



COMISIÓN ESTATAL DE LOS
DERECHOS HUMANOS
SINALOA

El Derecho a la Salud Mental en Tiempos de Pandemia COVID-19

“La salud es un estado de completo bienestar, físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o afecciones” - OMS

A más de siete meses desde que se declaró la pandemia por el COVID-19 - enfermedad infecciosa causada por el coronavirus- en el mundo, son muchas las implicaciones que se han tenido e incluso algunas vulneraciones a los Derechos Humanos; todo ello resultado algunas veces por el desempleo o incluso por las pérdidas de uno o más integrantes de las familias, el distanciamiento social y a esto habrá que agregarle el impacto de los inminentes cambios de hábitos que tenemos que acatar en los entornos sociales, familiares y laborales por la llamada “Nueva Normalidad”. Lo anterior ha generado sentimientos de miedo, estrés, soledad, impotencia o tristeza, también es posible que se presenten o empeoren algunos trastornos de salud mental como la depresión y la ansiedad, por lo que es importante poner atención no solo en la salud física si no también en la salud mental de las personas.





COMISIÓN ESTATAL DE LOS
DERECHOS HUMANOS
SINALOA



Debido a las medidas de confinamiento y aislamiento social aunado a la estrategia de la educación a distancia y el trabajo en casa, las familias han tenido que convivir un mayor tiempo dentro de los espacios del hogar, por lo que es necesario buscar herramientas para tener una sana convivencia en estos tiempos difíciles de incertidumbre y preocupación.

Es importante considerar que todas las personas reaccionamos de manera diferente ante momentos o situaciones difíciles y es normal sentirse estresado o preocupado y en muchas ocasiones incluso se puede llegar a presentar trastornos de salud mental como depresión o ansiedad, síntomas que son cada día más frecuentes y que es necesario pedir ayuda.

La Organización Mundial de la Salud OMS refiere la existencia de más de 450 millones de personas que sufren de algún trastorno mental, es decir, que presentan alteraciones del pensamiento, la percepción, la conducta, las emociones y las relaciones sociales, pero que también pueden referir algunas más agresivas o incapacidades como el trastorno afectivo bipolar, psicosis como la esquizofrenia y también discapacidades intelectuales y trastornos del desarrollo, por lo que estamos en posibilidades de afirmar que es algo mucho más común de lo que imaginamos, pero no por ello debe dejar de atenderse.





COMISIÓN ESTATAL DE LOS
DERECHOS HUMANOS
SINALOA

A continuación, mencionamos algunas recomendaciones para mantener una buena salud mental durante el tiempo de la pandemia:

- Manténgase al día sobre lo que está ocurriendo, pero limitando su exposición a los medios de comunicación.
- Acuda a fuentes fiables de información sobre el brote epidémico no mire indiscriminadamente en internet y acuda a las páginas web oficiales de las autoridades sanitarias. Las redes sociales están llenas de falsedades y que lo único que conseguirán es confundirle y generar desconcierto y ansiedad.
- Estar en contacto con las personas en las que uno confía es la mejor forma de reducir la ansiedad, la depresión, la soledad y el aburrimiento durante la pandemia.
- Relaje su cuerpo a menudo con técnicas de respiración profunda, meditación, relajación muscular o participe de actividades que le diviertan. Hacer ejercicio en casa también le puede ayudar a mantener la forma y disminuir la tensión.
- Intente hacer cosas que habitualmente le resulten entretenidas.





COMISIÓN ESTATAL DE LOS
DERECHOS HUMANOS
SINALOA



- Mantener una periodicidad vigilia-sueño estable y saludable.

- Dietas alimentarias adecuadas, equilibradas y saludables.

- Marcar horarios de comidas, trabajo, deberes académicos, lecturas y demás actividades

Normalizar o esperar a que los problemas de salud mental como la depresión o los trastornos de ansiedad desaparezcan solos, pueden tener como resultado que estos empeoren, por lo que es importante pedir ayuda a instituciones que están capacitadas para ello, tomando en cuenta lo siguiente:

- Llamar o ponerte en contacto con instituciones de salud o profesionales en salud mental para solicitar orientación o asistencia.

- Llamar o utilizar las redes sociales para comunicarte con amigos, pareja sentimental, alguna persona de confianza o familiares y platicar sobre lo que estas sintiendo.

En Sinaloa contamos con algunas instituciones encargadas de dar atención y orientación en temas de salud mental, nosotros podemos orientarte.



COMISIÓN ESTATAL DE LOS
DERECHOS HUMANOS
SINALOA

Si sientes que necesitas ser escuchado o tienes un familiar que lo requiera, nosotros podemos ayudarte de manera gratuita, llamando a los teléfonos 667 752 2421, 800 672929. Recuerda que la Defensa de tus Derechos es nuestra razón de ser.



COMISIÓN ESTATAL DE LOS
DERECHOS HUMANOS
SINALOA



COMISIÓN ESTATAL DE LOS
DERECHOS HUMANOS
SINALOA

Oficinas Generales

Ruperto L. Paliza No. 566 Sur,
esquina con Ignacio Ramírez
Col. Miguel Alemán, C.P. 80200,
Culiacán, Sinaloa.
Tels. (667) 752-24-21 y 752-25-75
Lada Sin Costo 800-672-92-94
informacion@cedhsinaloa.org.mx

Oficinas Regionales

Zona Norte

Calle Niños Héroes No. 781 Sur,
Col. Bienestar, C.P. 81200,
Los Mochis, Sinaloa.
Tel. (668) 817-02-25
vzn@cedhsinaloa.org.mx

Centro Norte

Calle Ignacio Ramírez No. 99,
esquina con Niños Héroes
Col. Centro, C.P. 81000
Guasave, Sinaloa
Tel. (687) 871-61-37
vzg@cedhsinaloa.org.mx

Zona Évora

Calle José Ma. Morelos,
Local 10, Edificio Cinema del Valle,
Col. Morelos, C.P. 81460
Guamúchil, Sinaloa.
Tel. (673) 732-80-04
vze@cedhsinaloa.org.mx

Zona Sur

Calle Ramón López Alvarado #329
Fracc. Tellería CP. 82017,
Mazatlán, Sinaloa.
Tel. (669) 986-85-99
vzs@cedhsinaloa.org.mx