



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

10 DE OCTUBRE



Casi **800 000** personas se **suicidan cada año**.
Esto equivale a **1** persona cada **40 segundos**.

(OMS, 2020)

Este **viernes 9 y sábado 10** porta un listón verde y publica una selfie con el hashtag
#saludmentalINCMNSZ

Hagamos visible la importancia de la salud mental
BRIGADA DE SALUD MENTAL
Tel: 55 4771 1327, 55 7843 8761



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

10 DE OCTUBRE



El suicidio es la **segunda causa de muerte**
entre los jóvenes de **15 a 29 años.**

(OMS,2020)

Este **viernes 9 y sábado 10** porta un listón verde y
publica una selfie con el hashtag

#saludmentalINCMNSZ

Hagamos visible la importancia de la salud mental

BRIGADA DE SALUD MENTAL

Tel: 55 4771 1327, 55 7843 8761



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

10 DE OCTUBRE



Uno de cada cinco niños y adolescentes tiene un **trastorno mental**

(OMS,2020)

Este **viernes 9 y sábado 10** porta un **listón verde** y publica una selfie con el hashtag

#saludmentalINCMNSZ

Hagamos visible la importancia de la salud mental

BRIGADA DE SALUD MENTAL

Tel: 55 4771 1327, 55 7843 8761



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

10 DE OCTUBRE



En **México** hubo un total de **6 808 suicidios**.
81.3 % Hombres y **18.5% Mujeres**

(INGEI,2018)

Este **viernes 9** y **sábado 10** porta un listón verde y publica una selfie con el hashtag

#saludmentalINCMNSZ

Hagamos visible la importancia de la salud mental

BRIGADA DE SALUD MENTAL

Tel: 55 4771 1327, 55 7843 8761



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

10 DE OCTUBRE

¡Mídete!

Es importante conocer tu **salud mental**.

Ingresa al siguiente código para conocer **tu nivel de estrés**.



Hagamos visible la importancia de la salud mental

BRIGADA DE SALUD MENTAL


Tel: 55 4771 1327, 55 7843 8761



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

10 DE OCTUBRE



Algunas de las afecciones mentales más frecuentes, como **la depresión y la ansiedad**, son **tratables**.

(OMS, 2020)

Este **viernes 9 y sábado 10** porta un listón verde y publica una selfie con el hashtag

#saludmentalINCMNSZ

Hagamos visible la importancia de la salud mental

BRIGADA DE SALUD MENTAL

Tel: 55 4771 1327, 55 7843 8761



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

10 DE OCTUBRE



Las personas con trastornos como **autismo y demencia** pueden **mejorar considerablemente** con la atención adecuada.

(OMS, 2020)

Este **viernes 9 y sábado 10** porta un listón verde y publica una selfie con el hashtag

#saludmentalINCMNSZ

Hagamos visible la importancia de la salud mental

BRIGADA DE SALUD MENTAL

Tel: 55 4771 1327, 55 7843 8761



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

10 DE OCTUBRE



La depresión es frecuente. Se calcula que afecta a más de **300 millones de personas** en el mundo.

(OMS, 2020)

Este **viernes 9 y sábado 10** porta un listón verde y publica una selfie con el hashtag

#saludmentalINCMNSZ

Hagamos visible la importancia de la salud mental

BRIGADA DE SALUD MENTAL

Tel: 55 4771 1327, 55 7843 8761



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

10 DE OCTUBRE



La **actividad física ayuda en el tratamiento y prevención** de afecciones mentales como **depresión y ansiedad.**

(OMS, 2020)

Este **viernes 9 y sábado 10** porta un listón verde y publica una selfie con el hashtag

#saludmentalINCMNSZ

Hagamos visible la importancia de la salud mental

BRIGADA DE SALUD MENTAL

Tel: 55 4771 1327, 55 7843 8761



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

10 DE OCTUBRE



En países de ingresos bajos y medios, **más del 75% de las personas** con trastornos mentales, neurológicos y consumo de sustancias **no reciben ningún tratamiento para su afección**

(OMS, 2020)

Este **viernes 9 y sábado 10** porta un listón verde y publica una selfie con el hashtag **#saludmentalINCMNSZ**

Hagamos visible la importancia de la salud mental

BRIGADA DE SALUD MENTAL

Tel: 55 4771 1327, 55 7843 8761



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

10 DE OCTUBRE



Las técnicas de relajación ayudan en el tratamiento y prevención de afecciones mentales como depresión y ansiedad.
(OMS,2020)

Este **viernes 9 y sábado 10** porta un listón verde y publica una selfie con el hashtag

#saludmentalINCMNSZ

Hagamos visible la importancia de la salud mental

BRIGADA DE SALUD MENTAL

Tel: 55 4771 1327, 55 7843 8761



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

10 DE OCTUBRE



Más de 260 millones de personas en el mundo
tienen **trastornos de ansiedad.**

(OMS,2020)

Este **viernes 9 y sábado 10** porta un **listón verde** y
publica una selfie con el hashtag

#saludmentalINCMNSZ

Hagamos visible la importancia de la salud mental

BRIGADA DE SALUD MENTAL

Tel: 55 4771 1327, 55 7843 8761