Al aire con tu salud – marzo

**Alejandro**

Damos inicio a un espacio diseñado para que sepas de primera mano que relacionado con la salud del sur de la ciudad. Acá empieza Subred Sur, Al Aire con tu Salud. ¡Hola a todos! Bienvenidos a una nueva edición de Subred Sur Al Aire con tu Salud. Hoy tenemos un programa buenísimo, de mucha reflexión, de mucho de pensamiento crítico acerca del cuidado de nuestra salud y sé que va a ser un programa muy útil para todos ustedes.

Vamos a estar estrenando una sección sobre el cuidado de la salud mental y obviamente, como siempre ha sido costumbre y como seguirá siendo, acompañados de buena música para hacer amenos estos ratos, aprovecho desde ya que nos sigan para hacer la invitación a todos ustedes para que nos sigan en redes sociales, para que estén siempre informados, actualizados de nuestro portafolio de servicios, de las actividades que tenemos en la subred y obviamente de todo lo que tiene que ver con el cuidado de su salud.

No demos muchas más vueltas al inicio de este programa. Sean todos ustedes bienvenidos, como siempre, con buena música.

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

**Alejandro**

Bueno, el día de hoy, como les dije, tenemos un tema bastante interesante y está relacionado precisamente con un factor que puede ser un riesgo a largo plazo, de pronto para padecer otras enfermedades y es la obesidad. Pero le vamos a dar un enfoque que me parece que es más que válido, donde pronto vamos a comenzar a ver más allá, simplemente lo físico, el aspecto físico, sino de pronto también de lo que son los exámenes complementarios y demás, para poder determinar si realmente estamos en una situación de riesgo de acuerdo a nuestro peso.

Yo no soy el experto para hablar de esto, obviamente, y quizás hasta esta introducción no sea la más debida. Y para eso me acompaña el día de hoy el doctor Daniel González, quien nos va a ayudar, obviamente a poder como desenmascarar un poquito este tema y todo lo que hay acá alrededor de la obesidad. Doctor Daniel, bienvenido.

**Daniel González**

Gracias. Buenos días.

**Alejandro**

Bueno, arranquemos de choro y sin tapujos. Doctor Daniel. ¿Qué es la obesidad?

**Daniel González**

Bueno, primero tenemos que aclarar que el mes de marzo se celebra el mes de la Prevención de la Obesidad. Entonces es ese es un problema a nivel social, es un problema de salud pública, dado el potencial que encierra este estado de salud para generar otras patologías que van a afectar tanto a que la sufre como al sistema de salud.

Entonces es se define la obesidad como la acumulación patológica de grasa en el cuerpo. ¿Cierto? que definitivamente eso no es una enfermedad, pero que sí encierra el potencial de generar diferentes enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial y algunos tipos de cáncer.

**Alejandro**

Ok, me parece interesante esto que sumercé dice precisamente que no es una enfermedad, sino que es algo, un factor que nos puede llevar a padecer de otras enfermedades. Y esto me hace un poquito como pensar en algún término que de pronto algunos de ustedes no conocen o algunos sí, y es la gordofobia que nos puede decir de pronto sumercé de eso, como nos puede poner de pronto un poquito en contexto, sumercé de lo que conoce, lo que sabe.

**Daniel González**

Pues cuando la sociedad se dice de patrones de belleza, ideales, todo lo que salga de esos patrones pues va a ser rechazado. Entonces los pacientes o perdón, las personas en obesidad, el 60% de la población sufre discriminación tanto a nivel social como a nivel laboral. Entonces eso es lo que tenemos que evitar, porque cuando usted solamente se fija en el aspecto, está desconociendo una historia personal que hay detrás de ese aspecto.

Entonces es un poco atrevido hacerlo y además discriminar es odioso no solamente con la obesidad, sino también por el color, por el género, por la orientación. Eso es lo que tiene que aprender un poco esta sociedad a mirar a las personas, no solo por su aspecto, sino a aceptar al otro sin juzgarlo. Y esto es válido precisamente para esas personas que están en sobrepeso u obesidad. .

Como le dije hace un momento, ese es un problema de salud pública. Se dice que para el año 2050 el 50% de la población a nivel mundial va a sufrir de obesidad. Precisamente por los hábitos con los que está casada actualmente. Esa sociedad está embebida en su vida laboral, está metida en el ritmo diario y descuida realmente la gestión de su salud.

Los hábitos alimentarios están descuidados, nos atenemos solamente a la comida de mayor disponibilidad, de mayor fácil, de fácil acceso. Entonces, y eso no es comida sana. La tendencia se alcanza a ver ahorita en movimientos de los food, en donde se está haciendo énfasis en la preparación de la comida, como tiene que prepararse realmente y con los ingredientes, no tienen que ser necesariamente costosos, de fácil acceso para hacer comida sana y que redunde precisamente en una salud en buena salud.

