial para el crecimiento y el desarrollo.
- Algunos consejos para una alimentación saludable son:
 - **Consume alimentos variados**, incluidas frutas y verduras.
 - **Reduce el consumo de sal.**
 - **Consume cantidades moderadas de grasas y aceites.**
 - **Limita el consumo de azúcar.**
 - **Mantén una buena hidratación** bebiendo suficiente agua.
 - **Practica la lactancia materna.**
 - Sigue las cinco claves de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para la inocuidad de los alimentos:
 - **Mantén la limpieza.**
 - **Separa los alimentos crudos de los cocinados.**
 - **Cocina completamente los alimentos.**
 - **Mantén los alimentos a temperaturas seguras.**
 - **Usa agua y materias primas seguras.**



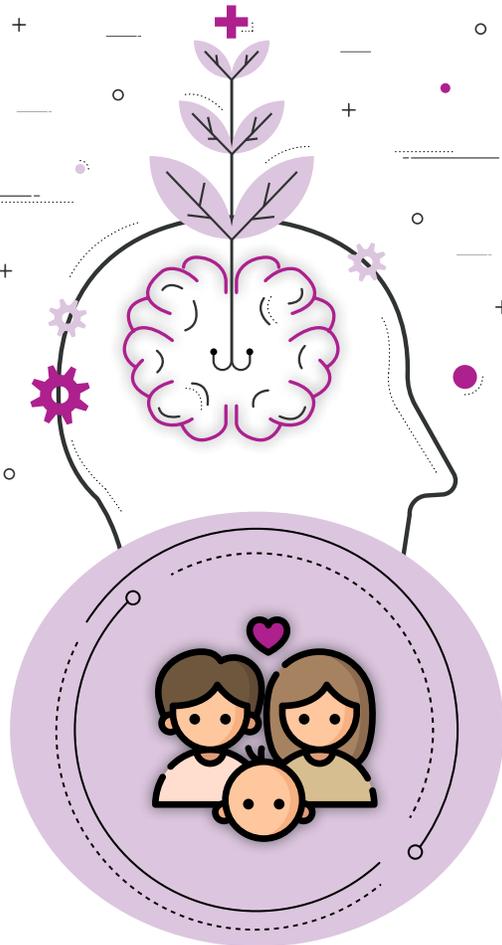
forma, como se detallan en los manuales de...

- **Haz ejercicio de forma habitual.**
 - Establece horarios para trabajar y para descansar.
 - Reserva tiempo para hacer cosas que te gusten.
 - **Reduce la exposición a noticias.** Intenta limitar la frecuencia con la que ves, lees o escuchas noticias que te causen preocupación o tensión.
 - **El contacto social es importante.** Si tus movimientos se encuentran restringidos, mantén contacto regular por teléfono o internet con las personas cercanas.
 - **Controla el tiempo de pantalla.** Se consciente del tiempo que pasas cada día delante de una pantalla. Asegúrate de descansar cada cierto momento de las actividades de pantalla.
 - **No abuses de los videojuegos.** Aunque los videojuegos pueden ser una forma de relajarse, cuando se está en casa mucho tiempo se puede caer en la tentación de dedicarles mucho más tiempo del habitual.
 - **Utiliza adecuadamente las redes sociales.** Emplea tus cuentas en redes sociales para promover mensajes positivos y esperanzadores.
 - **Ayuda a los demás.** Si puedes, ofrece tu ayuda a otros miembros de la comunidad que lo necesiten.



FAMILIA Y SALUD

Silvia Cruz Contreras



La COVID-19 ha ocasionado una variedad de alteraciones vitales en la sociedad; ante esto las familias y sus integrantes han tenido que adecuarse a nuevas prácticas y condiciones, lo que podría aumentar o empeorar las enfermedades de tipo emocional; (Díaz Leyva, 2021) pues si bien muchas personas se han adaptado y han sido resilientes, otras continúan sufriendo depresión, estrés, ansiedad, miedo, temor, pensamientos suicidas, etc. La Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado (ENBIARE 2021) refiere que 19.3% de la población adulta mexicana tiene síntomas de ansiedad severa, mientras otro 31.3% revela síntomas de ansiedad mínima o en algún grado. Así mismo, 14.8% de la población adulta perdió su trabajo o negocio en los últimos doce meses (entre julio del 2020 y julio del 2021) sin poder recuperarlo y la expectativa de no poder sufragar los gastos del mes (indicador de pobreza subjetiva), afecta a 43.4% de la población adulta, en tanto que 11.3% manifestó incertidumbre al respecto. (INEGI, Presenta INEGI resultados de la primera encuesta nacional de bienestar autorreportado (ENBIARE 2021).

Esto porque las condiciones impuestas por la COVID-19 y los cierres de escuelas, la suspensión de empleos y comercios, entre otros cambios inesperados en los hábitos diarios, el miedo al contagio, la posible desconexión con la naturaleza y las modificaciones de los roles familiares (por el teletrabajo, la escolarización en casa o incluso el desempleo, o haber sido parte del personal de salud que atendió a las y los pacientes en las áreas de urgencias y el duelo), son algunos factores que detonaron los problemas mentales dentro de las familias, dando lugar a niveles altos de estrés a lo largo de semanas o incluso meses que han podido provocar ansiedad, depresión, insomnio y otros trastornos de salud mental en cada miembro de la familia. Además, durante el confinamiento domiciliario la violencia en el hogar aumentó significativamente. (Goldberg, Ramírez, Van Den Bosch, & Briones, 2021) Dicho aumento se ha asociado a un mayor riesgo de depresión y ansiedad en las mujeres y a la fecha constituye uno de los factores más relacionados con el suicidio en niños, niñas y adolescentes, según lo describe el Instituto de salud global de Barcelona.



Aunque todavía no existen investigaciones concluyentes sobre una relación directa entre el incremento de suicidios y la COVID-19, un efecto de la pandemia ha sido el recrudescimiento de los factores de riesgo (soledad, aislamiento, sentirse una carga, desempleo, pobreza, angustia, consumo de alcohol y otras drogas, así como violencia doméstica, especialmente contra mujeres y adolescentes) que llevan a una persona a atentar contra su propia vida, lo que puede contribuir a un incremento de la idea del suicidio. Hay datos que corroboran el aumento de esos riesgos: de enero a mayo del 2021 hubo a nivel nacional 114 mil 745 llamadas de emergencia al 911 de mujeres que sufrieron violencia, más de 40 mil respecto al mismo periodo del 2020, de acuerdo con el Secretariado Ejecutivo del Sistema Nacional de Seguridad Pública de nuestro país (SESNSP). Además, la tasa de suicidios en menores de edad registró una cifra récord en el 2020 en el país, pues hubo mil 150 casos de suicidio de niñas, niños y adolescentes entre 10 y 19 años. (Gallegos, 2021). Es decir, un promedio de tres casos por día, casi el triple que los registrados

por COVID-19, que ascendieron a 392 casos durante el mismo periodo. (Sistema Nacional de Protección de Niñas, 2021). El Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) refiere a su vez que en el 2021, las estadísticas de mortalidad reportaron que del total de fallecimientos en el país (1 093 210), 8 351 fueron por lesiones auto infligidas. Esto representa una tasa de suicidio de 6.5 por cada 100 mil habitantes. (INEGI, 2022).

En ocasiones, las personas adultas desconocemos que niñas, niños y adolescentes pueden desarrollar pensamientos suicidas. Ante esta situación, madres, padres y personas cuidadoras deben identificar los factores de riesgo asociados, los factores protectores y dónde localizar a especialistas (psicólogos y psiquiatras) ante la posibilidad de un suicidio infantil o adolescente, para evitarlo; porque el hecho de que no existan pruebas de laboratorio o radiografías que detecten la depresión, ira, enojo, temor, etc., no implica que se deban normalizar esas conductas en el hogar para considerar que "no pasa nada". (Sistema Nacional de Protección de Niñas, 2021).

En ese mismo contexto, el riesgo de maltrato infantil por los múltiples factores estresantes relacionados con la COVID-19, como problemas de salud física y mental, estrés económico, desafíos en el hogar, escolaridad a distancia, conflictos matrimoniales, violencia personal íntima y relaciones intensificadas entre padres e hijos (as); (Díaz Leyva, 2021) ocasionó que en el caso de las hijas e hijos menores de edad, se registraran cambios en el desempeño académico, social, deportivo y deserción escolar; modificaciones en los hábitos alimenticios o sueño, así como depresión, ansiedad, falta de motivación, irritabilidad y síntomas obsesivo-compulsivos como afectaciones que perjudican el sano desarrollo físico y mental.

Un factor de importancia y con altas repercusiones en la salud mental de cada integrante familiar fueron los procesos de duelo acumulados por las diferentes pérdidas sufridas (de abuelas y abuelos, de la madre o el padre, hermanas y hermanos, hijas e hijos, o cualquier familiar, amistades y vecinos/as) a causa de la COVID-19 (Buitrago Ramírez, Ciurana Misol, Fernández Alonso, & Tizón García, 2021), ello porque las despedidas no fueron permitidas, no existió el espacio para efectuar y llevar a cabo un funeral y la contención, el aislamiento y los cuidados exigidos por las autoridades a cargo, solo permitieron que las personas enfermas fueran acompañadas de un familiar o de una persona conocida. Por ello, el miedo y temor fue grande cuando se dejaba a un familiar o amistad en esas situaciones, pues existía la posibilidad de no verles nunca más. En esas circunstancias debe reconocerse que era necesario pedir ayuda para evitar otras afectaciones mentales pues los procesos de negación, de ira y tristeza prolongadas, aunado a una etapa de aceptación a largo tiempo, requieren en la mayoría de los casos de acompañamiento profesional con áreas de psicología y tanatología. (Unisabana) Para aquellas familias que continúan con miedo de que algún(a) integrante de su hogar enferme o pueda morir, o conocen en su casa y en el círculo de amistades a alguien que está experimentando esas emociones, es importante que pidan ayuda profesional ante cualquier evento, a fin lograr resiliencia ante el dolor y la pérdida.

La salud física y mental de las personas mayores también se está viendo afectada negativamente después de la etapa crítica de la pandemia, con un aumento de los problemas del sueño, sedentarismo y trastornos por ansiedad y depresión. Porque las repercusiones del aislamiento social, afectivo y la disminución de la interacción socio familiar, dejó un impacto negativo en su salud mental y física. Además, son quienes están soportando los peores efectos de la pandemia: tienen mayores condiciones de precariedad, no todos/as tienen una pensión o algún tipo de autonomía económica; muchas personas adultas mayores están desempleadas y viven solas, y esos factores acentúan los problemas del estado de ánimo, a tal punto que pueden llegar a convertirse en trastornos neuropsiquiátricos que pueden agudizarse y transformarse en enfermedades más graves como demencia y Alzheimer.

Para prevenir enfermedades más graves, profesionistas en la materia (geriatras y psicólogos/as) recomiendan hacer actividades estimulantes para mantenerlas activas en lo cognitivo y funcional, ya que el sedentarismo afecta su nivel emocional. Se sugiere pasar mayor tiempo

con ellos (as), incluirlos (as) en las actividades y reuniones familiares, enseñarles tecnologías, llevarlos (as) a clases de baile, reuniones con personas de su edad o grupos de convivencia, o apoyarles en algo que las y los motive, pero sobre todo brindarles acompañamiento como una forma de conectarse con las y los demás integrantes del círculo familiar, porque son los miembros de la familia que están más desconectados del resto de la población.

