

## **SMDIF DE PUEBLA REAFIRMA SU COMPROMISO CON LA PREVENCIÓN Y ATENCIÓN EN TEMAS DE SALUD MENTAL**

- *El 40 por ciento de los casos atendidos a través de terapias, canalizaciones y contenciones son diagnosticados como depresión.*

El pasado noviembre, el Sistema Municipal DIF (SMDIF), presidido honoríficamente por Liliana Ortiz Pérez, puso en marcha la estrategia integral de salud mental, la cual tiene como finalidad brindar atención a las personas en situación de atención prioritaria, a través de ocho estrategias que contienen diversas actividades en las que niñas, niños, adolescentes, mujeres, familias, personas con discapacidad y adultos mayores, puedan obtener herramientas que les permitan trabajar en su salud mental y mejorar su calidad de vida.

Según datos de la Secretaría de Salud, en México una de cada cuatro personas de 18 a 65 años de edad presenta un trastorno mental, de los cuales, las principales causas diagnosticadas son ansiedad y depresión. Es así que la Subdirección de Salud Mental del SMDIF indica que cuatro de cada 10 personas que son atendidas en la Unidad Médica Integral, a través de terapias y consultas psicológicas son diagnosticadas con cuadros de depresión.

En este sentido, Patricia Albuero, especialista en psicología del SMDIF compartió que algunos de los síntomas que pueden indicar que existe una posible depresión son: estar irritables todo el tiempo, agotamiento, evitar la convivencia social, dejar de ver a amistades, familia o conocidos, dejar de realizar actividades que antes se disfrutaban, y no poder llevar a cabo labores cotidianas.

Ocupado en prevenir, contener y atender a las personas con depresión, el SMDIF pone a disposición de la población, el número de WhatsApp 22 15 90 60 93 en donde podrán elegir la terapia que mejor se ajuste a sus necesidades, por ejemplo: consulta psicológica, psicopedagogía, grupos de apoyo psicoterapéutico, y pláticas o talleres para escuelas. De la misma forma, la plataforma digital equilibrate contiene cursos de capacitación, talleres y diplomados gratuitos en temas de gestión de emociones, emprendedurismo, fortalecimiento personal y familiar, liderazgo entre otros y la pueden visitar en [www.equilibrate.pueblacapital.gob.mx](http://www.equilibrate.pueblacapital.gob.mx).