

EFEMÉRIDE DE LA SEN. YOLANDA DE LA TORRE VALDEZ, DEL GRUPO PARLAMENTARIO DEL PARTIDO REVOLUCIONARIO INSTITUCIONAL, SOBRE EL DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL.

El día diez de octubre de cada año se celebra el día mundial de la salud mental, teniendo como objetivo primordial dar a conocer a la población mundial los problemas que se presentan a raíz de este padecimiento, lograr avances científicos en esta enfermedad.

Según la Organización Mundial de la Salud, la salud mental trata de un bienestar mental, que se encuentra ligado con la prevención de trastornos mentales, tratamiento y rehabilitación de las personas afectadas.

Para poder obtener un equilibrio entre las personas y su entorno socio-cultural no hay nada más beneficioso que una buena salud física, relaciones de calidad con las personas del entorno, un estado de bienestar constante, tener proyectos a futuro y de esa forma de mejorará la calidad de vida de las personas.

De la misma forma debemos evitar la inseguridad, desesperanza, un rápido cambio social, riesgos de violencia, malos hábitos alimenticios, falta de ejercicio, consumir tabaco y alcohol, dormir menos de 8 horas diarias.

En el presente año 2016, se observa como tema los “primeros auxilios psicológicos”, es decir, se centrará primordialmente en el apoyo psicológico que brindan las personas en caso de alguna emergencia, como es el caso del personal de salud, maestros, bomberos, trabajadores de la comunidad o agentes de policía.

Todas las personas mencionadas en las primeras en tener una primera atención, que son, los primeros auxilios psicológicos, siendo no necesariamente solo encaminado al tema psicológico, sino además social.

En caso de alguna crisis es de suma importancia proporcionar los primero auxilios psicológicos, ya que si la persona afectada no se tranquiliza o se encuentra dentro de un ataque de nervios, sería imposibles brindarle el apoyo físico que necesita, es por ello que se considera tan importante el auxilio psicológico, ya que forma parte de un esfuerzo a largo plazo ya que es imprescindible ayudar a cualquier persona en crisis.

Atentamente

Sen. Yolanda de la Torre Valdez.

http://www.who.int/mental_health/world-mental-health-day/en/#

http://www.who.int/topics/mental_health/es/

<http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/salud-mental>