Por otra parte, el impacto de la pandemia no ha sido igual en los hombres que en las mujeres; las mujeres estuvieron más expuestas a riesgos de infección por su mayor presencia como madres médicas o enfermeras en espacios de atención en primera línea y actividades esenciales como sanidad, servicios sociales, cuidados de las y los demás miembros de la familia, obtención y preparación de alimentos, comercio y limpieza. Además, como amas de casa, tienen un papel central en las tareas y cuidados domésticos en cada hogar y sufren en mayor medida situaciones de precariedad y pobreza; aunado a que la violencia contra las mujeres, niñas, niños y adolescentes y otros tipos de violencia en el hogar aumentaron con la pandemia. (Buitrago Ramírez, Ciurana Misol, Fernández Alonso, & Tizón García, 2021)

Finalmente se concluye que entre los efectos psicosociales de la pandemia de la COVID-19 en las y los integrantes de la familia, destacan la ansiedad, depresión, estrés, miedo, frustración, insomnio, angustia económica, violencia intrafamiliar, etc.; mismos que se siguen acrecentando por las pérdidas físicas, económicas y materiales que originó la pandemia, el temor al virus y las normas dictadas por el gobierno para disminuir su transmisión. El apoyo, la comunicación, sana convivencia y acompañamiento familiar son esenciales para prevenir enfermedades mentales o trastornos emocionales en sus integrantes, así como la práctica de ejercicio físico, pensamientos positivos y ayuda profesional en áreas de psicología y psiquiatría en su caso.

Bibliografía

- Buitrago Ramírez, F., Ciurana Misol, R., Fernández Alonso, M., & Tizón García, J. (Agosto-Septiembre de 2021). Elsevier. Recuperado el 14 de Septiembre de 2022, de <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-repercusiones-pandemia-covid-19-salud-mental-S0212656721001773>
- Díaz Leyva, D. (diciembre/febrero de 2021). Efectos psicosociales de la pandemia COVID-19 en la familia. Revista San Gregorio, 1(48).
- Gallegos, A. (09 de Septiembre de 2021). ITESO, Universidad Jesuita de Guadalajara. Recuperado el Septiembre de 19 de 2022, de https://iteso.mx/web/general/detalle?group_id=27100989
- Goldberg, X., Ramírez, O., Van Den Bosch, M., & Briones, B. (26 de marzo de 2021). Instituto de Salud Global Barcelona. Recuperado el 07 de septiembre de 2022, de https://www.isglobal.org/documents/10179/8791906/32_ISGlobal+COVID-19+y+Salud_Mental+ES/2fdbeb98-7668-40cb-9923-264b92b2f323
- INEGI. (14 de Diciembre de 2021). Presenta INEGI resultados de la primera encuesta nacional de bienestar autorreportado (ENBIARE 2021). Recuperado el 20 de Septiembre de 2022, de https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/EstSociodem/ENBIARE_2021.pdf
- INEGI. (08 de Septiembre de 2022). Estadísticas a propósito del día mundial para la prevención del suicidio. Comunicado de prensa. México, México.
- Sistema Nacional de Protección de Niñas, N. y. (09 de Septiembre de 2021). Suicidio infantil y adolescente: factores de riesgo y factores protectores. México, México. Obtenido de Sistema Nacional de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes.
- Unisabana, U. (s.f.). Duelo en tiempos de pandemia: un adiós sin despedida. Obtenido de <https://www.unisabana.edu.co/portaldenoticias/al-dia/duelo-en-tiempos-de-pandemia/>



Víctor Flores Silva

Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia del Estado de México (DIFEM) Salud Mental

La actual pandemia ocasionada por la enfermedad de la COVID-19, ha provocado una serie de efectos que han puesto en un mayor riesgo la salud mental de la población mundial y de manera específica a la de nuestra entidad, lo que ha generado la necesidad de contar con unidades médicas en la materia, que garanticen atención especializada y oportuna, considerando de manera significativa al sector de población de escasos recursos, carente de afiliación a alguna institución de seguridad social que le proporcione este servicio.

Por ello, el Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia del Estado de México (DIFEM), se ha marcado el objetivo de trabajar de la mano con la sociedad para que las personas que más lo necesitan accedan a un mejor nivel de vida.

El DIFEM es un organismo público descentralizado del Gobierno del Estado de México con personalidad jurídica y patrimonio propios, de acuerdo con el artículo 14 la Ley de Asistencia Social del Estado de México y Municipios, publicada en la Gaceta del Gobierno el día 7 de septiembre del 2010. De acuerdo con lo establecido en el Artículo 16 de esa Ley, al DIFEM le corresponde la protección de la infancia, la integración y asistencia de la familia, así como la asistencia social.

Su misión se centra en consolidar el otorgamiento de la asistencia social, con los niveles óptimos de calidad, en acciones dirigidas a los grupos más vulnerables en la entidad, mediante una decisiva transformación institucional.

Mientras que su visión se refiere a ser reconocida como la mejor institución de asistencia social que, con sensibilidad y empeño, identifique y atienda las necesidades de las y los mexiquenses más vulnerables mediante los valores de la familia y el respeto pleno a la dignidad.

Cabe destacar que dentro de su estructura orgánica, el DIFEM, en lo que respecta a la prestación de servicios de salud mental, cuenta con lo siguiente:

Dirección de Prevención y Bienestar Familiar

Objetivo. Desarrollar acciones de prevención de riesgos físicos, mentales y sociales que impiden a las personas en situación de vulnerabilidad su desarrollo integral y el bienestar familiar, mediante la ejecución de programas específicos que formenten una vida plena y productiva.

Funciones específicas en materia de salud mental:

- Coordinar la difusión entre la población, de estrategias y mecanismo que permitan prevenir problemas de adicciones.
- Planear y desarrollar estrategias que permitan una adecuada atención psicológica y psiquiátrica a la población, así como brindar atención a familias marginadas que carecen de servicios de seguridad social.
- Promocionar acciones que estimulen el desarrollo físico, intelectual y emocional de la población adolescente en condiciones de marginalidad, contribuyendo a su integración social.
- Establecer acuerdos y convenios de coordinación y colaboración con organismos e instituciones que favorezcan el funcionamiento de los programas de orientación, atención psicológica y de prevención de las adicciones.
- Encausar políticas públicas en materia de salud y salud mental, que permitan mejorar el nivel de vida de la niñez, la juventud y personas mayores.

Subdirección de Salud Mental

Objetivo. Promover y coordinar acciones de prevención en materia de salud mental a la población en general, así como brindar atención y tratamiento de los trastornos mentales a personas en situación de vulnerabilidad, que favorezcan el adecuado funcionamiento del individuo en su ámbito psicosocial.

Funciones específicas en materia de salud mental:

- Coordinar la impartición y difusión de información, pláticas, cursos, talleres y entrevistas en materia de Prevención de la Salud Mental.
- Supervisar que se proporcione la atención psicológica y psiquiátrica en la Clínica de Salud Mental "Ramón de la Fuente", a las personas vulnerables y de escasos recursos económicos.
- Vigilar la estandarización y cumplimiento de la normatividad en las áreas de la Subdirección que impartan atención psicológica y psiquiátrica, así como de los Sistemas Municipales DIF.
- Organizar y otorgar programas de capacitación, asesoría, actualización y enseñanza continua para el personal del área y de los Sistemas Municipales DIF.
- Promover acuerdos de cooperación y colaboración con organismos e instituciones que apoyen los programas de salud mental.

Departamento de Atención Psicológica y Psiquiátrica

Objetivo. Brindar orientación y atención psicológica y psiquiátrica a personas en circunstancias de vulnerabilidad, carentes de seguridad social, mediante acciones de prevención y tratamiento que favorezcan su salud psicosocial.

Funciones específicas en materia de salud mental:

- Otorgar consulta externa psicológica y psiquiátrica individual, de pareja familiar y grupos que así lo requieran, con trastornos mentales y de conducta, con la participación del área de trabajo social para determinar la clasificación socioeconómica que corresponda a las y los pacientes.
- Brindar la atención psicológica y psiquiátrica a nivel preventivo, a través de pláticas cuyo tema central sea la educación para la salud mental.
- Realizar acciones de capacitación, actualización y enseñanza al personal del área y de los Sistemas Municipales DIF, así como convocarlos a participar en eventos de intercambio científico.
- Difundir y observar la normatividad aplicable para la atención de la salud mental en los Sistemas Municipales DIF.
- Realizar las gestiones administrativas establecidas en los Lineamientos Generales para la Captación de Ingresos Propios del DIFEM para los servicios que se otorgan.

Programas

Servicio de Orientación Psicológica (S.O.S.)

Consiste en brindar información u orientación psicológica vía telefónica o chat a niñas, niños, adolescentes, jóvenes, padres de familia, personal docente y público en general sobre diversas temáticas como: Relaciones Familiares, Relaciones Interpersonales, Sexualidad, Pareja, Depresión, Ansiedad, Ideación Suicida, Métodos Anticonceptivos, Consumo de Sustancias Psicoactivas, Embarazo, Infecciones de Transmisión Sexual, Bullying, Orientación Escolar y/o Vocacional, entre otros.

A quien está dirigido:

Niñas, niños, adolescentes, jóvenes, madres y padres de familia, personal docente y público en general.

Beneficios:

- Ser atendidos/as por psicólogas y psicólogos altamente capacitados para estos temas.
- Ser anónimo, gratuito y confidencial.
- En caso necesario ser canalizado/a a alguna institución que brinde atención personalizada

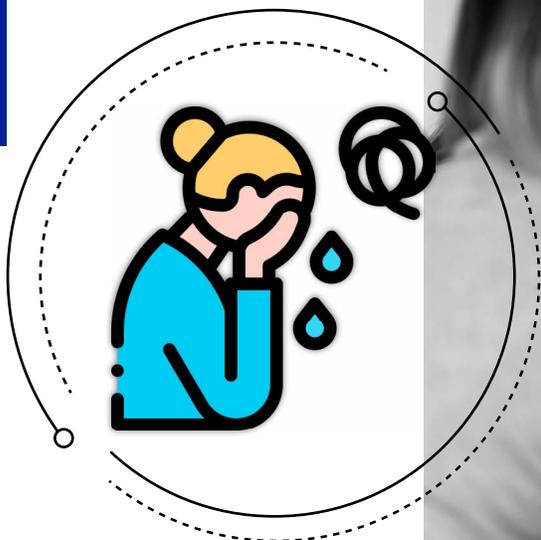
Prevención de las Adicciones

El Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia del Estado de México, a través de la Dirección de Prevención y Bienestar Familiar, cuenta con acciones orientadas a la prevención de las adicciones, mediante actividades preventivo-educativas y de promoción dirigidas a la población adolescente, principalmente las enfocadas a causas individuales, familiares y sociales que las provocan:

- Orientación psicológica a población en general en temas de adicciones o algún problema específico, llevadas a cabo para realizar una detección oportuna y ofrecer posibles alternativas de solución.
- Implementación de talleres preventivos específicos para niños, niñas y adolescentes con el fin de crear en ellos habilidades para la vida.
- Campañas y Jornadas permanentes, mismas que se realizan en Instituciones educativas públicas y en los Sistemas Municipales DIF.

Estas actividades preventivas se replican en el Estado de México, a través del apoyo de los Sistemas DIF Municipales y coordinadores/promotores del Programas de Prevención de las Adicciones.

Esta Dirección se coordina con el Instituto Mexiquense contra las Adicciones quien cuenta con el Observatorio Mexiquense de Drogas, Alcohol y Tabaco (OMEXDAT), con los Centros de Atención de las Adicciones, así como el Consejo Estatal contra las Adicciones.



Así mismo tiene coordinación con los centros de atención y rehabilitación contra las adicciones, hospitales psiquiátricos y Grupos de Alcohólicos Anónimos reconocidos ante la Comisión Nacional contra las Adicciones (CONADIC).

Atención Psicológica y Psiquiátrica

Con el objeto de dar una atención profesional a los problemas de Salud Mental, el Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia del Estado de México, a través de la Dirección de Prevención y Bienestar Familiar y la Clínica de Salud Mental "Ramón de la Fuente", la cual se encuentra certificada y recertificada bajo la Norma de Calidad ISO: 9001-2018, otorga los servicios de consulta externa (sin hospitalización) en las áreas de Psicología y Psiquiatría para niñas, niños, adolescentes y personas adultas; que carecen de seguridad social.

