



Síntomas del cansancio mental

Las señales que muestran tensión cerebral son las siguientes:

- **DIFICULTAD** para dormir
- **APATÍA** y decaimiento
- **DOLORES** de cabeza
- **DOLORES** musculares
- **DIFICULTAD** para mantener la concentración

Medidas de autocuidado

Actividades que contribuyen a la salud cerebral.

- **LIMITAR** el consumo de alcohol y otras sustancias psicoactivas
- **HACER** ejercicio regular
- **DORMIR** bien
- **TENER** una alimentación nutritiva
- **REDUCIR** el estrés
- **PROCURAR** vínculos afectivos

Beneficios

- **ADQUIEREN** conocimientos
- **DESARROLLAN** herramientas y estrategias para resolver los problemas cotidianos
- **IDENTIFICAN** señales que pueden desencadenar una crisis de salud mental

Acciones cotidianas provocan tensión: expertos

“Pandemia de cansancio mental” llega tras Covid

Por **Claudia Arellano**
claudia.arellano@razon.com.mx

El cerebro “nunca toma vacaciones”, pero para Hugo Sánchez Castillo, especialista del Laboratorio de Neuropsicofarmacología y Estimación Temporal de la Facultad de Psicología de la UNAM, es necesario que descanse, pues, aseguró, la pandemia de Covid no ha acabado y trajo consigo la pandemia del cansancio mental.

El científico explicó que el descanso cerebral mejora el ciclo del sueño-vigilia, lo que permite el desarrollo de las funciones cognitivas, la sensación de bienestar y brinda recuperación de los sistemas musculoesqueléticos. “De no tener esos descansos, el cerebro se altera y podemos estar más irritables”.

DE ACUERDO con la OMS, en 2020, durante la pandemia de Covid-19, se agudizaron los casos del síndrome de desgaste profesional, sobre todo en los países latinoamericanos.

Eldato

“Si las labores no lo permiten, hay que permitirnos que esas actividades que son microestresoras, nos dejen de menos algunos minutos para entrenar al cerebro y darle esos descansos, muy necesarios, porque las acciones de la vida cotidiana provocan tensión, con ello viene un decremento del cortisol, cambios en los sistemas de dopamina, de adrenalina, y quizá se liberan opioides endógenos (betaendorfinas, metencefalinas, encefalinas y dinorfinas)”, indicó el especialista Sánchez Castillo.

El también presidente de la Sociedad Iberoamericana de Neurociencia Aplicada manifestó que el cerebro “desestrado” se manifiesta en el cuerpo y se ve en las acciones, pues la gente con mayor descanso cerebral se ve más amable y empática, se vuelven menos reactivos y se muestran más tolerantes ante frustraciones de la vida.

“La disminución en los niveles de estrés puede producir efectos benéficos: una mejora en el ciclo sueño-vigilia se refleja inmediatamente en las funciones cognitivas, en la sensación de bienestar, con la recuperación de los sistemas musculoesquelético, incluso en el mismo talle, en la postura”, detalló.

LOS ESPECIALISTAS en salud neurológica advierten que enfermedades del cerebro son la principal causa de discapacidad; recomiendan un descanso con medidas de autocuidado

“**LAS ENFERMEDADES** cerebrales o neurológicas son la principal causa de discapacidad; no obstante, en muchos casos pueden prevenirse con el cambio de hábitos de vida y el control médico adecuado de factores de riesgo como hipertensión, colesterol alto y diabetes, así como evitar el consumo de tabaco

Claudia Elisa Alfaro Tapia
Jefa del Servicio de Neurología del HGM “Dr. Eduardo Liceaga”

“**SI LAS LABORES** no lo permiten, hay que permitirnos que esas actividades que son microestresoras, nos dejen de menos algunos minutos para entrenar al cerebro y darle esos descansos, muy necesarios, porque las acciones de la vida cotidiana provocan tensión

Hugo Sánchez Castillo
Especialista de la UNAM

Por su parte, el titular de la Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones (Conasama), Juan Manuel Quijada Gaytán, dijo que “centrarse en la salud de uno mismo comienza por adoptar medidas de autocuidado; esto significa hacer ejercicio regular, dormir bien, tener una alimentación nutritiva, procurar vínculos afectivos y reducir el estrés”.

Quijada Gaytán dijo que promover el autocuidado y el “buen trato al cerebro”, significa que las personas adquieran conocimientos, desarrollen herramientas y estrategias que les permitan resolver los problemas cotidianos, controlar el estrés e identificar señales que pueden desencadenar una crisis de salud mental.

Señaló que “cuando el trabajo nos sobrepasa o estamos bajo mucha presión, no prestamos atención a nuestra salud mental. Por ello, desde la Conasama buscamos generar conciencia entre las personas, que sepan que pueden desarrollar habilidades para enfrentar problemas y mantener un estilo de vida saludable”.

El titular de la Conasama precisó que está a disposición de todas las personas la Línea

de la Vida, que brinda orientación sobre estilos de vida saludable e intervenciones breves, a través del número telefónico 800 911 2000; también se cuenta con 341 Centros Comunitarios de Salud Mental y Adicciones en el país.

Quijada dijo que algunas medidas para el cuidado del cerebro y la mente incluyen: realizar ejercicio y actividad física para mejorar la salud física, aumentar la energía, reducir el estrés y para aliviar la ansiedad. Mantener una alimentación saludable y adecuada hidratación, además de procurar dormir bien, evitando la exposición a las pantallas antes de dormir y limitando el consumo de alcohol y otras sustancias psicoactivas.

Asimismo, la Secretaría de Salud indicó que una alimentación baja en carbohidratos, dormir entre siete y nueve horas y actividad física, contribuyen a la salud cerebral.

“Las enfermedades cerebrales o neurológicas son la principal causa de discapacidad; no obstante, en muchos casos pueden prevenirse con el cambio de hábitos de vida y el control médico adecuado de factores de riesgo como hipertensión, colesterol alto y diabetes, así como evitar el consumo de tabaco”, aseguró por su parte la jefa del Servicio de Neurología del Hospital General de México (HGM) “Dr. Eduardo Liceaga”, Claudia Elisa Alfaro Tapia.

Uno de los principales problemas de este tipo es la enfermedad cerebrovascular. Se estima que al año en México 188 por cada 100 mil habitantes sufren un accidente cerebrovascular, y 90 por ciento podría prevenirse al ser consecuencia de uno o más de los factores de riesgo modificables como hipertensión, sedentarismo y dietas inadecuadas.

La salud cerebral es definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como el estado de funcionamiento cerebral en los dominios cognitivo, sensorial, socioemocional, conductual y motor, que permite a una persona desarrollar todo su potencial a lo largo de la vida, independientemente de la presencia o ausencia de trastornos.

188

Personas por cada 100 mil habitantes sufren un accidente cerebrovascular cada año