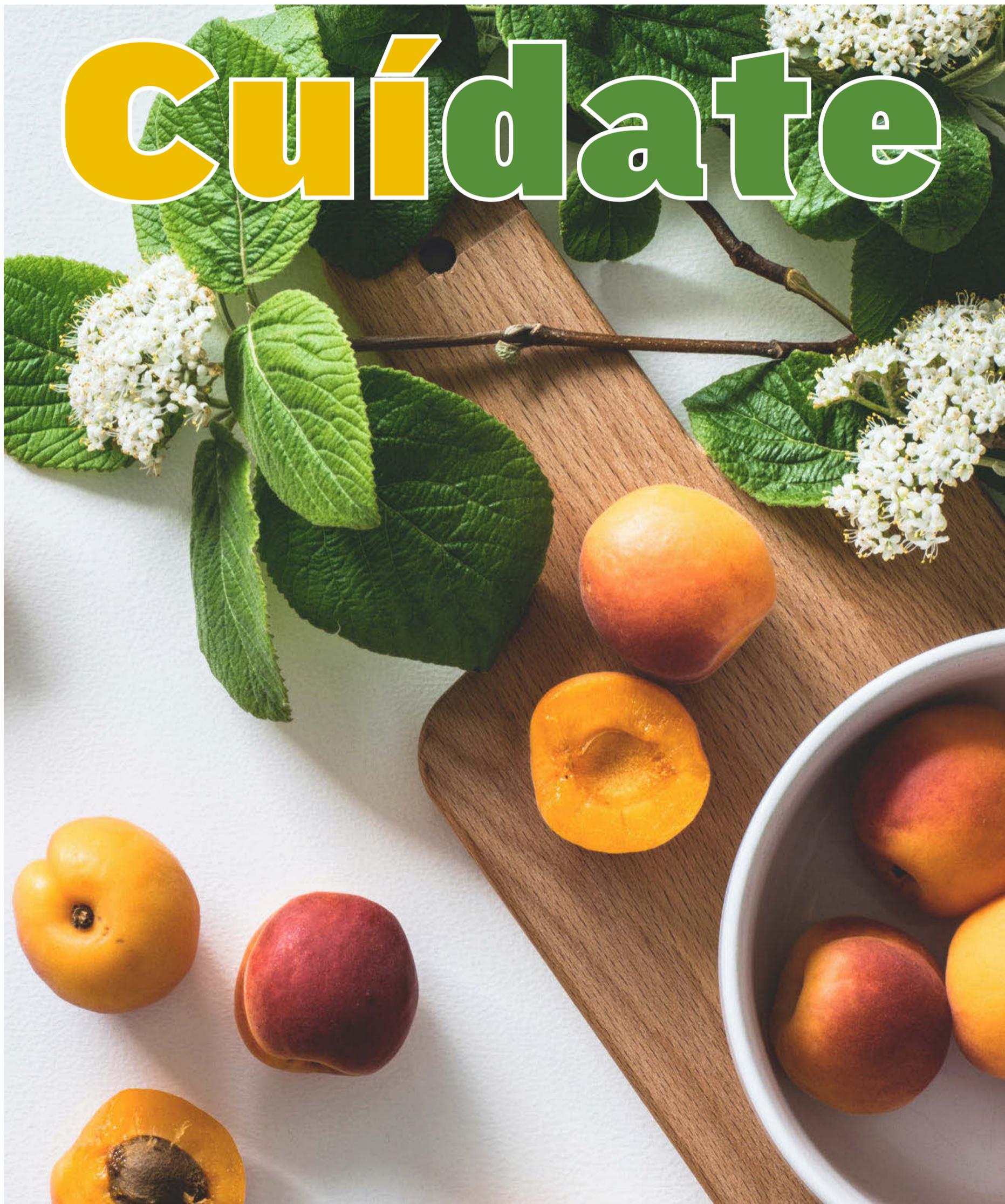


4 DE
JUNIO
DE 2023

extra 

**DIARIO DE
CASTILLA Y LEÓN**

Cuídate





La salud mental, el primer peldaño del bienestar

El estilo de vida actual ha disparado las cifras de patologías como la ansiedad o la depresión en edades más tempranas. Los expertos señalan la necesidad de revisar patrones para prevenir y saber actuar a tiempo

Por H. Martín

Desde la irrupción de la pandemia se han disparado, como nunca antes, las cifras estadísticas de ansiedad y depresión. Los expertos señalan los alarmantes datos de esta patología que cada vez afecta más a niños y adolescentes.

El Estudio sobre la Salud Mental de los españoles 2023 dice haber padecido alguna vez un ataque de ansiedad o pánico (47,2%) y un 42,1% haber sufrido una depresión en algún momento de su vida, por ejemplo. Unos datos que han abierto un

debate público. Afortunadamente, cada vez se visibilizan más estos problemas a lo que ha contribuido las aportaciones de numerosos famosos, como los cantantes Alejandro Sanz y Amaia Montero, que hacen visibles sus problemas.