Con más de 30 años en funcionamiento, la Clínica de Salud Mental "Ramón de la Fuente" del DIF Estado de México, es única en su tipo como DIF a nivel nacional, en brindar atención y medicamento a niñas, niños y adolescentes que presenten trastornos mentales, emocionales y de conducta, a través de sus servicios de atención en psicología, psiquiatría y paidopsiquiatría.

Debido al incremento en la demanda de atención a la salud mental, derivado principalmente a causa de la actual pandemia por COVID-19, y con la finalidad de generar cambios de hábitos y estilos de vida en pro de mejorar la salud mental de la ciudadanía, en la Clínica de Salud Mental "Ramón de la Fuente" se da atención a la familia en sus diferentes grupos etarios que se encuentren en situación de vulnerabilidad, carentes de seguridad social y que habiten en el Estado de México. Cuenta con psicólogos/as, psiquiatras y paidopsiquiatras, quienes otorgan terapia y orientación profesional tanto a pacientes como a los familiares más cercanos, para que el núcleo familiar sea una cadena de apoyo durante el tratamiento.

Debemos señalar que este modelo de clínica se dedica exclusivamente a prevenir, diagnosticar y tratar los trastornos mentales de las y los mexicanos con el objetivo de ayudar a mejorar sus condiciones de vida, incluso prevenir problemas sociales como bullying, violencia intrafamiliar y hasta suicidio, entre otros.

Se estima que en promedio, al día se atienden de seis a siete pacientes en psicología y 14 en psiquiatría, es decir 35 a la semana en la primera área y 70 en la segunda, por lo que al mes se otorgan 140 consultas de atención psicológica y 280 en psiquiatría, con particular atención en trastornos como déficit de atención e hiperactividad, ansiedad, obsesivo-compulsivo, estrés postraumático, depresión, esquizofrenia, autismo y trastorno de personalidad.

Este inmueble de salud mental abarca su atención sobre pacientes provenientes de los municipios de Toluca, San Mateo Atenco, Almoloya de Juárez, Zinacantepec, Ixtlahuaca, Ixtapan de la Sal y Villa Guerrero, esencialmente.

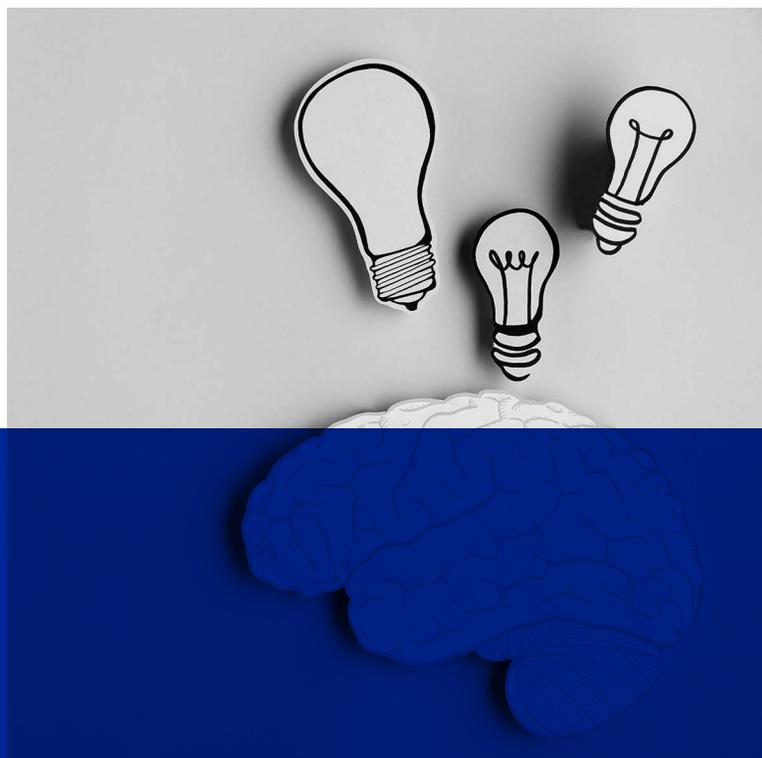
Sumado a las consultas, las y los especialistas dan orientación y asistencia a personal de los DIF municipales y otorgan pláticas a beneficiarios/as de instituciones académicas, municipios y centros de salud, en materia de prevención y conductas de riesgo.

Adicionalmente, llevan a cabo Jornadas Estatales de Salud Mental para promover el bienestar emocional de la población mexicana, beneficiando a estudiantes y profesionales de la salud mental, abordando las temáticas de "Trastornos de ansiedad en la infancia", "Cómo me conecto a la vida", "Realidades ante el suicidio" y "Abordaje clínico del paciente con intento suicida".

A través del Departamento de Atención Psicológica y Psiquiátrica, se imparte orientación y asistencia a cerca de 125 representantes de los Sistemas Municipales DIF, que otorgan terapia psicológica, además imparten anualmente alrededor de 100 pláticas a más de dos mil beneficiarios/as de instituciones académicas, municipios y centros de salud, en materia de prevención de conductas de riesgo.

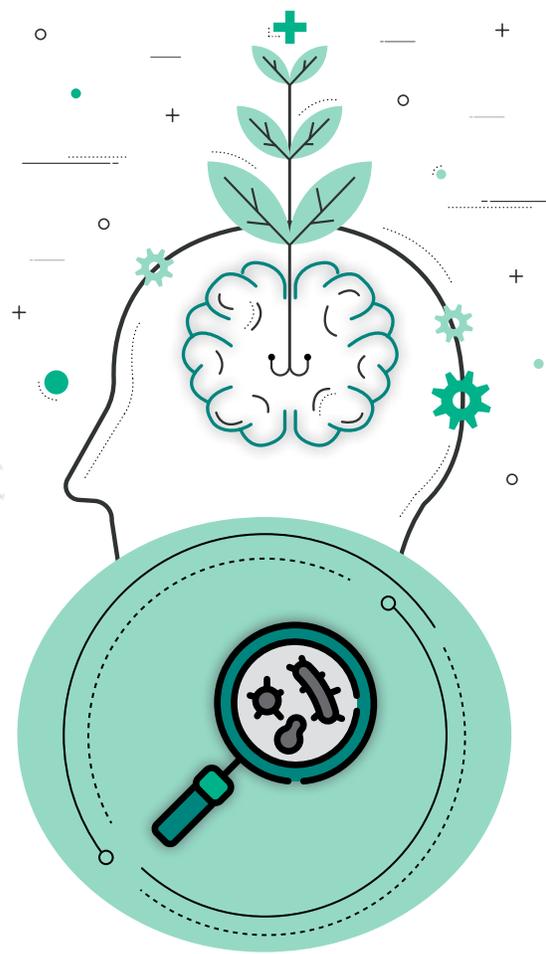
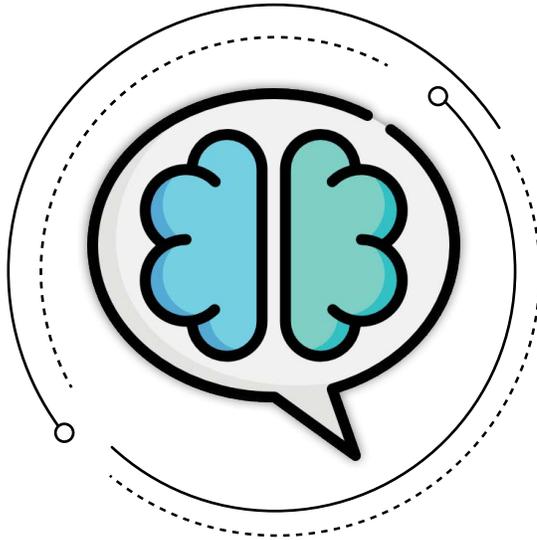
Bibliografía

- Así Sucede (2018). Clínica de Salud Mental del DIFEM brinda atención gratuita a menores mexicanos que lo requieran. Consultado el 19 de agosto de 2022, Disponible en <https://asisucede.com.mx/clinica-de-salud-mental-del-difem-brinda-atencion-gratuita-a-menores-mexicanos-que-lo-requieran/>
- Así Sucede (2019). Clínica de Salud Mental «Ramón de la Fuente» brinda atención a niños y jóvenes mexicanos. Consultado el 19 de agosto de 2022, Disponible en <https://asisucede.com.mx/clinica-de-salud-mental-ramon-de-la-fuente-brinda-atencion-a-ninos-y-jovenes-mexicanos/>
- Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia del Estado de México (2022). Portal del DIF Estado de México (2022). Consultado el 02 de agosto de 2022. Disponible en <http://difem.edomex.gob.mx>
- Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia del Estado de México (2015). Manual de Calidad del DIFEM ISO 9001:2015. Consultado el 15 de agosto de 2022, Disponible en https://difem.edomex.gob.mx/sites/difem.edomex.gob.mx/files/files/DIFEM/Gestion_Calidad/ManualCalidad2015.pdf
- Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia del Estado de México (2020). Manual General de Organización del Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia del Estado de México. Consultado el 09 de agosto de 2022, Disponible en http://difem.edomex.gob.mx/sites/difem.edomex.gob.mx/files/files/DIFEM/Marco_Juridico/MGO_DIFEM_Nov2020.pdf



EPIDEMIOLOGÍA EN TU VIDA

Luis Anaya López

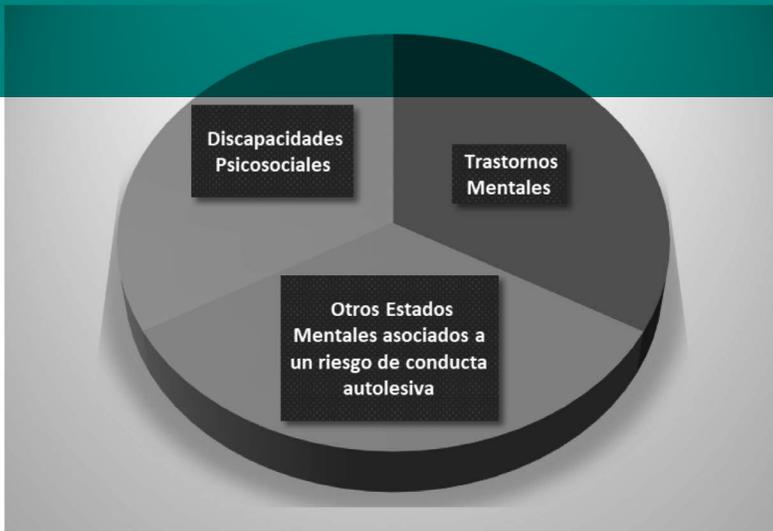


Introducción

Hola estimadas y estimados amigos, hoy nos toca hablar de la salud mental. Para referirnos a este tema debemos entender qué es la enfermedad mental o los trastornos mentales, los cuales son definidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como: "un trastorno mental se caracteriza por una alteración clínicamente significativa de la cognición, la regulación de las emociones o el comportamiento de una o un individuo. Por lo general, va asociado a angustia o a discapacidad funcional en otras áreas importantes. Hay muchos tipos diferentes de trastornos mentales."

La OMS hace la aclaración sobre que los trastornos mentales solo son una parte de la Salud Mental ya que este término es más amplio el cual lo define de esta forma "También se denominan problemas de salud mental, aunque este último término es más amplio y abarca los trastornos mentales, las discapacidades psicosociales y (otros) estados mentales asociados a una angustia considerable, discapacidad funcional o riesgo de conducta autolesiva."

Esquema Problemas de Salud Mental



Este artículo tiene como objetivo describir el problema de la salud mental en el mundo por la pandemia de la COVID-19.

