



GOBIERNO DEL
ESTADO DE
MÉXICO



SEGURIDAD
SECRETARÍA DE SEGURIDAD

SALUD MENTAL PARA LA PREVENCIÓN DE LA DELINCUENCIA

Secretaría de Seguridad

Secretariado Ejecutivo del Sistema Estatal de
Seguridad Pública



"2024. Año del Bicentenario de la Erección del Estado Libre y Soberano de México"

Contenido

Introducción.....	2
Afectaciones	2
Salud Mental.....	3
Estado de Equilibrio	3
Prevención	4
Ley General de la Salud.....	5
Promoción de la Salud Mental	5
Trastornos.....	6
Datos Estadísticos	6
Centros de Servicio de Atención.....	7
Recomendaciones	7
Atención Comunitaria.....	8





"2024. Año del Bicentenario de la Erección del Estado Libre y Soberano de México"

Estudio: Salud Mental para la Prevención de la Delincuencia

Introducción

- El presente estudio aborda la importancia de la Salud Mental; su clasificación, causas de su deterioro, consecuencias, así como las medidas preventivas y acciones para un mejor cuidado integral.
- Se tiene como objetivo promover el cuidado y la atención de la salud mental para la prevención de enfermedades detonantes de patógena delictiva.
- Según la Organización de la Salud (OMS), *"El estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad"*.¹
- Por otro lado, el IMSS nos dice que *"Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno sociocultural que los rodea, incluye el bienestar emocional, psíquico y social e influye en cómo piensa, siente, actúa y reacciona una persona ante momentos de estrés"*.²

Afectaciones

- La salud mental es la base para el bienestar y funcionamiento efectivo de una persona, en todos los sectores donde se desarrolla, sin embargo, hay situaciones que ponen vulnerable esta condición como:
 - ✓ La inseguridad
 - ✓ La desesperanza
 - ✓ El rápido cambio social
 - ✓ Los riesgos de violencia
 - ✓ Los problemas que afecten la salud física³

¹ Organización Mundial de la Salud. (17 de junio de 2022). Salud mental. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.

² IMSS. (s.f.). Salud Mental. <https://imss.gob.mx/salud-en-linea/salud-mental>

³ IMSS. (s.f.). Salud Mental. <https://imss.gob.mx/salud-en-linea/salud-mental>





"2024. Año del Bicentenario de la Erección del Estado Libre y Soberano de México"

- Asimismo, puede verse afectada por factores y experiencias personales, la interacción social, los valores socioculturales, experiencias familiares, escolares y laborales.
- Las afecciones de la salud comprenden trastornos mentales y discapacidades psicosociales, así como otros estados asociados a un alto grado de angustia, incapacidad funcional o riesgo de conducta autolesiva.
- Existe una gran variedad de factores que pueden que contribuyen en un desequilibrio en el pensamiento de las personas como los siguientes:
 - ✓ Factores biológicos, como los genes o la química del cerebro.
 - ✓ Experiencias de vida, como trauma o abuso durante la niñez.
 - ✓ Antecedentes familiares de problemas de salud mental.
 - ✓ Su estilo de vida, como la dieta, actividad física y consumo de sustancias psicoactivas.⁴
 - ✓ La marginación o la exclusión social.

Salud Mental

- El cuidado y el bienestar sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos.
- Existen ciertos componentes de la salud mental:
 - ✓ **Bienestar emocional:** Sentimientos positivos, como alegría, satisfacción y optimismo.
 - ✓ **Bienestar psicológico:** Capacidad para pensar con claridad, resolver problemas y tomar decisiones.
 - ✓ **Bienestar social:** Habilidades interpersonales, capacidades para construir y mantener relaciones saludables.
- La inseguridad, desesperanza, rápido cambio social, riesgos de violencia, problemas que afecten la salud física, factores y experiencias personales,

⁴ Medline Plus. (16 de abril de 2024). Salud Mental. <https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html>





"2024. Año del Bicentenario de la Erección del Estado Libre y Soberano de México"

interacción social, valores culturales, y experiencias familiares, escolares y laborales, son algunos de los elementos que la afectan.