El V Estudio Salud y Vida, publicado por AEGON y el Consejo General de Psicología de España, precisa que la percepción de la salud emocional de la población de Castilla y León es de las más bajas del panorama nacional, al otorgar un 6,26 de puntuación, por debajo de la media nacional que mira al notable, con un 6,78. Una nota que baja con respecto a hace un año y lo que es peor, es la comunidad junto a Extremadura donde más encuestados dicen tener síntomas de depresión, casi un 30%.

A este escenario se suma un agravante más, la falta de profesionales. Contamos en total con 2.800 psicólogos en la sanidad pública (6 por cada 100.000 habitantes, frente a los 18 de la media europea), de acuerdo con las cifras facilitadas por el Consejo General de Psicología. Más que nunca, se hacen necesarios revisar algunos patrones de autocuidado para prevenir y solventar estos problemas. Y es que no hay salud sin salud mental.

Una medida de actuación es la formación, información, sensibilización y concienciación de la sociedad de aspectos relacionados con el bienestar emocional y la salud mental positiva.

CUIDA EL TUS PENSAMIENTOS

Darse cuenta de las emociones que nos afectan en cada momento, y vigilar el diálogo interior que ronda en nuestra cabeza es tomar conciencia de cómo nos encontramos. Los pensamientos negativos rumiantes son un caldo de cultivo para la ansiedad y la depresión. Es necesario buscar alternativas que nos protejan de estas prácticas destructivas. Buscar distracciones y dotarnos de herramientas de autoprotección es clave para enfrentarnos a una sociedad que vive inmersa en un ruido constante. Practicar técnicas de relajación como mindfulness o yoga, desconectar de la rutina con prácticas saludables como caminar y hacer deporte, o practicar con más frecuencia la 'desconexión digital' para reencontrarnos son algunos de los consejos que ofrecen los expertos para lograr la calma interior y con ello, vivir con mayor calidad de vida.

EL SUEÑO, CLAVE

El descanso es una de las claves básicas de toda guía saludable. Muchas veces la sociedad nos arrastra a jornadas de trabajo interminables, a compromisos diarios que afectan a nuestra higiene del sueño. A ello se añade los mo-

mentos de incertidumbre laboral y económica que genera problemas para poder descansar. La falta de sueño puede aumentar el riesgo de tener problemas de salud, como enfermedad cardíaca, presión arterial alta y obesidad. También puede afectar la concentración y la memoria. Los expertos recomiendan dormir al menos 7 horas diarias para completar este proceso biológico, mantener el mismo horario, desconectarnos del móvil y las redes sociales. También es importante evitar comidas abundantes, cafeína y alcohol antes de acostarse.

VIGILA LO QUE COMES

La alimentación constituye la base de nuestra salud. Sin embargo, el ritmo de vida nos lleva a veces a descuidar este aspecto. Debemos revisar nuestra dieta diaria, incorporar nutrientes de calidad, consumiendo frutas, verduras y legumbres a diario, evitando en la medida de lo posible el exceso de grasas y el consumo de alcohol. Es fundamental mante-



ner horarios y no saltarse ninguna comida.

PEDIR AYUDA A PROFESIONALES

El estudio de la Confederación de Salud Mental de España señala que «el 70,2% de las personas que acude a la consulta de algún profesional de la salud mental dice encontrarse mucho mejor o mejor que antes de comenzar su terapia. Además, en términos generales, consideran que han recibido la ayuda necesaria, se han sentido escuchados/as en el proceso, sienten que se les ha tenido en cuenta y la frecuencia de las consultas es satisfactoria».

Antes de llegar a solicitar ayuda a profesionales es necesario que la sociedad esté involucrada en detectar un problema para poder actuar cuanto antes. No olvidemos que la red que forman los amigos y la familia constituyen el mejor antídoto para prevenir enfermedades mentales.

MAPFRE, tu aseguradora de confianza, también en la salud

La compañía lleva años trabajando para dar un servicio completo de salud a los ciudadanos, lo que le ha llevado a disponer de la oferta más amplia y flexible del mercado. Por E. M.