Magnitud antes y durante la COVID-19

Ahora les diré de qué tamaño era el problema antes de la pandemia y de qué tamaño ha sido durante la epidemia de la COVID-19. En el 2019, según el Instituto de Sanimetría y Evaluación Sanitaria Global Health Data Exchange (GHDx), el ochenta por ciento de las personas en el mundo (aproximadamente 613 millones de personas) padecían un trastorno mental. Se estima que en el 2020 aumentaron considerablemente debido a la pandemia de COVID-19, los más comunes son la ansiedad y los trastornos depresivos; inicialmente muestran un aumento del 26% y el 28% respectivamente en solo un año. Me referiré a estos dos trastornos para que vean cómo impacto la COVID-19, lo que en mi concepción es consecuencia de la epidemia de miedo que trascurrió a la par de la pandemia de COVID-19.

Trastornos de ansiedad

Los trastornos de ansiedad se caracterizan por un miedo y una preocupación excesivos y por trastornos del comportamiento conexos. Los síntomas son lo suficientemente graves como para provocar una angustia o una discapacidad funcional importantes. Existen varios tipos: trastorno de ansiedad generalizada (caracterizado por una preocupación excesiva), trastorno de pánico (que se caracteriza por ataques de pánico), trastorno de ansiedad social (con miedo y preocupación excesivos en situaciones sociales), trastorno de ansiedad de separación (que es el miedo excesivo o la ansiedad ante la separación de aquellos individuos con quienes la persona tiene un vínculo emocional profundo), etc. Existe un tratamiento psicológico eficaz, y dependiendo de la edad y la gravedad, también se puede considerar la medicación.

En el 2019, 301 millones de personas sufrían un trastorno de ansiedad, entre ellas 58 millones de niños, niñas y adolescentes. Se estima que en el 2020 aumentaron a 379 millones de los cuales 73 millones serían niños.

Depresión

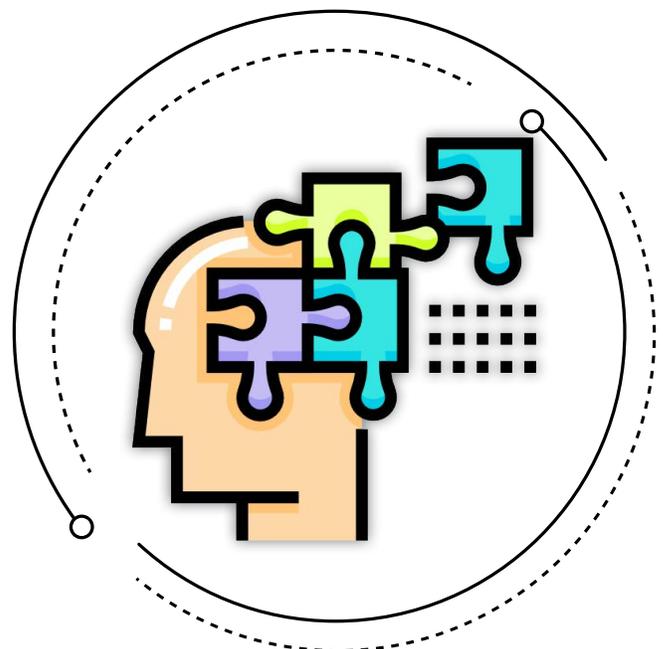
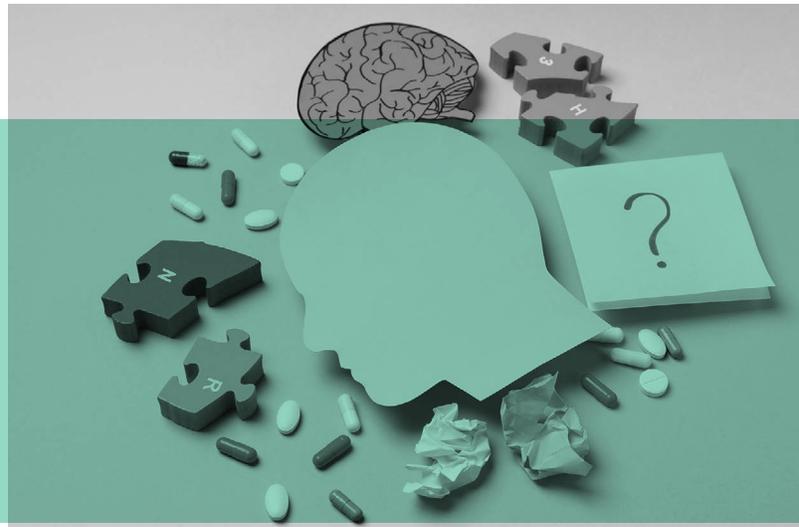
La depresión es distinta de las alteraciones habituales del estado de ánimo y de las respuestas emocionales breves a los problemas de la vida cotidiana. En un episodio depresivo, la persona experimenta un estado de ánimo deprimido (tristeza, irritabilidad, sensación de vacío) o una pérdida del disfrute o del interés en actividades, la mayor parte del día, casi todos los días, durante al menos dos semanas. Concurren varios otros síntomas, como dificultad de concentración, sentimiento de culpa excesiva o de autoestima baja, falta de esperanza en el futuro, pensamientos de muerte o de suicidio, alteraciones del sueño, cambios en el apetito o en el peso y sensación de cansancio acusado o de falta de energía. Las personas que padecen depresión tienen un mayor riesgo de cometer suicidio. Sin embargo, existe un tratamiento psicológico eficaz, y dependiendo de la edad y la gravedad, también se puede considerar la medicación.

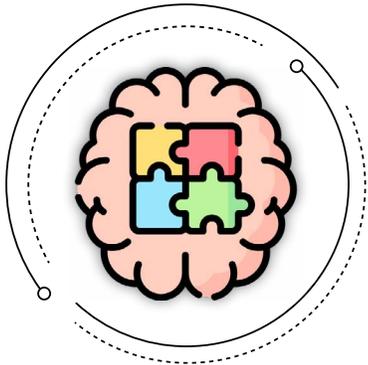
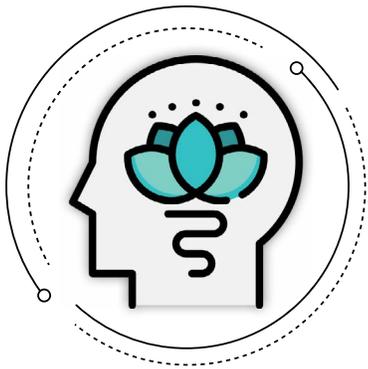
En el 2019, 280 millones de personas padecían depresión, entre ellas 23 millones de niños, niñas y adolescentes. Se estima que en el 2020 aumentaron a 358 millones de los cuales 29 millones serían niños.

¿Qué podemos hacer ante un trastorno mental?

Existe un grupo diverso de factores individuales, familiares, comunitarios y estructurales que, en conjunto, protegen o socavan la salud mental. Aunque la mayoría de las personas por su postura ante la adversidad y mucho estrés, quieren pensar en un mejor futuro, frente a su realidad están expuestas a circunstancias adversas, como la pobreza, la violencia, la discapacidad y la desigualdad, por lo que corren un mayor riesgo.

Entre los factores de protección y de riesgo se cuentan factores psicológicos y biológicos individuales, como las habilidades emocionales





y la genética. Muchos de esos factores se ven influidos por cambios en la estructura o la actividad del cerebro.

Sistemas de salud y apoyo social

Sabemos que los sistemas de salud aún no han respondido adecuadamente a las necesidades de las personas que padecen trastornos mentales, y además no cuentan con los recursos necesarios para ello. Hay una divergencia considerable en todo el mundo entre la necesidad de tratamiento y su prestación, que, cuando se da, suele ser de mala calidad. Por ejemplo, solo el 29% de las personas que padecen psicosis y solo un tercio de las que sufren depresión reciben atención sanitaria de la salud mental en el ámbito del sistema de salud formal.

Las personas que padecen trastornos mentales también requieren apoyo social, en particular para desarrollar y mantener relaciones personales, familiares y sociales. También pueden necesitar apoyo en materia de programas educativos, empleo, vivienda y participación en otras actividades significativas.

Propuesta del Plan de la OMS

Ante la problemática antes descrita se propone el Plan de Acción Integral de Salud Mental 2013-2030 por la OMS, en el cual se reconoce el papel esencial de la salud mental para lograr la salud para todas las personas. Sus objetivos son:

- Reforzar un liderazgo y una gobernanza eficaces en el ámbito de la salud mental;
- Proporcionar servicios de asistencia social y de salud mental integrales, integrados y adaptables en entornos comunitarios;
- Poner en práctica estrategias de promoción y prevención en el campo de la salud mental, y
- Fortalecer los sistemas de información, los datos científicos y las investigaciones sobre la salud mental.

Este plan proporciona orientación a médicos/as, enfermeras/os y otros/as trabajadoras de la salud en el nivel de atención de la salud no especializada sobre la evaluación y el tratamiento de los trastornos mentales.



Es importante resaltar que el Plan se apoya en orientaciones, instrumentos y métodos de capacitación basados en datos científicos para ampliar los servicios en los países, especialmente en entornos de escasos recursos. Se centra en un conjunto prioritario de trastornos y orienta de forma integrada el fortalecimiento de la capacidad hacia las y los proveedores de atención de la salud no especializados, con el fin de promover la salud mental en todos los niveles asistenciales.

Conclusión

Sabemos que el miedo, la preocupación y el estrés son respuestas normales en momentos en los que nos enfrentamos a la incertidumbre, a lo desconocido o a situaciones de cambios o crisis. Así que es normal y comprensible que la gente experimente estos sentimientos en el contexto de la pandemia por COVID-19.

Ante las nuevas y desafiantes realidades de distanciamiento físico, el trabajo desde el hogar, el desempleo temporal, la educación de las y los niños en el hogar y la falta de contacto físico con los seres queridos y amigos, es importante que cuidemos tanto nuestra salud física como mental.

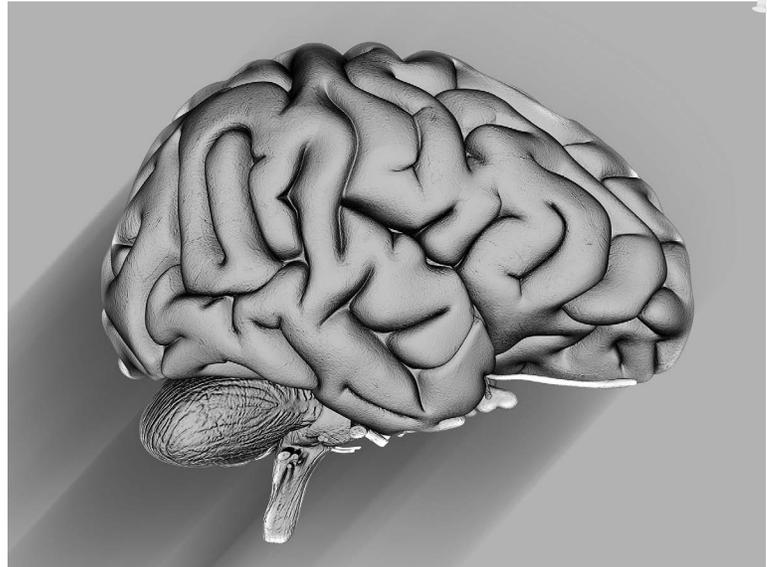
Esperamos que la orientación y asistencia de la OPS/OMS, a la Región de las Américas durante la pandemia por COVID-19, a través del Plan propuesto nos lleve hacia el bienestar mental y general de la población de las Américas, especialmente de quienes podrían necesitar apoyo adicional durante estos difíciles momentos.

