



Incrementa adopción de herramientas digitales para informarse sobre salud mental

- 50% de la población en México consulta canales digitales y 31% ha utilizado aplicaciones para gestionar su bienestar.
- Solo 47% de los pacientes sigue un tratamiento profesional, mientras que el resto opta por la autogestión a través de aplicaciones o contenidos digitales.

Ciudad de México, 29 de septiembre de 2025.- En recientes años, México ha registrado un incremento sostenido en los casos de ansiedad, depresión y estrés. De acuerdo con la más reciente edición del *Mind Health Report*, 38% de la población mexicana presenta actualmente alguna condición de salud mental, lo que posiciona al país por arriba del promedio mundial (35%).

Este escenario ha impulsado a que cada vez más personas busquen información y apoyo para gestionar su bienestar emocional. El estudio elaborado por AXA revela que la principal fuente de información que utilizan los mexicanos para consultar sobre temas relacionados a la salud mental son los expertos médicos (52%); sin embargo, los canales digitales (50%) y las redes sociales (38%) tienen una alta adopción.

Asimismo, el reporte indica que 73% de las personas diagnosticadas con una condición de salud mental obtuvo su valoración a través de un profesional, mientras que 22% recurrió al autodiagnóstico o a búsquedas en internet. Sin embargo, solo 47% de los pacientes sigue un tratamiento profesional, mientras que el resto opta por la autogestión a través de aplicaciones o contenidos digitales.

“Aunque la conciencia sobre la salud mental ha crecido, aún hay una brecha entre reconocer el problema y buscar atención profesional. Si bien más personas están más interesadas en conocer sobre el tema, aún existe el reto de garantizar que reciban un diagnóstico y atención adecuada”, señaló el doctor Juan Camilo Lozano, gerente de Planeación Salud en AXA México.

Población mexicana opta por autogestión

Aunque cuatro de cada diez mexicanos padecen actualmente algún problema de salud mental, 77% de la población califica su situación mental como “buena” o “muy buena”. El doctor Lozano recalcó que estos datos muestran cómo, en muchos casos, las personas tienden a minimizar la gravedad de sus síntomas y buscar soluciones rápidas por su cuenta.

De hecho, 21% de la población mexicana mencionó como una de las razones por las que autogestiona su condición, la percepción de que el problema no es grave. Además de está, otros



BOLETÍN DE PRENSA

motivos son el costo de las consultas y tratamientos (47%), falta de tiempo para acudir a sesiones presenciales (29%), acceso limitado a especialistas y miedo a ser juzgado (16%)

“Es clave que podamos ayudar a facilitar la atención en salud mental de los pacientes aprovechando la tecnología. En nuestro sistema de salud integrado, hemos brindado más de 18 mil consultas de psicología y psiquiatría de forma virtual en los últimos tres años; esto hace más accesible el servicio para los pacientes” mencionó el doctor Lozano.

En este sentido, el estudio destaca que 31% de la población encuestada en México ha utilizado aplicaciones de salud para gestionar su bienestar, principalmente para el monitoreo del sueño (13%), el establecimiento de hábitos saludables (12%) o la meditación (11%).

Para conocer más, visita: [AXA Mind Health Report México 2025](#)

Este material es únicamente informativo. Si tienes dudas o requieres más información sobre este tema, te recomendamos acudir con un profesional de la salud que pueda ofrecerte orientación adecuada.

= 0 0 0 =

Contacto para medios:

Moisés Tamayo

Relaciones Públicas, AXA México

Tel: 53 95 90 88

moises.tamayo@axa.com.mx

Eduardo Ostria

Relaciones Públicas, AXA México

Tel: 56 4183 3783

cristina.noriega@prp.com.mx

facebook.com/AXAMexico

X @AXAMexico

llama al 800 900 1292

o visita www.axa.mx