

SALUD

SECRETARÍA DE SALUD



CUADERNO INFORMATIVO AUTOCUIDADO



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



CONADIC
COMISIÓN NACIONAL CONTRA
LAS ADICCIONES



SERVICIOS DE
ATENCIÓN
PSIQUIÁTRICA

SUBSECRETARÍA DE PREVENCIÓN Y
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Secretariado Técnico del Consejo
Nacional de Salud Mental

CUADERNO INFORMATIVO AUTOCUIDADO

ELABORACIÓN: ABRIL, 2020 - REVISIÓN: SEPTIEMBRE, 2020.

EQUIPO DE TRABAJO

Mtra. Diana Iris Tejadilla Orozco

Directora de Desarrollo de Modelos de Atención en Salud Mental,
Secretariado Técnico del Consejo Nacional de Salud Mental
Secretaría de Salud Federal

Dr. Cristian Antonio Molina Pizarro

Subdirector de Salud Mental, Instituto de Salud Mental - Gobierno de Yucatán

EQUIPO DE REVISIÓN

Dr. Juan Manuel Quijada Gaytán

Director General, Servicios de Atención Psiquiátrica - Secretaría de Salud Federal

Dra. Evalinda Barrón Velázquez

Directora de Vinculación y Coordinación Operativa, Comisión Nacional contra las Adicciones - Secretaría de Salud Federal

Dr. Arsenio Rosado Franco

Director de Salud Mental, Instituto de Salud Mental - Gobierno de Yucatán

“Los autores y los revisores del presente Protocolo declaran no tener ningún conflicto de interés en la elaboración/revisión de este documento”

AGRADECIMIENTOS

Dr. Jorge Alcocer Varela

Secretario de Salud, Secretaría de Salud Federal – Gobierno de México

Dr. Daniel Alejandro Díaz Domínguez

Encargado del Centro Integral de Salud Mental, Secretariado Técnico del Consejo Nacional de Salud Mental – Secretaría de Salud Federal

Mtra. Gema Elena Rodríguez García

Subdirectora del Centro Integral de Salud Mental, Secretariado Técnico del Consejo Nacional de Salud Mental – Secretaría de Salud Federal

¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO?

El autocuidado es considerado por la Organización Mundial de la Salud como “la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica”.

Las intervenciones de autocuidado son un enfoque complementario de la atención de salud que constituye una parte importante del sistema de salud. El autocuidado es también un medio para que las personas que se ven afectadas negativamente por las dinámicas de género, políticas, culturales y de poder tengan acceso a servicios de salud mental, sexual y reproductiva.

¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO EN SALUD MENTAL?

Son actividades en las que una persona se involucra para mantener su salud mental que implica desarrollar sus propias habilidades, contener con el estrés normal del día a día, ser productiva, contribuir con su comunidad, relajarse y lograr bienestar general.

¿QUÉ FACTORES PUEDEN INFLUIR EN EL AUTOCUIDADO?

Dado que somos seres biopsicosociales existen tanto factores protectores como factores de riesgo dentro de esas tres esferas (biológica, mental y social), al fortalecer los factores protectores, fomentamos que los factores de riesgo se disminuyan.



Algunos factores de riesgo son:

La falta de oportunidades educativas, laborales, pérdida de un ser querido, dificultad para el manejo de emociones (enojo, miedo, ansiedad, etc, así como bajo desempeño escolar, situaciones de violencia en cualquier etapa de la vida, baja autoestima, e incluso trastornos mentales como depresión, ansiedad, consumo de sustancias psicoactivas

Algunos factores de protección son:

motivación, meditar, escribir, hacer ejercicio, alimentarse, hidratarse y descansar adecuadamente, fortalecer los lazos sociales, respetar, cuidar a una mascota, pedir ayuda, aprender, contacto con la naturaleza, entre otros.

**Este programa es público, ajeno a cualquier partido político.
Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.**



¡Infórmate!

 En la Línea de la Vida
#QueremosEscucharte

800 911 2000



gob.mx/salud