Bibliografía

- Instituto de Sanimetría y Evaluación Sanitaria. Global Health Data Exchange (GHDx). <https://vizhub.healthdata.org/gbd-results/> (Consultado el 14 de mayo de 2022).
- Salud mental y COVID-19: datos iniciales sobre las repercusiones de la pandemia. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2022 (https://www.who.int/es/publications/item/WHO-2019-nCoV-Sci_Brief-Mental_health-2022.1)
- Charlson, F., van Ommeren, M., Flaxman, A., Cornett, J., Whiteford, H. y Saxena, S. New WHO prevalence estimates of mental disorders in conflict settings: a systematic review and meta-analysis. *Lancet*. 2019;394,240–248.
- Laursen TM, Nordentoft M, Mortensen PB. Excess early mortality in schizophrenia. *Annual Review of Clinical Psychology*, 2014;10,425-438.
- Atlas de Salud Mental 2020. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2021
- Moitra M, Santomauro D, Collins PY, Vos T, Whiteford H, Saxena S, et al. The global gap in treatment coverage for major depressive disorder in 84 countries from 2000–2019: a systematic review and Bayesian meta-regression analysis. *PLoS Med*. 2022;19(2):e1003901. doi:10.1371/jour

HACIA EL FUTURO

Mauricio Raúl Hinojosa Rodríguez



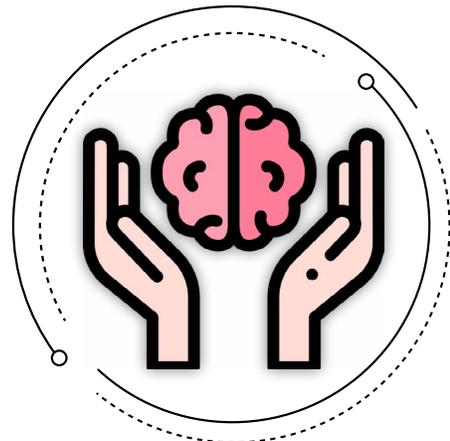
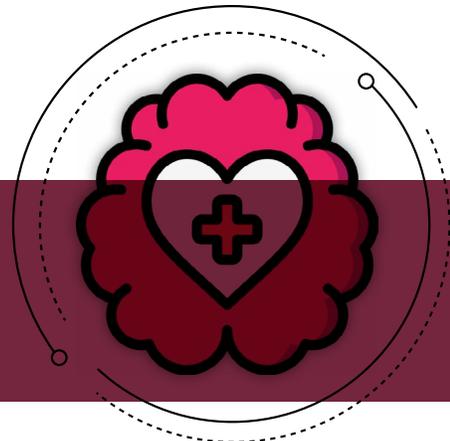
Un problema de Salud Pública preocupante incluso antes de la pandemia por COVID-19, era la salud mental, pues ha representado desafíos a nivel mundial y después de dos años y medio, se ha agravado, ya que de acuerdo con la Organización Mundial de Salud (OMS), los casos de depresión y ansiedad aumentaron un 25% tan solo en el primer año de pandemia.

En este número ya hemos conocido las cifras de afectación por enfermedades mentales y el gran impacto que han tenido desde el punto de vista asistencial a nivel mundial y en México, situación que requerirá no solo de aumentar la plantilla de psicólogos/as sino de campañas de información, nuevos tratamientos, innovaciones tecnológicas y programas específicos en cada estado y municipio para frenar las discapacidades que provocan.

En Psiquiatría se han ido produciendo destacados avances médicos, científicos, sociales y asistenciales que podrán mejorar el desempeño de las y los profesionales de la salud dedicados a estas especialidades, también será necesario desarrollar programas de prevención precoz debido a su eficiencia; contar con nueva y mejor infraestructura que todavía es escasa para poder dar el apoyo que precisan los centros hospitalarios, además de la inversión en investigación.

A pesar de la elevada carga asistencial de las patologías psiquiátricas en México, no se ha destinado un presupuesto adecuado para atender estas enfermedades, y en el Estado de México no se cuenta con un observatorio de salud mental que permita ver el panorama completo actualizado para atender las afectaciones por enfermedades mentales.

Otro problema común que se ha detectado, se refiere a la duplicidad de recursos y servicios. Hoy en día, en muchas comunidades autónomas existe una red de atención a toxicomanías y otra de asistencia a salud mental cuando en gran medida se atiende a las y los mismos pacientes. Así, personas enfermas con trastorno bipolar o esquizofrenia que a su vez abusan o tienen dependencia de distintas drogas reciben



tratamiento del psiquiatra en el centro de salud mental y otra terapia para su adición en un lugar diferente. Cada médico trabaja de forma paralela sin puntos de conexión, lo que perjudica en última instancia al paciente, que debe acudir a dos centros distintos cuando perfectamente la toxicomanía y el trastorno mental pueden ser tratados por el mismo especialista.

Es interesante tratar en primer lugar esta problemática para poder plantear un panorama en el que en el futuro se debe solucionar. La pandemia ha tenido consecuencias nefastas en muchos aspectos de la salud mental y las patologías asociadas al estrés han aumentado, sobre todo los trastornos de ansiedad generalizada, los miedos patológicos al contagio, la fobia social, o los trastornos de conducta alimentaria. Una transformación también necesaria para el futuro inmediato es la erradicación del estigma y la discriminación asociados a las personas con trastornos mentales.

Un campo de batalla a futuro, lo representa la presencia de psicólogos/as en la atención primaria, que deberá regularse y ampliarse de manera significativa, medida que está dirigida no solo a aliviar la importante carga asistencial que suponen los trastornos mentales para el sistema sanitario, sino que conllevará un ahorro significativo en términos sociales y costos.

La aceleración de la transformación digital impulsada por la pandemia por coronavirus se ha hecho notar en el campo de la psicología, lo que ha provocado un crecimiento en el número de consultas online, esta estrategia puede reducir costos y evitar desplazamientos y facilitando la conexión del paciente, podrá hablar con una o un psicólogo desde cualquier lugar en el que se sienta seguro/a, ya sea por chat o por videoconferencia.

La terapia online facilita el acceso a la misma de personas que viven en entornos rurales y con dificultades para acceder a un profesional, así como de muchos colectivos vulnerables como el LGTBI o las mujeres víctimas de violencia de género, lo que proporcionará un apoyo psicológico que es parte fundamental del proceso de desestigmatización de estos grupos.

La tecnología ha abierto una nueva frontera en el apoyo a la salud mental y la recopilación de datos. Los dispositivos móviles como teléfonos celulares, teléfonos inteligentes y tabletas están brindando al público, a las y los médicos y a las y los investigadores nuevas formas de acceder a la ayuda, monitorear el progreso y aumentar la comprensión del bienestar mental. Algunas de las ventajas de la atención móvil incluyen:

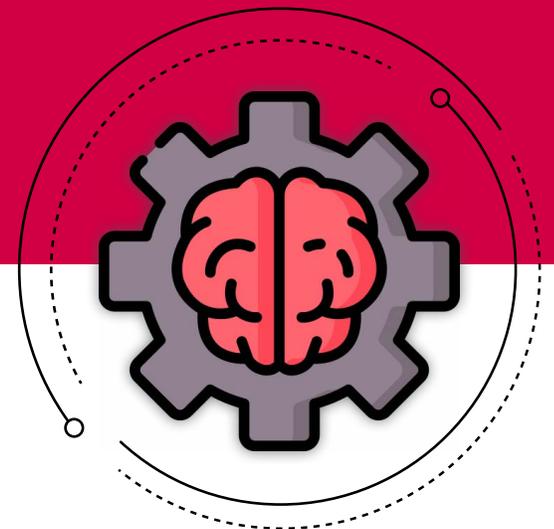
conveniencia, anonimato, una introducción a la atención, menor costo, servicio a más personas, interés, servicio las 24 horas, consistencia, apoyo y recopilación objetiva de datos.

Los equipos creativos de investigación e ingeniería están combinando sus habilidades para abordar una amplia gama de problemas de salud mental. Algunas áreas populares del desarrollo de aplicaciones incluyen:

- Aplicaciones de autogestión. "Autogestión" significa que la y el usuario pone información en la aplicación para que ésta pueda proporcionar comentarios.
- Aplicaciones para mejorar las habilidades de pensamiento. Las aplicaciones que ayudan al usuario o usuaria con la remediación cognitiva (habilidades de pensamiento mejoradas) son prometedoras.
- Aplicaciones de entrenamiento de habilidades. Las aplicaciones de entrenamiento de habilidades pueden parecer más juegos que otras aplicaciones de salud mental, ya que ayudan a las y los usuarios a aprender nuevas habilidades de afrontamiento o pensamiento.
- Manejo de enfermedades, atención apoyada. Este tipo de tecnología de aplicación agrega soporte adicional al permitir que la y el usuario interactúe con otro ser humano.
- Seguimiento pasivo de síntomas. Se está haciendo un gran esfuerzo en el desarrollo de aplicaciones que puedan recopilar datos utilizando los sensores integrados en los teléfonos inteligentes.
- Recopilación de datos. Las aplicaciones de recopilación de datos pueden hacerlo sin ninguna ayuda de la o el usuario. Los investigadores/as han descubierto que las intervenciones son más efectivas cuando a las personas les gustan, están comprometidas y quieren continuar usándolas.
- Las aplicaciones de salud conductual. Deberán combinar las habilidades de las y los ingenieros para hacer que una aplicación sea fácil de usar y entretenida con las habilidades del médico o médica para proporcionar opciones de tratamiento efectivas.
- Las aplicaciones de intervención. Pueden ayudar a alguien a dejar de fumar, controlar los síntomas o superar la ansiedad, la depresión, el trastorno de estrés postraumático (TEPT) o el insomnio.

Además de la tecnología, el futuro de la salud mental, debe incluir investigación dirigida hacia el hallazgo de biomarcadores, relación entre genética y enfermedad mental, conocimiento de las bases biológicas y cerebrales, y detección e intervención precoz. Se debe formar a las y los diferentes profesionales implicados, la inclusión de las y los psicólogos en la atención primaria y ofrecer una atención integral con calidad al alcance de toda la población.

Se pueden mencionar otros dispositivos para usar en el futuro de forma masiva como el de Alison Smith, neurocientífica y cofundadora y científica en jefe de Roga, una startup de



tecnología de la salud, que desarrolla un dispositivo innovador de tratamiento de la ansiedad utilizando estimulación cerebral eléctrica; está muy familiarizada con el tema de la ansiedad y utiliza aplicaciones que pueden alterar el funcionamiento del cerebro.

Se ha demostrado que el revolucionario dispositivo portátil de Roga reduce la ansiedad en más del 50% en solo 20 minutos diarios, junto con una aplicación llena de contenido útil para ayudar a relajarse y otras herramientas para rastrear y mejorar la ansiedad.

La razón por la que se tienen medicamentos psiquiátricos se debe a los descubrimientos científicos. Se sabe cada vez más sobre el cerebro a medida que continúan las investigaciones psicológicas y neurológicas. Estos son algunos de los avances que se han visto en la ciencia relacionados con las enfermedades mentales.

Estudios de neurotransmisores

La mayoría de las y los científicos creen que las enfermedades mentales surgen de una interrupción de la comunicación en el cerebro. La serotonina es uno de los neurotransmisores más comunes a los que se hace referencia cuando pensamos en las enfermedades mentales, específicamente la depresión y la ansiedad. La ciencia ha descubierto que el uso de medicamentos sintéticos de serotonina-ISRS (inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina) ayuda a las personas con ansiedad o depresión. El resultado es que hay un aumento de serotonina en el espacio sináptico.

Escaneos PET

Las tomografías por emisión de positrones (PET) se utilizan para estudiar la actividad cerebral y observar cómo cambia la enfermedad mental. Miden la distribución espacial y el movimiento de los productos químicos radiactivos, que los científicos y científicas inyectan en los seres vivos. Durante una exploración PET, la persona está despierta. Eso significa que la o el investigador puede ver la conexión entre los efectos corporales y conductuales en las actividades de la mente. Las tomografías por emisión de positrones han ayudado a avanzar en los descubrimientos científicos sobre las enfermedades mentales.

