



Mundial Social

Salud en el Mundial Social 2026

Semana Nacional de SALUD PÚBLICA

Salud mental: pedir ayuda es señal de valentía

¿Sabías que...? En nuestro país el suicidio es la segunda causa de muerte en jóvenes de 15 a 29 años de edad.

¿Qué es la salud mental? Es el estado de bienestar emocional, psicológico y social que permite afrontar el estrés, relacionarse sanamente y desarrollar capacidades.

Señales de alarma: cambios de ánimo (tristeza o ansiedad), pérdida de interés, aislamiento, alteraciones del sueño o apetito y pensamientos de autolesión.



¿Qué hacer si alguien muestra señales de alerta?

Apoyo: escucha con atención sin juzgar, muestra acompañamiento y anima a buscar ayuda profesional.



Urgencia: en situaciones de riesgo inmediato, es fundamental no dejar a la persona sola y contactar a servicios de emergencia.

Líneas de ayuda:

Línea de la vida: 800 911 2000.
Atención psicológica UNAM: 55 5025 0855.
Locatel CDMX: *311 o 55 5658 1111.

Red de apoyo y bienestar

Más líneas de ayuda:
SAPTEL: 800 472 7835.
ConTacto Joven (WhatsApp): +52 1 55 7900 9669.
Cruz Roja Mexicana: 800 822 3737.

No estás solo/a buscar ayuda no es debilidad, es el primer paso hacia el bienestar.

Fuentes:

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
<https://www.gob.mx/conasama/articulos/linea-de-la-vida-800-911-2000>



Salud
Secretaría de Salud



Instituto Nacional de Medicina Genómica