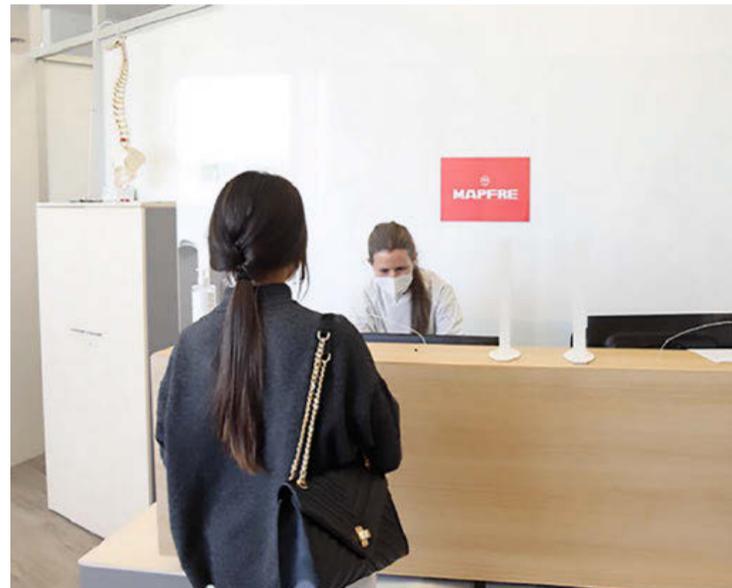
MAPFRE es un referente en el ámbito de la salud, con una gran oferta de soluciones en las que incluye amplias coberturas y servicios de valor añadido. Además, cuenta con 16 centros médicos propios repartidos por toda España y acuerdos con más de 270 centros concertados. Uno de los seguros que destaca es el seguro de reembolso, segmento en el que MAPFRE es líder, y que cuenta con dos opciones. Por un lado, un seguro de reembolso de gastos médicos que permite la libre elección de médicos y centros en todo el mundo y un reembolso de hasta 250.000 euros; y, por otro, Salud Élite, un seguro de alta gama que ofrece el reembolso del 100% de los gastos médicos y coberturas extraordina-

rias. MAPFRE es conocedora de que la innovación es esencial para poder ofrecer la mejor experiencia a sus clientes, y por ello apuesta por innovar constantemente también en el ramo de salud. La compañía incorpora los últimos avances tecnológicos en el campo de la medicina de forma continua; por ejemplo, y gracias a la telemedicina, los pacientes pueden acceder a un innovador piloto de fisioterapia digital, un servicio pionero en sus centros médicos propios en España, basado en la IA, que permite que los pacientes sean tratados sin desplazarse desde su hogar.

SAVIA

Es la plataforma de salud digital

de MAPFRE, para asegurados y no asegurados. Ofrece un amplio catálogo de servicios y permite acceder a más de 56 especialidades clínicas. Destaca su nuevo servicio de Médico Personal, una figura que reproduce en el entorno virtual las consultas médicas personales, y que se incluye en las suscripciones Médico Personal Savia Basic y Médico Personal Savia Premium Plus. Este médico personal digital acompaña a los pacientes, prestándoles un servicio personalizado, a través de videoconsulta, teléfono y mensajería. Así, los pacientes podrán recibir siempre la atención del mismo profesional. Otro proyecto de Savia es el Hospital Digital, donde los usuarios pueden encontrar en un mismo espacio servicios médicos tanto online como presenciales de médico personal, urgencias, videoconsultas de especialidades, analíticas y pruebas. El objetivo es crear un concepto de salud in-



EL MUNDO

tegral que esté disponible los 365 días del año 24/7.

LAS MEJORES SOLUCIONES PARA COLECTIVOS

Por otro lado, MAPFRE también cuenta con un catálogo de productos específicos de salud para empresas. Estas soluciones, valoradas de forma muy positiva por los empleados, pueden suponer ventajas para la empresa empleadora como la retención del talento, reducción del absentismo laboral o mayor satisfacción del empleado. El seguro se convierte en una vía muy buena para acceder a una asistencia sanitaria privada de primera calidad, en unas condiciones exclusivas

de contratación y con unas ventajas fiscales muy interesantes. MAPFRE lleva años trabajando en la mejora de los servicios, escuchando al cliente para conocer sus necesidades y analizando cómo darles respuesta. Todo este trabajo de la compañía y sus colaboradores ha dado lugar a que MAPFRE tenga un índice de recomendación de clientes por encima de la media del sector. Así, MAPFRE presenta sus productos como el mejor complemento al sistema de sanidad pública, y trabaja para garantizar la excelencia en cada uno de sus servicios de salud, acompañando a cada persona en todo momento.



CLINICA BAVIERA

Vivir sin gafas se lleva



AHÓRRATE

175 €

1ª CONSULTA GRATIS

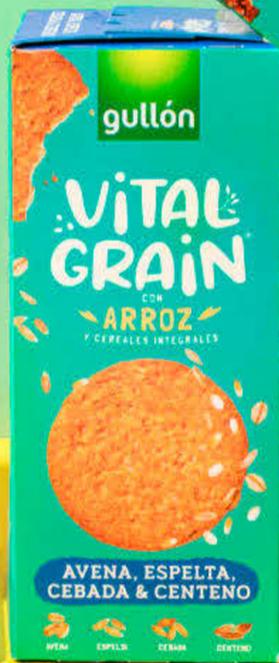
▼ PIDE CITA SIN COMPROMISO ▼

900 180 100 • clinicabaviera.com

gullón

VITAL GRAIN®

CON **ARROZ**
CEREALES & SEMILLAS



Lo más vital, sentirse bien

www.gullon.es/galletas-vitalgrain/