Genética

Otro factor que influye en las enfermedades mentales es la genética. Las condiciones particulares de salud mental están más influenciadas por la genética que otras. La esquizofrenia, el trastorno bipolar, el TDAH y el autismo son altamente genéticos. Las y los científicos continúan investigando la conexión entre la genética y las enfermedades mentales. Por supuesto, otros factores influyen en los problemas de salud mental, como el abuso y la negligencia.

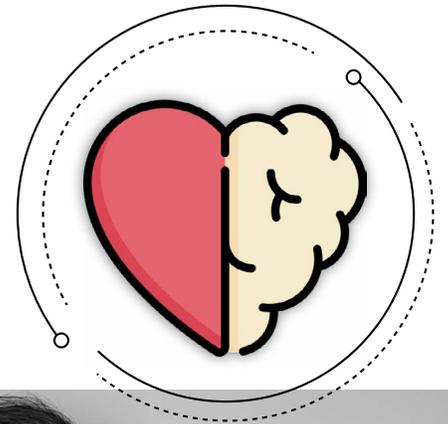
Medicamentos psiquiátricos

La medicación psiquiátrica se usa para tratar enfermedades mentales junto con terapia. Las y los psiquiatras o médicos/as pueden recetar medicamentos psiquiátricos. Los medicamentos para las enfermedades mentales pueden ayudar a algunas personas a tener una mejor calidad de vida. Hay muchos avances relacionados con la medicación psiquiátrica. Hay diferentes medicamentos que funcionan para cada persona.

Es así como estos avances podrán disminuir la carga de las enfermedades mentales en un futuro, siempre y cuando se destine un presupuesto más adecuado sobre todo tomando en cuenta la afectación por la pandemia y aprovecharlos al máximo para incluirlos a la par de programas específicos para cada una de las enfermedades mentales.

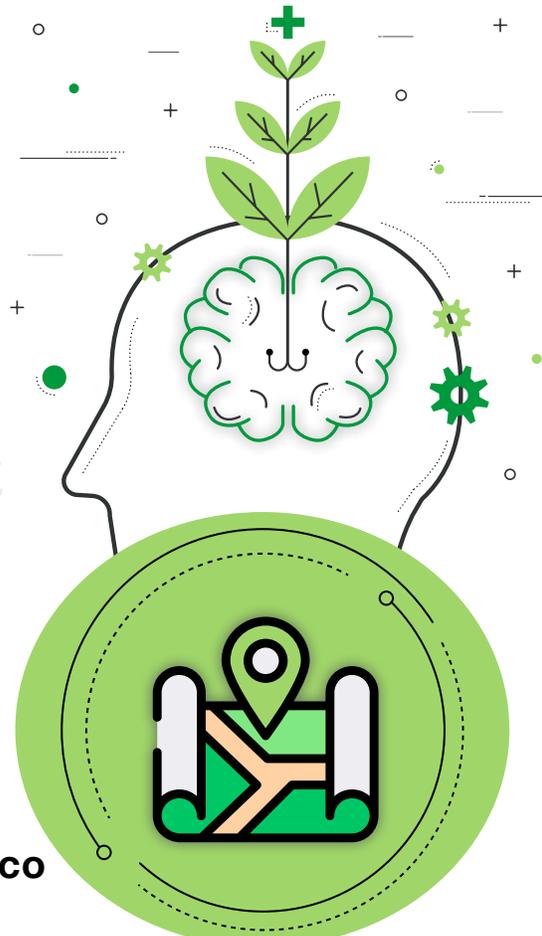
Bibliografía

- Presente y futuro de las enfermedades mentales más prevalentes. Consultado el 20 de Agosto de 2022 en: <https://consaludmental.org/publicaciones/InformeInesmesaludmental.pdf>
- Desafíos de la salud mental y oportunidades de futuro para la psicología. Consultado el 18 de Agosto de 2022 en: <https://elpais.com/economia/formacion/2021-10-28/desafios-de-la-salud-mental-y-oportunidades-de-futuro-para-la-psicologia.html>
- Technology and the Future of Mental Health Treatment. Consultado el 18 de Agosto de 2022 en: NIMH » Technology and the Future of Mental Health Treatment (nih.gov)
- Conoce los últimos avances en Salud Mental. Consultado el 20 de Agosto de 2022 en: <https://www.fundacionmercksalud.com/blog/conoce-los-ultimos-avances-en-salud-mental/>
- 6 Experts Weigh In On The Present And The Future Of Mental Health. Consultado el 18 de Agosto de 2022 en: 6 Experts Weigh In On The Present And The Future Of Mental Health (forbes.com)
- The Future of Mental Health Diagnosis Goes Beyond the Manual. Consultado el 21 de Agosto de 2022 en: The Future of Mental Health Diagnosis Goes Beyond the Manual | WIRED
- Pandemia silenciosa: mil millones de personas con trastornos mentales. Consultado el 25 de Agosto de 2022 en: <https://www.webconsultas.com/noticias/mente-y-emociones/pandemia-silenciosa-mil-millones-de-personas-con-trastornos-mentales>
- Los mayores avances científicos en salud mental. Consultado el 30 de Agosto de 2022 en: <https://www.islabit.com/109432/los-mayores-avances-cientificos-en-salud-mental.html>



¿A DÓNDE IR?

Lázaro Camacho Peralta

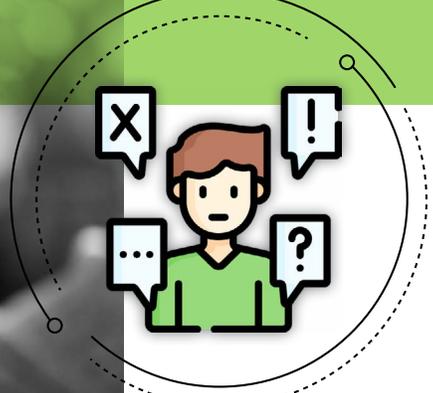


Atención de la Salud Mental del Estado de México en Unidades de la Secretaría de Salud (SSA)

	NOMBRE DE LA DEPENDENCIA	NOMBRE DE LA UNIDAD	NOMBRE DEL CENTRO DE ATENCIÓN	ESTADO	Municipio	Localidad	Latitud	Longitud	CONTACTO	Teléfono	HORARIO DE SERVICIO	HORARIO DE ATENCIÓN	SERVICIOS QUE BRINDAN	ÁTICA DE ATENCIÓN
1	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro de Salud Urbano Acambay	México	Acambay de Ruiz Castañeda	Acambay	19.95472	-99.8428653	DR. JAIME LUNA BENITEZ	7181270386	Lunes a Viernes	8:00 a 16:00 hrs.	Atención especializada - Psicología Apoyo psicológico Defensa Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil
2	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Hospital Psiquiátrico "OSM MIRAGÓ"	México	Acoztlán	ACOLMAN	19.8307767	-98.9439822	DR. GUILLERMO LEON GONZALEZ	594957838	Lunes a Domingo	Los 365 días del año	Atención especializada - Psicología Atención especializada - Servicio médico Apoyo psicológico Defensa Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil Trabajo Social
3	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Hospital Psiquiátrico "DR. ADOLFO M. NIETO"	México	Acoztlán	ACOLMAN	19.8117798	-98.9518127	DR. GERALD STEVENSON CHADLTON MELZER	5949570083	Lunes a Domingo	Los 365 días del año	Atención especializada - Psicología Atención especializada - Servicio médico Apoyo psicológico Defensa Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil Trabajo Social
4	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro de Salud ACOZTLAN	México	Acoztlán	ACOLMAN	19.8303364	-98.9113846	DR. MARCO ANTONIO CAMPOS ZAVALA	594957626	Lunes a Viernes	8:00 a 16:00 hrs.	Atención especializada - Psicología Apoyo psicológico Defensa Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil
5	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro Avanzado de Atención Primaria a la Salud ACULCO	México	Aculco	ACULCO	20.0958004	-99.8248536	ING. AUBURO PEREZ URICO	7181241336	Lunes a Domingo	8:00 a 16:00 hrs.	Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil
6	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro Avanzado de Atención Primaria A La Salud ALMOLOYA DE ALQUIJURAS (LEONARDO BRAVO BICENTENARIO)	México	Almolyoa de Alquiuras	ALMOLOYA DE ALQUIJURAS	18.8601311	-99.4892611	DR. EDGAR DIAZ AHDIO	7161445633	Lunes a Domingo	8:00 a 16:00 hrs.	Atención especializada - Psicología Apoyo psicológico Defensa Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil
7	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro de Salud Urbano ALMOLOYA DE JUÁREZ	México	Almolyoa de Juárez	Almolyoa de Juárez	19.3653208	-99.7668181	DR. JOSE MARTIN GARCIA TERAN	7251360253	Lunes a Viernes	8:00 a 16:00 hrs.	Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil
8	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro Avanzado de Atención Primaria A La Salud DR. MANUEL URIBE Y TRONCOSO	México	Almolyoa de Juárez	Almolyoa de Juárez	19.3412466	-99.7480056	C. JOSE ABRAHAM GARCIA MOHRIN	7251361419	Lunes a Viernes	8:00 a 16:00 hrs.	Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil
9	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro Avanzado de Atención Primaria A La Salud ALMOLOYA DEL RIO LEONARDO BRAVO BICENTENARIO	México	Almolyoa del Río	ALMOLOYA DEL RIO	19.3629278	-99.4894034	DR. CINTHYA YULIANA CAZARES SALAZAR	7133131422	Lunes a Viernes	8:00 a 16:00 hrs.	Atención especializada - Psicología Apoyo psicológico Defensa Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil
10	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro de Salud Rural AMANALCO	México	Amanalco	AMANALCO DE BECERRA	19.2526078	-100.0221805	DR. MARIA DEL ROSARIO DOMÍNGUEZ RAMOS	sin dato	Lunes a Domingo	8:00 a 16:00 hrs.	Atención especializada - Psicología Apoyo psicológico Defensa Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil
11	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro Avanzado de Atención Primaria A La Salud AMATEPEC	México	Amatepec	AMATEPEC	18.6828066	-100.1858601	DR. BALBINA VAÑEZ HUERTAS	7161611913	Lunes a Viernes	8:00 a 16:00 hrs.	Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil
12	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro de Salud Urbano CHTLALMANA	México	Americameca	AMERICAMECA	19.3265019	-98.9410903	DR. MANUEL SANCHEZ MARIN	13340327	Lunes a Viernes	8:00 a 16:00 hrs.	Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil
13	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro Avanzado de Atención Primaria A La Salud SAN SALVADOR ATENCO	México	Atenco	SAN SALVADOR ATENCO	19.5446298	-98.9142577	DR. ENA MARGARITA DE LA CRUZ MARTINEZ	4959534676	Lunes a Viernes	8:00 a 16:00 hrs.	Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil
14	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro de Salud Rural SANTA MARIA	México	Ocoyotepec	OCCOYATEPEC	19.2719470	-99.4657303	DR. JOSE ANTONIO TAPIA MEDINA	7225124654	Lunes a Viernes	8:00 a 16:00 hrs.	Atención especializada - Psicología Apoyo psicológico Defensa Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil
15	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro Avanzado de Atención Primaria A La Salud OCULCAN	México	Ocuilán	OCULCAN	18.9871486	-99.4243497	ING. MARIA YOLANDA FERRO SANCHEZ	7141464885	Lunes a Viernes	8:00 a 16:00 hrs.	Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil
16	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro de Salud OTUMBA	México	Otumba	OTUMBA DE GÓMEZ FARIAS	19.7018884	-98.7109485	DR. FRANCISCO JIMERA BAHENA MEXICOTLAMA	5928223879	Lunes a Sábado	8:00 a 16:00 hrs.	Atención especializada - Psicología Apoyo psicológico Defensa Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil
17	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro Avanzado de Atención Primaria A La Salud OTZOLOAPAN	México	Otzolapan	OTZOLOAPAN	19.1194253	-100.2949874	MTRA. CARMELI RÍY AGUILAR GONZALEZ	7262693146	Lunes a Domingo	8:00 a 16:00 hrs.	Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil
18	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro de Salud COLOMA GUADALUPE VICTORIA	México	Otzolapan	XONCATLAN	19.3879766	-99.5797125	DR. SERGIO RUIZ MONTERO	sin dato	Lunes a Viernes	8:00 a 16:00 hrs.	Atención especializada - Psicología Apoyo psicológico Defensa Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil
19	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro Avanzado de Atención Primaria A La Salud POLOTTILAN	México	Pobottlán	POLOTTILAN	20.2110654	-99.8173111	DR. FERNANDO FRANCO NOTO	7272669955	Lunes a Domingo	8:00 a 16:00 hrs.	Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil

