

Actividades al aire libre, ayudan a combatir la depresión y la ansiedad

Brindar herramientas para enfrentar y reducir las diversas enfermedades que aquejan la salud mental del venezolano, especialmente la ansiedad y depresión que se han incrementado en tiempos de pandemia, es parte de la tarea del Centro de Bienestar en Personas, quienes en alianza con el [Grupo Médico Santa Paula](#) (GMSP) y su Unidad de Salud Mental realizaron un webinar para abordar el tema.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), en el mundo existen mil millones de personas que tienen un problema mental y, con el desarrollo de la covid-19, la cifra ha incrementado. Karina Paredes, directora del Centro de Bienestar en Persona y parte del equipo de profesionales del GSMP, brindaron diversas estrategias para combatir la ansiedad.

Los ejercicios, el contacto con la naturaleza, la resiliencia, el yoga e incluso la fe, como una herramienta universal, son los grandes aliados para cultivar la salud mental en estos momentos.

Depresión y ansiedad

La médico psiquiatra Indira Parra aseguró que cuatro de cada diez personas sufren de depresión en el mundo; además recordó que esta es una de las principales causas del ausentismo laboral.

Por otra parte, la especialista expresó la tristeza también es un síntoma de depresión; por lo que recomienda a las personas acudir a un especialista en caso de presentar alguno de estos síntomas. “Si estoy triste, no quiero comer, ni dormir, estoy deprimido, no puedo conciliar el sueño. Hay otros casos en los cuales el proceso es a la inversa, es decir, se observa al afectado durmiendo todo el día o comer en exceso. Es una variante de la depresión, y lo que determina que estás en ese proceso es la pérdida de energía y del placer”, explica la psiquiatra.

Del mismo modo, advirtió que la depresión puede pasar de leve a moderada o a grave. De allí, la importancia de acudir a un especialista, pues son procesos que el paciente no puede manejar solo.

El confinamiento, las situaciones biológicas, sociales, laborales, hacen que existan mayores condiciones para sufrir de depresión, “pues no estamos adaptados a estar encerrados tantas horas”, apunta la especialista.

En el caso de la ansiedad, Parra expuso que, se trata de un miedo sostenido en el tiempo que puede generar síntomas como temblores, taquicardia, hormigueo, peso en el estómago y miedo a volverse loco o a morir. “Hay una gama de factores dentro de la ansiedad que van desde los ataques de pánico tan famosos, a los trastornos compulsivos como limpiar cada instante, entre otros».

A juicio de la psiquiatra, la sugerencia para el manejo de estas situaciones está en trabajar la resiliencia, meditación, la espiritualidad, incluso juegos en familia o ejercicio físico.

Disminuir la ansiedad

Iván Morales, psicólogo clínico, que combina la ecología con la psicología, dice que para disminuir la ansiedad, la cual define como “una reacción natural que te permite actuar ante situaciones de peligro real”.

Morales destaca que hay ansiedad positiva y negativa, pero añade que en ambos casos es un estado emocional en el que se debe trabajar. “Una recomendación es hacer ejercicio, pues se libera esa energía que necesitaba salir, y cambia el estado de ánimo. También la meditación es bastante popular, no solo reduce la ansiedad sino que te conecta contigo mismo y da muy buenos resultados”.

Otra de las propuestas del experto es el contacto con la naturaleza. «Es sanador, cualquier espacio natural hace que te conectes con tu entorno; eso sí, sin teléfono y sin música, es beneficioso para quienes sufren de ansiedad», asegura. Los espacios naturales como un río, una cascada con sus sonidos, son, a juicio de Morales, mágicos, cautivantes y relajantes.

Yoga y espiritualidad

Otro de los ejercicios que recomiendan los expertos es practicar yoga, pues se trata de un entrenamiento físico en el que se trabaja también la energética y la espiritualidad. “El yoga y la meditación sirven para el aquí y ahora, estar en el presente; por eso es saludable. Es importante alejarse de personas ansiosas, que se quejan de todo, incluso si son familiares o amigos porque lejos de calmarte te dañan más”, explica Morales.

Por su parte Urupagua Villegas, quien junto a Karina Paredes atienden consultas en el GMSP, sugiere que entre las técnicas a utilizar también se incluya el manejo de la fe. “La fe no es creer en lo que no vemos, sino crear lo que queremos ver, es fe en ti mismo, es tener fe superior en un ser infinito».

Con información de TalCual