Estado de Equilibrio

- El estado de equilibrio se da mediante un proceso complejo, que cada persona experimenta de una manera diferente, con diversos grados de dificultad, angustia y resultados sociales, así como clínicos que pueden ser muy diferentes.
- Asimismo, debe existir un equilibrio entre las personas y el entorno sociocultural que los rodea, desde cómo actúa, la interacción entre pares y la familia, prevenir el consumo de sustancias y hacer ejercicio, así como mantener una dieta saludable para lograr la armonía individual y colectiva.⁵

Prevención

- La salud es un derecho humano fundamental y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico.
- La prevención se centra en identificar los determinantes individuales, sociales y estructurales de la salud mental, para luego intervenir a fin de reducir los riesgos, aumentar la resiliencia y crear entornos favorables para la salud mental.
- El autocuidado significa dedicar tiempo a hacer cosas que le ayudan a vivir bien y a mejorar su salud física y mental.
- Esto puede ayudarle a controlar el estrés, disminuir su riesgo de contraer enfermedades y aumentar su nivel de energía. Hasta algunas acciones pequeñas de autocuidado en su vida diaria pueden generar un gran impacto.

⁵ Fundación UNAM. (20 de agosto de 2019). ¿Qué factores afectan la salud mental? <https://www.fundacionunam.org.mx/unam-al-dia/que-factores-afectan-la-salud-mental/>



**"2024. Año del Bicentenario de la Erección del Estado Libre y Soberano de México"**

- También es importante visitar a los profesionales como; psicólogos y psiquiatras, se recomienda no automedicarse ni ingerir sustancias nocivas para la salud que empeoren la condición de la persona.
- **El consumo de sustancias psicoactivas** puede causar grandes daños para la salud, algunos de ellos capaces de producir secuelas permanentes. Estos incluyen:
 - ✓ **Aumenta el riesgo de tener accidentes.** El uso de drogas puede llevar al desarrollo del estado de adicción, lo que favorece que el joven asuma conductas arriesgadas, como conducir vehículos bajo el efecto de las drogas, incurrir en peleas o discusiones o incluso tener conductas delictivas.
 - ✓ **Aumenta el riesgo de adquirir una enfermedad de transmisión sexual.** Los jóvenes suelen tener una práctica de actividad sexual sin protección cuando se encuentran bajo los efectos de las drogas. Incluso algunas jóvenes pueden llegar a prostituirse para consumir drogas.
 - ✓ **Puede ocasionar un accidente cerebrovascular o infarto cardíaco.** Las drogas como la cocaína tienen efectos sobre el diámetro de las arterias, ocasionando su disminución lo que puede comprometer el aporte de oxígeno al cerebro o al corazón.
 - ✓ **Favorecen los problemas de la memoria y la capacidad de aprendizaje.** Esto ocurre especialmente con la marihuana, que afecta la capacidad de concentración ocasionando también alteraciones en la capacidad de aprender y recordar.
 - ✓ **Pueden originar daños en el hígado.** Drogas como el éxtasis son capaces de ocasionar insuficiencia hepática, condición en la que el hígado deja de funcionar normalmente.
 - ✓ **Aumentan el riesgo de desarrollar problemas psiquiátricos como psicosis y esquizofrenia.** El uso de drogas como la marihuana y la metanfetamina pueden llevar a que el joven desarrolle conductas psicóticas.⁶

Ley General de la Salud

- Conforme a la **Ley General de Salud** en el capítulo VII se prevé que la prevención de las enfermedades mentales tiene carácter prioritario.

⁶ Kenko. (2023). Salud Mental y Adicciones. <https://www.quironosalud.com/kenko/es/15-18-anos/salud-mental-adicciones>



**"2024. Año del Bicentenario de la Erección del Estado Libre y Soberano de México"**

- Se basa en el conocimiento de los factores que afectan la salud mental, las causas de las alteraciones de la conducta, los métodos de prevención y control de las enfermedades mentales, así como otros aspectos relacionados con la salud mental.

Promoción de la Salud Mental

- Para la **promoción de la salud mental**, las instituciones de salud y los gobiernos de las entidades federativas, en coordinación con las autoridades competentes en cada materia, fomentarán y apoyarán:
 - ✓ I. El desarrollo de actividades educativas, socioculturales y recreativas que contribuyan a la salud mental, preferentemente de la infancia y de la juventud;
 - ✓ II. La difusión de las orientaciones para la promoción de la salud mental;
 - ✓ III. La realización de programas para la prevención del uso de sustancias psicotrópicas, estupefacientes, inhalantes y otras sustancias que puedan causar alteraciones mentales o dependencia, y
 - ✓ IV. Las demás acciones que directa o indirectamente contribuyan al fomento de la salud mental de la población.⁷

Trastornos

- Los **trastornos mentales** (o enfermedades mentales) son afecciones graves que pueden afectar la manera de pensar, el humor y el comportamiento.
- Los trastornos mentales se originan por múltiples factores que afectan a la población sin distinción de raza, género o edad, éstos suelen ser vinculados con factores **genéticos, psicológicos, neurológicos, ambientales o sociales**, entre otros, por lo cual su tratamiento requiere de un equipo multidisciplinario (médicos, psicológicos, psiquiatras), cuya finalidad es mejorar la calidad de vida de la persona.⁸

