

## Segundo seminario sobre el tema en el plantel 8

**H**oy, más que nunca, es indispensable procurarnos y fomentar la cultura de la salud. Éste no puede ser un tema extraordinario, debe ser de exigencia cotidiana. Por esa razón, el plantel 8 Miguel E. Schulz organizó el Segundo Seminario Estilo de Vida Saludable, con una temática necesaria y útil para atenderse en casa, afirmó Ángel Huitrón Bernal, titular de dicha escuela.

El programa, efectuado en versión a distancia, estuvo integrado por ponencias en las cuales se habló acerca de ansiedad, depresión, bienestar, salud mental, ambientes sanos, adicciones, entre otros. Así también, hubo rutinas de activación física y un acercamiento a la defensa personal.

### Salud mental y pandemia

Guadalupe Ponciano Rodríguez, investigadora de la Facultad de Medicina de la UNAM, dio la conferencia magistral Adicciones y Salud Mental durante y después de la Pandemia, moderada por el profesor César L. Acevedo Gutiérrez.

La salud mental, indicó, como un estado de bienestar, es fundamental para el individuo porque le permite, junto con la salud física, integrarse a una comunidad, ser productivo para ésta, para la familia y para uno mismo.

Por otro lado, las enfermedades mentales son difíciles de diagnosticar y muchas personas buscan tratamiento cuando ya se encuentran en estado avanzado. Los trastornos más frecuentes son depresión, ansiedad, déficit de atención, esquizofrenia y el trastorno bipolar, a lo cual hay que agregar las adicciones.

“Esta pandemia ha generado una crisis que nunca habíamos vivido, nos hace sentir que no tenemos control y esto, desde el punto de vista psicológico, es muy importante”. Las principales reacciones en la población afectada durante el periodo de cuarentena o aislamiento son: miedo a enfermarse, a ser estigmatizado si se está contagiado, a no poder trabajar; además de sentimientos de aburrimiento, soledad y tristeza.”

Señaló que habrá quienes padezcan depresión, con síntomas como desesperanza, inutilidad, pesimismo, culpa, aislamiento social, tristeza, nostalgia o melancolía. Así-

# Promueve la Preparatoria un estilo de vida saludable

mismo, es evidente la ansiedad; el estrés que deriva en hiperactividad, insomnio, alteraciones cognitivas y estado de ánimo negativo; la prolongación de duelos; la búsqueda y el consumo de alcohol, tabaco y drogas para relajarse y tranquilizarse.

“Entre los grupos vulnerables, los adolescentes sienten que se están perdiendo de algo muy relevante de su vida. El distanciamiento social es difícil para ellos: están solos, aislados, ansiosos y aburridos. Hay casos de violencia intrafamiliar o relaciones sentimentales terminadas abruptamente. Se creen inmunes ante el virus y quieren retarlo. Desde el punto de vista neurológico, mediante el incremento de las hormonas, a nivel del cerebro se produce un cambio llamado poda neuronal, el cual puede coincidir con enfermedades psiquiátricas.”

Muchas cosas han cambiado, dijo, nuestras costumbres, hábitos y rutinas, y nuestra vida ha dado un giro insólito.

Aun así, nos hemos adaptado a la nueva normalidad; sin embargo, después de la pandemia van a quedar muchos rezagos de ansiedad, depresión y adicciones.

Por lo anterior, recomendó: trabajar y dormir ocho horas, alimentación sana, actividad física, limitar el tiempo frente a las pantallas, no alargar jornadas laborales, cuidar la salud mental, mantener rutinas, ocuparse, concentrarse en pensamientos positivos, divertirse y distraerse, establecer prioridades, apoyarse en familiares y amigos, y sobre todo pedir ayuda cuando se necesite.

La situación actual puede enfrentarse hallando un equilibrio entre la salud física y la mental, reiteró el director de la preparatoria de Mixcoac, en la clausura del seminario. Invitó a la comunidad a reflexionar en los temas expuestos en esta ocasión y a poner en práctica las recomendaciones de los expertos.



### SALUD MENTAL

- Mantén rutinas
- Limita tu exposición a medios de comunicación
- Mantente ocupado
- Concéntrate en pensamientos positivos
- Usa tus valores morales o vida espiritual como apoyo
- Establece prioridades
- Diviértete y distráete
- Teje redes con parientes y amigos
- Pide ayuda si la necesitas

- Re-significar Valorar las cosas positivas que trajo la pandemia

