



## Derecho a la salud mental

### ¿Sabías que la salud mental es un derecho?

El disfrute del nivel más alto de salud física y mental es un derecho humano reconocido en:

- **Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos** (artículo 4º).
- **Ley General de Salud.**
- **Constitución Política de la Ciudad de México** (artículo 9º).
- Instrumentos internacionales como el **Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales.**



A lo largo de la vida todas las personas necesitamos un **entorno** que favorezca nuestra salud mental y física.

El ejercicio del derecho a la salud física y mental comprende el **acceso sin discriminación a la atención**, así como a los **determinantes sociales de la salud** (descanso, juego, bienes, servicios y apoyos que promuevan una vida sana) y a los **derechos humanos** como al deporte, al esparcimiento, a la seguridad, a la integridad personal, a la vivienda y a la alimentación, entre otros.



### ¿Cuáles son las obligaciones de las autoridades?

- **Respetar, proteger, promover y garantizar** el derecho a la salud física y mental y sus determinantes sociales, sin discriminación de ningún tipo.
- Garantizar la **mejor atención disponible** en materia de salud mental como parte de los servicios esenciales que brinda el sistema de asistencia sanitaria y social, **desde el respeto a la persona y la protección** contra toda forma de explotación y maltrato físico o de otra índole.
- Impulsar **campañas de difusión** sobre salud mental desde la perspectiva de los derechos humanos, así como de los servicios de atención existentes.
- Garantizar el **consentimiento informado** para cualquier tratamiento médico, especialmente el psiquiátrico.
- **Difundir información** sobre los buenos hábitos para la higiene mental.
- Prestar especial atención a la construcción de **entornos emocionales y psicosociales favorables** a las personas con alguna afectación a la salud mental.



La Organización Mundial de la Salud y la Organización de las Naciones Unidas han subrayado la importancia de abordar la salud mental desde un **enfoque de derechos humanos** en contraposición a la visión tradicional exclusivamente biomédica.

En este sentido, en México la **reforma a la Ley General de Salud** de mayo de 2022 implicó un cambio en el modelo de atención a la salud mental, de un modelo biomédico a uno social y de derechos humanos.

En particular, esta reforma:

- Establece a la **salud mental como eje prioritario** dentro de las políticas de salud.
- Dispone la obligación de contar con el **consentimiento libre, informado y voluntario** para acceder a los servicios de salud mental, a los tratamientos o al posible internamiento, privilegiando las opciones comunitarias.



## ¿Cómo identificar afectaciones a tu salud mental?

Es importante que reconozcas los sentimientos, pensamientos y acciones que afectan tu salud mental:

Sientes que te preocupas demasiado y esto interfiere en tu trabajo, tus relaciones u otros aspectos de tu vida.

Se te dificulta excesivamente controlar tus impulsos y la agresividad.

Tienes pensamientos reiterativos y obsesivos.

Tu miedo o ansiedad te causan malestar y te resulta difícil controlarlos.

Tienes pensamientos o conductas suicidas.

Tienes alucinaciones auditivas o visuales.

Tu pensamiento es extremadamente inflexible y te irritas de forma desproporcionada.

Te sientes deprimido, tienes problemas con el consumo de alcohol o drogas, y tienes comportamientos que ponen en peligro tu seguridad o integridad y la de otras personas.



Las afectaciones a la salud mental repercuten principalmente en la conducta de las personas y en sus relaciones con quienes les rodean; además pueden presentarse de forma **pasajera** o **crónica**.

Algunas personas presentan una **discapacidad psicosocial** cuando viven con alguna afectación a su salud mental de largo plazo y que, al interactuar con diversas barreras, puede impedir su participación plena y efectiva en la sociedad al no estar en igualdad de condiciones con las demás personas. Por esta condición han sufrido el **estigma**, la **discriminación** y la **exclusión** de la sociedad.

Todas las personas somos usuarias potenciales de servicios de salud mental; sin embargo, en la mayor parte del mundo el acceso a la atención y los apoyos de calidad son escasos. Muchas personas con afectaciones de salud mental y discapacidades psicosociales se enfrentan a una amplia gama de **violaciones a sus derechos humanos** y **discriminación**, incluso en entornos de atención a la salud mental.

A menudo las prácticas discriminatorias están respaldadas por marcos legales que no defienden los derechos humanos ni reconocen los efectos perjudiciales de la institucionalización, el énfasis excesivo en los enfoques biomédicos, las opciones de tratamiento y el uso de intervenciones psiquiátricas involuntarias.

Si conoces a alguien que vea afectada su salud mental te sugerimos:

- ❖ No juzgar.
- ❖ No aconsejar “echarle ganas o ser positivo”.
- ❖ No estigmatizar.
- ❖ No suplir su voluntad.

La salud mental no se apoya sólo con atención médica; hay muchos hábitos que podemos procurar como:

- ❖ Gestionar el estrés.
- ❖ Acudir a revisiones médicas periódicas.
- ❖ Realizar deporte con regularidad.
- ❖ Dormir adecuadamente.
- ❖ Organizar nuestro tiempo.

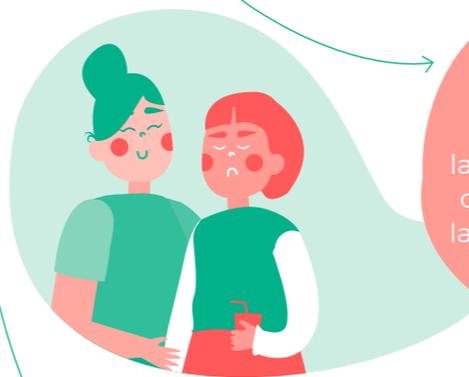
## ¿Qué hacer si identificas afectaciones a tu salud mental?

Si sientes afectaciones en tu salud mental...

Busca **asesoría** e **infórmate**; no creas que ello es un signo de debilidad personal.



No te aisles y **acércate** a las personas en las que confías para obtener el apoyo y la comprensión que necesitas.



Acude a instituciones públicas y organizaciones de la sociedad civil que brindan apoyo y **atención especializada** con personal profesional.



## ¿A qué autoridades puedes acercarte si necesitas atención sobre salud mental?

**Secretaría de Salud de la Ciudad de México**  
**Módulos de salud mental**

Consulta el directorio en:  
<https://bit.ly/3PmKQ4q>

**Locatel**

Brinda servicio psicológico por medio de una línea de apoyo.  
☎ \*0311 y 55 5658 1111.

**Comisión Nacional contra las Adicciones**  
**Centro de Atención Ciudadana**

☎ Línea de la vida: 800 911 2000.  
✉ [lalineadelavida@salud.gob.mx](mailto:lalineadelavida@salud.gob.mx)

Si las autoridades no respetan tus derechos, acércate a la Comisión y presenta una queja.



**Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México**

Av. Universidad 1449, col. Pueblo Axotla, demarcación territorial Álvaro Obregón, 01030 Ciudad de México. Tel.: 55 5229 5600.

**Delegaciones de la CDHCM en cada una de las alcaldías**

Consulta el directorio en <https://bit.ly/44jYU7D>

Servicios gratuitos.

**Horarios de atención en sede**  
las 24 horas de los 365 días del año.

<https://cdhcm.org.mx> • [cdhcm@cdhcm.org.mx](mailto:cdhcm@cdhcm.org.mx)



/CDHCMX



@CDHCMX



@CDHCMX