⁷ Cámara de Diputados. (1 de junio de 2023). Ley General de Salud. https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf_mov/Ley_General_de_Salud.pdf

⁸ Fundación UNAM. (20 de agosto de 2019). ¿Qué factores afectan la salud mental? <https://www.fundacionunam.org.mx/unam-al-dia/que-factores-afectan-la-salud-mental/>



**"2024. Año del Bicentenario de la Erección del Estado Libre y Soberano de México"**

- La depresión, trastornos de ansiedad, trastorno por Déficit de atención, autismo, trastornos de la conducta alimentaria, son algunos de los diagnósticos más comunes entre la población.

Datos Estadísticos

- De acuerdo con los datos establecidos en el **INEGI** las defunciones registradas por suicidio en el Estado de México en el **2022**, en ese momento se contó con 987 casos de suicidio de los cuales son:
 - ✓ Ahorcamiento, estrangulamiento o sofocación con 901 casos.
 - ✓ Disparo de arma de fuego con 27 casos.
 - ✓ Envenenamiento con 36 casos.
 - ✓ Otras causas con 24 casos.⁹
- Sin embargo, la tasa de casos nuevos de enfermedades mentales y de los comportamientos relacionados a la depresión, se contó con un total de 76.39, en casos de anorexia y bulimia fueron un total de 5.25 en el Estado de México.¹⁰
- De acuerdo con el Plan Sectorial de Salud Mental y Adicciones 2023-2024, a nivel global durante el primer año de la pandemia, los trastornos de ansiedad y depresión aumentaron 25%, por lo que los servicios de salud mental se vieron afectados gravemente y la brecha de atención se amplió.¹¹

Centros de Servicio de Atención

- La Secretaría de Salud, a través de los Servicios de Atención Psiquiátrica (SAP), el **Secretariado Técnico del Consejo Nacional de Salud Mental (STCONSAME)** y la **Comisión Nacional contra las Adicciones (CONADIC)**, en coordinación con los consejos estatales de **Salud Mental y Prevención de las Adicciones**, llevan a cabo una serie de actividades en los ámbitos

⁹ INEGI. (2022). Defunciones registradas por suicidio por entidad federativa y grupos de edad según sexo, serie anual de 2022. https://www.inegi.org.mx/app/tabulados/interactivos/?pxq=Salud_Mental_06_f46eb73b-b14d-4a68-9786-4205277e0b8e

¹⁰ INEGI. (2022). Tasa de casos nuevos de enfermedades sobre trastornos mentales y del comportamiento seleccionados en el 2022. https://www.inegi.org.mx/app/tabulados/interactivos/?pxq=Salud_Mental_05_77105509-86ee-444e-baf0-be6e6fe384da

¹¹ IMSS. (5 de julio de 2023). Plan Sectorial de Salud Mental y Adicciones. <https://www.imss.gob.mx/prensa/archivo/202307/324#:~:text=De%20acuerdo%20con%20el%20Plan,brecha%20de%20atenci%C3%B3n%20se%20ampli%C3%B3.>



**"2024. Año del Bicentenario de la Erección del Estado Libre y Soberano de México"**

comunitarios y académicos en todo el país para concientizar a la población sobre la importancia del cuidado mental, prevención, detección, tratamiento y rehabilitación.¹²

Recomendaciones

- Existen alternativas para mejorar la salud mental, a continuación, se mencionan algunas:
 - ✓ **Haga ejercicio con regularidad.** Tan solo 30 minutos de caminatas diarias pueden ayudarle a mejorar su estado de ánimo y su salud
 - ✓ **Consuma alimentos saludables y comidas con regularidad, y manténgase hidratado.** Una dieta balanceada y mucha agua pueden aumentar su nivel de energía y de atención a lo largo del día, con ello se contribuye a lograr una mejor concentración para el desarrollo de las actividades diarias.
 - ✓ **Prioridad al sueño. Establezca un horario y asegúrese de dormir suficiente tiempo.** Se recomienda dormir por lo menos ocho horas diarias, así como prevenir el uso constante de dispositivos inteligente ya que emiten luz lo que provoca insomnio.
 - ✓ **Intente practicar una actividad relajante.** Explore diversos programas o aplicaciones móviles de relajación o bienestar que podrían incorporar meditación, relajación muscular o ejercicios de respiración.
 - ✓ **Establezca metas y prioridades.** Decida lo que debe hacerse en este momento y lo que puede esperar. Aprenda a decir "no" a nuevas tareas si empieza a sentir que está asumiendo demasiadas cosas. Intente apreciar lo que ha logrado al final del día, en lugar de lo que no ha podido hacer.
 - ✓ **Practique la gratitud.** Recuerde diariamente cosas por las que está agradecido, así como fomentar actividades positivas en conjunto con la familia.
 - ✓ **Centre su atención en las cosas positivas.** Identifique y cuestione sus pensamientos negativos y poco útiles.
 - ✓ **Mantenerse en contacto con los demás.** Comuníquese con sus amigos o familiares que puedan ofrecerte apoyo emocional.¹³