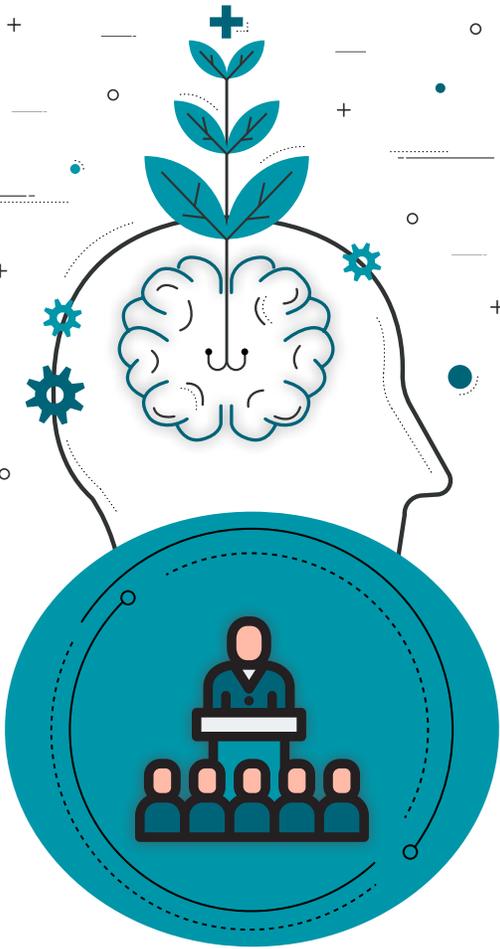
20	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro Avanzado de Atención Primaria A La Salud SANTA MARÍA RAYÓN BICENTENARIO	México	Rayón	SANTA MARÍA RAYÓN	15.184232	-99.589822	DR. RODRIGO GONZALEZ MEZA	7171324261	Lunes a Viernes	8:00 a 16:00 hrs.	Atención especializada - Psicología Apoyo psicológico Detección Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil
21	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro Avanzado de Atención Primaria A La Salud SAN ANTONIO LA ISLA LEONARDO BRAVO BICENTENARIO	México	San Antonio la Isla	SAN ANTONIO LA ISLA	19.1629945	-99.5649236	DR. GABRIEL ORTIZ ROMERO	7171324095	Lunes a Viernes	8:00 a 16:00 hrs.	Atención especializada - Psicología Apoyo psicológico Detección Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil
22	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro Avanzado de Atención Primaria A La Salud SAN JOSÉ DEL RINCÓN DE GUERRERO	México	San José del Rincón	SAN JOSÉ DEL RINCÓN	19.674522	-100.1215222	DR. JOSÉ LUIS ANGULO MENDOZA	7121230443	Lunes a Viernes	8:00 a 16:00 hrs.	Atención especializada - Psicología Apoyo psicológico Detección Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil
23	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro Avanzado de Atención Primaria A La Salud SAN MARTÍN DE LAS FRONTERAS	México	San Martín de las Pirámides	SAN MARTÍN DE LAS FRONTERAS	19.7889296	-98.8286669	DR. CESAR TELLEZ MORALES	5979887009	Lunes a Domingo	8:00 a 16:00 hrs.	Atención especializada - Psicología Apoyo psicológico Detección Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil
24	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro Avanzado de Atención Primaria A La Salud SAN SIMÓN DE GUERRERO	México	San Simón de Guerrero	SAN SIMÓN DE GUERRERO	19.0223806	-100.0126818	DR. DANIEL SON SAUCEDO	7162653203	Lunes a Viernes	8:00 a 16:00 hrs.	Atención especializada - Psicología Apoyo psicológico Detección Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil
25	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro Avanzado de Atención Primaria A La Salud SANTO TOMÁS	México	Santo Tomás	SANTO TOMÁS DE LOS PLATANOS	19.1839865	-100.2614492	DR. MARCO ANTONIO ZUÑIGA ZARAGOZA	7262692179	Lunes a Domingo	8:00 a 16:00 hrs.	Atención especializada - Psicología Apoyo psicológico Detección Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil
26	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro Avanzado de Atención Primaria A La Salud SORANGUILPAN	México	Soyamiquipuc de Juárez	SORANGUILPAN	20.0150346	-99.5311286	DR. LUIS ALBERTO RIVERA HIDALGO	7617353313	Lunes a Domingo	8:00 a 16:00 hrs.	Atención especializada - Psicología Apoyo psicológico Detección Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil
27	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro de Salud Urbano TECAMAC CENTRO	México	Tecamac	TECAMAC DE FELIPE VILLANUEVA	19.7111303	-98.9708009	DR. ANGEL JAVIER CASTILLO RODRIGUEZ	5514291443	Lunes a Viernes	8:00 a 16:00 hrs.	Atención especializada - Psicología Apoyo psicológico Detección Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil
28	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro Avanzado de Atención Primaria A La Salud HERODES TECAMAC	México	Tecamac	TECAMAC	15.626408	-99.0425303	DR. YULYETZ MAREZ NARRIZ ELIAS	5537964159	Lunes a Viernes	8:00 a 16:00 hrs.	Atención especializada - Psicología Apoyo psicológico Detección Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil
29	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro Avanzado de Atención Primaria A La Salud LONAS TECAMAC	México	Tecamac	FRACCIONAMIENTO SOCIAL PROGRESIVO SANTO TOMÁS CROCOCUILTUA	15.6370977	-98.993792	DR. MIGUEL ANGEL MARQUEZ SANCHEZ	559174327	Lunes a Domingo	8:00 a 16:00 hrs.	Atención especializada - Psicología Apoyo psicológico Detección Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil
30	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro Avanzado de Atención Primaria A La Salud BUJUCOS	México	Tepic	BUJUCOS	18.7821337	-100.4290428	DR. NORMA EFERRAZA RAMIREZ VELAZQUEZ	7242848980	Lunes a Viernes	8:00 a 16:00 hrs.	Atención especializada - Psicología Apoyo psicológico Detección Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil
31	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro de Salud Urbano TEJUPILCO	México	Tepic	Tejupilco	18.8071446	-100.1455089	DR. ENIA DOMINGUEZ BARRUTIA	7242671110	Lunes a Viernes	8:00 a 16:00 hrs.	Atención especializada - Psicología Apoyo psicológico Detección Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil
32	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro de Salud CAJA DE AGUA	México	Tepic	CAJA DE AGUA	18.9664748	-100.2907682	DR. HECTOR ESCUTA MARTINEZ	7242218151	Lunes a Viernes	8:00 a 16:00 hrs.	Atención especializada - Psicología Apoyo psicológico Detección Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil
33	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro Avanzado de Atención Primaria A La Salud TEMASCALAPA	México	Temascalapa	TEMASCALAPA	19.8291522	-98.9038366	DR. CARLOS CORDOBA GARCIA	5989330663	Lunes a Domingo	8:00 a 16:00 hrs.	Atención especializada - Psicología Apoyo psicológico Detección Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil
34	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro de Salud TEMASCALONGO	México	Temascalcingo	TEMASCALONGO	19.9124493	-100.0068434	DR. ALEJANDRA BIANCHI HERNANDEZ	7121433646	Lunes a Viernes	8:00 a 16:00 hrs.	Atención especializada - Psicología Apoyo psicológico Detección Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil
35	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro de Salud Urbano TEMASCALTEPEC DE GONZÁLEZ	México	Temascaltepec	TEMASCALTEPEC DE GONZALEZ	19.044668	-100.4079892	DR. ELIAS LARA GOROSTIZA	7172665021	Lunes a Domingo	8:00 a 16:00 hrs.	Atención especializada - Psicología Apoyo psicológico Detección Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil
36	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro de Salud Urbano TENANCINGO	México	Tenancingo	Tenancingo	18.9635183	-99.5948388	ESPECIALISTA EN SALUD PUBLICA, TOMAS RAFAEL ESTEVAZ NARANJO	7243420722	Lunes a Viernes	8:00 a 16:00 hrs.	Atención especializada - Psicología Apoyo psicológico Detección Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil
37	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro de Salud TEZONTIPEC SANTA CRUZ	México	Tenancingo	TEZONTIPEC	19.0209177	-99.4664273	LIC EN ADMINISTRACION EDGAR COBARRAL ANILA (ENCARGADO DE LA COORDINACION MUNICIPAL OCUILAN DE ARTAGUAY)	7141420722	Lunes a Viernes	8:00 a 16:00 hrs.	Atención especializada - Psicología Apoyo psicológico Detección Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil Servicio de atención a la salud (performance)
38	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro Avanzado de Atención Primaria A La Salud TENANGO DEL AIRE	México	Tenango del Aire	TENANGO DEL AIRE	19.1571327	-98.8645291	DR. OMAR OCHOA PEREZ	5979825161	Lunes a Viernes	8:00 a 16:00 hrs.	Atención especializada - Psicología Apoyo psicológico Detección Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil
39	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro de Salud Urbano SANTIAQUITO CUARQUETENCO	México	Tenango del Valle	SANTIAQUITO CUARQUETENCO	19.1242268	-99.5813765	DR. IVONNE ROCIO MARTÍNEZ PELAYO	7173440285	Lunes a Viernes	8:00 a 16:00 hrs.	Atención especializada - Psicología Apoyo psicológico Detección Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil
40	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro de Salud SANTA MARÍA AJALPA	México	Tenango del Valle	SIA MARÍA AJALPA	19.1181507	-99.6308274	DR. IVONNE ROCIO MARTÍNEZ PELAYO	7173440285	Lunes a Viernes	8:00 a 16:00 hrs.	Atención especializada - Psicología Apoyo psicológico Detección Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil
41	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro Avanzado de Atención Primaria A La Salud TEOLYUCAN	México	Teoloyucan	TEOLYUCAN	19.7496449	-99.1651848	DR. IGNACIO LEONARDO MONTIYA MARTINEZ	5989141928	Lunes a Domingo	8:00 a 16:00 hrs.	Atención especializada - Psicología Apoyo psicológico Detección Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil
42	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro Avanzado de Atención Primaria A La Salud TEPETLACHTOC	México	Tepetitlac	TEPETLACHTOC DE HELDADO	19.5167639	-98.8177138	DR. ALBERTO MORALES SILVA	5959230932	Lunes a Viernes	8:00 a 16:00 hrs.	Atención especializada - Psicología Apoyo psicológico Detección Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil
43	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro Avanzado de Atención Primaria A La Salud TEPOTZTLÁN	México	Tepotztlán	TEPOTZTLÁN	19.7145316	-99.2199922	DR. MARÍA SARAH FLORES CORNEJO	555876988	Lunes a Domingo	8:00 a 16:00 hrs.	Atención especializada - Psicología Apoyo psicológico Detección Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil
44	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro Avanzado de Atención Primaria A La Salud TEZCALACAC BICENTENARIO	México	Tezcalyacac	SAN MATEO TEZCALACAC	19.1112975	-99.5011024	DR. ISMAEL JOSÉ LUIS GARDUÑO MALLÁN	7131137732	Lunes a Viernes	8:00 a 16:00 hrs.	Atención especializada - Psicología Apoyo psicológico Detección Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil
45	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro de Salud	México	Tezcuco	TEZCUCO DE NORA	19.1519429	-98.8820221	DR. KARINA AGUILAR SANCHEZ	5959220207	Lunes a Viernes	8:00 a 16:00 hrs.	Atención especializada - Psicología Apoyo psicológico Detección Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil
46	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro Avanzado de Atención Primaria A La Salud TEZHUACA	México	Tezcuca	TEZHUACA	19.15818109	-98.9176303	DR. MON ESPINOSA SANTOS	5949565720	Lunes a Domingo	8:00 a 16:00 hrs.	Atención especializada - Psicología Apoyo psicológico Detección Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil
47	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro de Salud GUADALUPE YANCUTLIPALÁN	México	Tlaxiaco	GUADALUPE YANCUTLIPALÁN	19.1834693	-99.4526079	DR. MARCO ANTONIO CASTRO VELAZQUEZ	713133099	Lunes a Viernes	8:00 a 16:00 hrs.	Atención especializada - Psicología Apoyo psicológico Detección Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil
48	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro Avanzado de Atención Primaria A La Salud TIMILPAN	México	Timilpan	TMLPAN	19.8732654	-99.7345616	DR. ELIZABETH LÓPEZ GARDUÑO	712125487	Lunes a Domingo	8:00 a 16:00 hrs.	Atención especializada - Psicología Apoyo psicológico Detección Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil
49	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro de Salud Urbano SAN PEDRO BARRIENTOS	México	Tlaxiapa de Baz	TLAXIAPAN DE BAZ	19.5839062	-99.2001081	DR. ALEJANDRO CARDENAS CASTRO	5551101323	Lunes a Viernes	7:00 a 15:30 hrs.	Atención especializada - Psicología Apoyo psicológico Detección Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil
50	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro de Salud Urbano EL TENAYO	México	Tlaxiapa de Baz	TLAXIAPAN DE BAZ	19.5425265	-99.1675396	DR. ALFONSO FLORES CRUZ	5533045434	Lunes a Viernes	8:00 a 16:00 hrs.	Atención especializada - Psicología Apoyo psicológico Detección Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil
51	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro de Salud DR. JOSÉ JIMÉNEZ CANTU	México	Tlaxiapa de Baz	TLAXIAPAN DE BAZ	19.5406159	-99.0931468	DR. ENRIQUE CUEVO ALPIDE	5558296332	Lunes a Domingo	8:00 a 16:00 hrs.	Atención especializada - Psicología Apoyo psicológico Detección Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil
52	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro de Salud SAN PEDRO LIMÓN	México	Tlaxiapa	SAN PEDRO LIMÓN	18.9889095	-100.3029553	DR. MARGALI VILLEGAS CAMACHO	7221148979	Lunes a Viernes	8:00 a 16:00 hrs.	Atención especializada - Psicología Apoyo psicológico Detección Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil
53	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro de Salud Urbano TOLUCA COLONIA REFORMA	México	Toluca	Toluca	19.2819326	-99.4431288	DR. JAVIER CONTRERAS DUARTE	7322262500	Lunes a Viernes	8:00 a 16:00 hrs.	Atención especializada - Psicología Apoyo psicológico Detección Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil
54	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro de Salud Urbano NUEVA ORTOBITALÁN	México	Toluca	Toluca	19.2825307	-99.6861382	DR. CYNTHIA FUENTES CALDERIN	7222784753	Lunes a Viernes	8:00 a 16:00 hrs.	Atención especializada - Psicología Apoyo psicológico Detección Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil

