

ISSSTE ofrece atención a la ciudadanía con depresión

Posted on 29 de diciembre de 2021 by Diario Humano



ISSSTE: Salud mental

ISSSTE hace un llamado a la ciudadanía a sensibilizarse respecto al sufrimiento emocional, de las personas y fomentar una salud mental.

Diario Humano | La Paz, Baja California Sur.-

El director general del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE), Pedro Zenteno Santaella exhortó a la ciudadanía a sensibilizarse respecto al sufrimiento emocional de las personas y fomentar el cuidado de la salud mental.

Principalmente durante la temporada decembrina; donde las consecuencias psicológicas y sociales de la pandemia, agregan ingredientes que pueden desencadenar depresión.

Especialistas del ISSSTE, recomiendan estar alertas ante síntomas como sentimientos de tristeza, nostalgia, disminución del apetito, irritabilidad frecuente, ansiedad, desinterés por las cosas y altos niveles de tensión.

Tomando en cuenta que son signos que pueden desencadenar la llamada “depresión blanca”, denominada así porque surge o se presenta en la temporada invernal.

Además, si las personas no se sienten con ánimo de participar en los festejos de esta temporada es recomendable darse la oportunidad de decir no y tomar tiempo para estar consigo mismos, descansar,



relajarse, autocuidarse, tratarse bien realizar actividades de su agrado.

Si se tiene contacto con un familiar o amigo con estos síntomas, se aconseja ser empáticos con su sentir y brindarles acompañamiento.

A familiares, amistades o a quien detecte la presencia de signos emocionales con estas características en alguna persona; que acudan a las áreas de urgencias de los hospitales del ISSSTE para ser atendidos por especialistas.