¹² Gobierno del México. (12 de octubre de 2021). Acercar servicios de salud mental a la comunidad contribuye a la detección oportuna. <https://www.gob.mx/salud/es/articulos/acercar-servicios-de-salud-mental-a-la-comunidad-contribuye-a-la-deteccionoportuna?idiom=es#:~:text=La%20Secretar%C3%ADa%20de%20Salud%2C%20a,Adicciones%2C%20llevan%20a%20cabo%20una>

¹³ National Institute of Mental Health. (marzo de 2024). El cuidado de su salud mental. <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/espanol/el-cuidado-de-su-salud-mental/el-cuidado-de-su-salud-mental>





"2024. Año del Bicentenario de la Erección del Estado Libre y Soberano de México"

Atención Comunitaria

- La **atención de salud mental comunitaria** debe proporcionarse mediante una red de servicios interrelacionados que comprendan:
 - ✓ Servicios de salud mental integrados en los servicios de salud generales, ofrecidos comúnmente en hospitales generales y en colaboración con el personal de atención primaria no especializado;
 - ✓ Servicios comunitarios de salud mental a nivel comunitario, que puedan involucrar a centros y equipos comunitarios de salud mental, rehabilitación psicosocial, servicios de apoyo entre pares y servicios de asistencia para la vida cotidiana, y
 - ✓ Servicios que brinden atención de salud mental en los servicios sociales y entornos no sanitarios, como la protección infantil, los servicios de salud escolar y las prisiones.





"2024. Año del Bicentenario de la Erección del Estado Libre y Soberano de México"

REFERENCIAS

- Cámara de Diputados. (1 de junio de 2023). Ley General de Salud. https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf_mov/Ley_General_de_Salud.pdf
- Medline Plus. (16 de abril de 2024). Salud Mental. <https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html>
- National Institute of Mental Health. (marzo de 2024). El cuidado de su salud mental. <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/espanol/el-cuidado-de-su-salud-mental/el-cuidado-de-su-salud-mental>
- Organización Mundial de la Salud. (17 de junio de 2022). Salud mental. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Fundación UNAM. (20 de agosto de 2019). ¿Qué factores afectan la salud mental? <https://www.fundacionunam.org.mx/unam-al-dia/que-factores-afectan-la-salud-mental/>
- INEGI. (2022). Defunciones registradas por suicidio por entidad federativa y grupos de edad según sexo, serie anual de 2022. https://www.inegi.org.mx/app/tabulados/interactivos/?pxq=Salud_Mental_06_f46eb73b-b14d-4a68-9786-4205277e0b8e
- INEGI. (2022). Tasa de casos nuevos de enfermedades sobre trastornos mentales y del comportamiento seleccionados en el 2022. https://www.inegi.org.mx/app/tabulados/interactivos/?pxq=Salud_Mental_05_77105509-86ee-444e-baf0-be6e6fe384da
- IMSS. (s.f.). Salud Mental. <https://imss.gob.mx/salud-en-linea/salud-mental>
- IMSS. (5 de julio de 2023). Plan Sectorial de Salud Mental y Adicciones. <https://www.imss.gob.mx/prensa/archivo/202307/324#:~:text=De%20acuerdo%20con%20el%20Plan,brecha%20de%20atenci%C3%B3n%20se%20ampli%C3%B3.>
- Gobierno del México . (12 de octubre de 2021). Acercar servicios de salud mental a la comunidad contribuye a la detección oportuna. <https://www.gob.mx/salud/es/articulos/acercar-servicios-de-salud-mental-a-la-comunidad-contribuye-a-la-deteccion-oportuna?idiom=es#:~:text=La%20Secretar%C3%ADa%20de%20Salud%20y%20Adicciones%20llevar%20a%20cabo%20una>





"2024. Año del Bicentenario de la Erección del Estado Libre y Soberano de México"

Kenko. (2023). Salud Mental y Adicciones.
<https://www.quironsalud.com/kenko/es/15-18-anos/salud-mental-adicciones>