55	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	CENTRO ESTATAL DE REHABILITACIÓN Y EDUCACIÓN ESPECIAL	México	Toluca	Toluca	19.29604	99.6744799	DR. JUAN FRANCISCO MARQUEZ VAZQUEZ	722282537	Lunes a Viernes	8:00 a 16:00 hrs.	Atención especializada - Psicología Apoyo psicológico Detección Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil
56	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	CLÍNICA DE SALUD MENTAL "RAMÓN DE LA FUENTE"	México	Toluca	TOLUCA DE LERDO	19.2684875	-99.6638763	DR. CARLOS EDUARDO MUÑOCHA CARRAL	722172833	Lunes a Viernes	8:00 a 16:00 hrs.	Atención especializada - Psicología Apoyo psicológico Detección Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil
57	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro de Salud SAN BUENAVENTURA	México	Toluca	Toluca	19.2680851	-99.6881077	DRA. LUCIANA SANCHEZ OVANDO	7224451288	Lunes a Viernes	8:00 a 16:00 hrs.	Atención especializada - Psicología Apoyo psicológico Detección Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil
58	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro de Salud BARRIO MÉXICO	México	Toluca	Toluca	19.2825591	-99.8278642	DR. GERMAN VAZQUEZ LUCERO	7222548160	Lunes a Viernes	8:00 a 16:00 hrs.	Atención especializada - Psicología Apoyo psicológico Detección Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil
59	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro de Salud CALIXTLAHUACA	México	Toluca	CALIXTLAHUACA	19.3373138	-99.6899182	DRA. VIRGINIA ALCANTARA DIAZ	7221203735	Lunes a Viernes	8:00 a 16:00 hrs.	Atención especializada - Psicología Apoyo psicológico Detección Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil
60	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro de Salud Rural SANTA MARÍA OCCYDZACAC	México	Toluca	OCCYDZACAC	19.7194768	-99.4657903	DR. JOSE ANTONIO TAPPA MERRA	7229324534	Lunes a Viernes	8:00 a 16:00 hrs.	Atención especializada - Psicología Apoyo psicológico Detección Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil
61	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro Avanzado de Atención Primaria TONATEO	México	Tonatico	TONATEO	18.8683123	-99.6727462	DR. JORGE GONZALEZ FERNANDEZ	7211610832	Lunes a Viernes	8:00 a 16:00 hrs.	Atención especializada - Psicología Apoyo psicológico Detección Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil
62	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro de Salud TULTEPEC	México	Tultepec	TULTEPEC	19.6882095	-99.1220207	DR. ALBERTO CORTES GAUHAN	5558926641	Lunes a Viernes	8:00 a 16:00 hrs.	Atención especializada - Psicología Apoyo psicológico Detección Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil
63	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro de Salud VALLE DE BRAVO	México	Valle de Bravo	VALLE DE BRAVO	19.1851135	-100.1351386	DR. FERNANDO GABRIEL CERENANTES SOTO	7262620320	Lunes a Viernes	8:00 a 16:00 hrs.	Atención especializada - Psicología Apoyo psicológico Detección Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil
64	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro Avanzado De Atención Primaria A La Salud COLDRINES	México	Valle de Bravo	COLDRINES	19.1832096	-100.2180424	DR. JOSUE RAMON GONZALEZ HERNANDEZ	7262485641	Lunes a Domingo	8:00 a 16:00 hrs.	Atención especializada - Psicología Apoyo psicológico Detección Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil
65	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro de Salud Urbano MARÍA ISABEL	México	Valle de Chalco Solidaridad	Valle de Chalco Solidaridad	19.2927184	-98.9504905	DR. RICARDO GUEVARA FRANCO	5530913234	Lunes a Viernes	8:00 a 16:00 hrs.	Atención especializada - Psicología Apoyo psicológico Detección Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil
66	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro Avanzado De Atención Primaria A La Salud VILLA DE ALLENDE	México	Villa de Allende	VILLA DE ALLENDE	19.3787539	-100.1482346	DR. FLORENTINO OSCAR ALCANDRE HERNANDEZ	7289180599	Lunes a Domingo	8:00 a 16:00 hrs.	Atención especializada - Psicología Apoyo psicológico Detección Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil
67	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro Avanzado De Atención Primaria A La Salud VILLA DEL CARBÓN	México	Villa del Carbón	VILLA DEL CARBÓN	19.7290637	-99.4640737	MTRA. MONICA MONSERRAT PUGA RIVERA	5889130594	Lunes a Domingo	8:00 a 16:00 hrs.	Atención especializada - Psicología Apoyo psicológico Detección Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil
68	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro de Salud SANTA MARÍA ZULOTEPEC	México	Xonacatlán	XONACATLAN	19.4316646	-99.4950471	DR. IVAN PEREZ TEJEDA MEZA	sin dato	Lunes a Viernes	8:00 a 16:00 hrs.	Atención especializada - Psicología Apoyo psicológico Detección Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil
69	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro de Salud SAN FRANCISCO XONACATLAN	México	Xonacatlán	XONACATLAN	19.4011374	-99.5274402	DR. IVAN PEREZ TEJEDA MEZA	7192862087	Lunes a Viernes	8:00 a 20:00 hrs.	Atención especializada - Psicología Apoyo psicológico Detección Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil
70	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro Avanzado De Atención Primaria A La Salud SAN JUAN DE LAS HUERTAS	México	Zinacantan	SAN JUAN DE LAS HUERTAS	19.2489709	-99.7562216	DRA. ANA KAREN ROGEL CRUZ	7222720314	Lunes a Viernes	8:00 a 16:00 hrs.	Atención especializada - Psicología Apoyo psicológico Detección Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil
71	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro de Salud SAN ANTONIO ACAHUALCO	México	Zinacantan	ZINACANTEPEC	19.2883084	-99.7233811	DR. ISMAEL MUNGUBIA CEDILLO	7224437093	Lunes a Viernes	8:00 a 16:00 hrs.	Atención especializada - Psicología Apoyo psicológico Detección Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil
72	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro de Salud SANTA MARÍA DEL MONTE	México	Zinacantan	ZINACANTEPEC	19.2334736	-99.8190584	DR. ISMAEL MUNGUBIA CEDILLO	7224437093	Lunes a Viernes	8:00 a 16:00 hrs.	Atención especializada - Psicología Apoyo psicológico Detección Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil
73	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro Avanzado De Atención Primaria A La Salud ZUMPAHUACÁN	México	Zumpahuacán	ZUMPAHUACAN	18.839861	-99.585041	MTRD. ENRIQUE SANCHEZ EGUIA LIS	7211469414	Lunes a Viernes	8:00 a 16:00 hrs.	Atención especializada - Psicología Apoyo psicológico Detección Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil
74	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro de Salud Urbano SANTIAGO	México	Zumpango	ZUMPANGO	19.2486828	-98.8442767	DRA. VIRGINIA AVILA CASTAÑEDA	5510813493	Lunes a Viernes	8:00 a 16:00 hrs.	Atención especializada - Psicología Apoyo psicológico Detección Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil
75	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro de Salud Urbano SAN BARTOLO CLAUUTALPAN LO13	México	Zumpango	SAN BARTOLO CLAUUTALPAN	19.8163906	-99.0060679	DRA. VIRGINIA AVILA CASTAÑEDA	5510813493	Lunes a Viernes	8:00 a 16:00 hrs.	Atención especializada - Psicología Apoyo psicológico Detección Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil
76	Secretaría de Salud	Unidades de Atención en Salud Mental	Centro de Salud SAN SEBASTIAN	México	Zumpango	SAN SEBASTIAN	19.7828239	-99.0553345	DRA. VIRGINIA AVILA CASTAÑEDA	5510813493	Lunes a Viernes	8:00 a 16:00 hrs.	Atención especializada - Psicología Apoyo psicológico Detección Empoderamiento que promueven un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía para el goce pleno de sus derechos y libertades	Psicología a población adulta Psicología a población adolescente Psicología a población infantil



EVENTOS

CEVECE





GOBIERNO DEL
ESTADO DE MÉXICO



EDOMÉX
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.