**Alejandro**

Aunque yo creo que de lo que estamos hablando en este momento como que redunda un poco también como en la creencia en lo que se está volviendo también quizás como tradición, sumercé estaba hablando, por ejemplo, de los cuerpos, de cómo nos han vendido la imagen, de que estar delgado es estar saludable, pero no precisamente la persona que está delgada tiene todos los factores que necesita tener para para tener una condición buena de salud.

Quizás tenga de trasfondo una enfermedad, como puede que también una persona que está en sobrepeso, no precisamente quiere decir que esté enferma. Yo desde el punto social, Doc, lo veo como por ejemplo es que como sumercé decía no puede como como de una vez dar por hecho que una persona que porque es obesa entonces es débil o yo tengo que ir a decirle que está obesa o a generarle un rechazo o también desde el punto médico y comenzar de manera, cómo lo digo yo, anticipada ya a decir que esa persona está enferma.

Eso o puede ser también un factor de pronto para que las personas que tienen una necesidad, que aún así pues no estamos negando que tener obesidad puede ser ese factor de riesgo, eviten ir a los controles médicos y puedan continuar con un tratamiento debido para para poder obviamente eliminar esos factores de riesgo que pueden existir.

**Daniel González**

La persona que se interesada en controlar su peso debe asistir a valoración médica y allí encuentra el primer obstáculo que es el médico y el médico entonces ya lo empieza a ver como la persona obesa, la persona que está en sobrepeso y que ejerce poco control sobre sus acciones y su comportamiento frente a la comida. Entonces se considera esas personas débiles de carácter y eso ya es un obstáculo que encuentra esas personas ya en el sistema de salud.

Pero sí es necesario consultar porque hay que descartar cualquier tipo de patológico, ya sea metabólico, endocrino, cierto que esté propiciando ese estado. Entonces es solamente generar el interés, consultar, descartar cualquier trastorno, ya sea metabólico, endocrino, cierto, y de esta manera pues asesorarse profesionalmente para poder superar esta condición.

**Alejandro**

Decíamos tras bambalinas, decíamos acá el hecho de que también de pronto habría que eliminar esa barrera desde la misma persona que va a ir a consulta como que se quita el imaginario también, de pronto, de que no se crea eso de que es débil y de que no es capaz de tomar unas buenas decisiones, de que no es capaz de controlar como lo que come, ni tampoco que se lo crea, sino que vaya porque puede haber un problema de trasfondo, como sumercé dice, a nivel metabólico, pero el llamado también entonces terminaría siendo para el mismo profesional de la salud para que haga una valoración no únicamente basado en lo que puede ver a primera vista, sino que haga los exámenes debidos y demás. Pero también puede haber todo un transfondo, sumercé me dice como interdisciplinario, no solamente desde el punto de hay que hacer dieta o hay que tomar un examen, no hay que tomar esta pastilla para controlar el azúcar o puede haber algún otro tipo de factores para que las personas también de pronto lleguen a esa condición de obesidad.

**Daniel González**

Sí, por supuesto, puede haber un trastorno mental no identificado. Entonces puede ser un estado de ansiedad y depresión no identificado que lleva a la persona a asumir esos comportamientos sin control frente a la comida. Entonces, por supuesto que tienen que consultar y por supuesto que el sistema tiene que identificar este tipo de patologías para que asimismo haya una intervención interdisciplinaria.

Porque solamente con mandar a la nutrición y nutrición le manda una dieta, pero él no es capaz de asumirlo, porque el trastorno está en ese en lo mental. Entonces si no se identifica, por supuesto que hay más riesgo de fallar, cierto en el intento. Pues sí, tiene que verse la problemática desde diferentes perspectivas profesionales: el psicólogo, el educador físico, la nutricionista y el médico serían los esenciales para para ayudarle a esta persona, pues, a superar ese estado, esta condición.

**Alejandro**

Bueno, muy bien. Yo creo que es importante, pues para que le quede obviamente pues a nuestros compañeros, nosotros ya venimos haciendo ciertas campañas, obviamente para que la atención sea una atención como sumercé lo dice, como desde todos los puntos de vista, que sea complementaria por todos los perfiles, pero pues también obviamente a la persona que asiste a consulta, que si en algún momento siente que la valoración es pobre, pues obviamente también exija pues como que se haga una nueva valoración si es el caso más completa o de más, pero que no pierdan el miedo porque la obesidad sigue siendo un factor de riesgo para nuestra salud.

Y vuelvo otra vez como a las cosas que hemos venido normalizando. Entonces hablábamos de que para nosotros lo normal es el cuerpo delgado, pero también viene siendo normal para nosotros tener en las loncheras de los niños un paquete de papas, tener un jugo de cajita que es súper dulce, como que venimos normalizando y no sé si eso tiene que ver con lo que se dice de que se pronostica que en algún momento el 50% de la población va a estar en esta condición de obesidad.

¿Qué podemos hacer? ¿Cómo podemos romper esos mitos que nosotros mismos tenemos a veces en la cabeza, esas barreras que nosotros mismos nos ponemos?

**Daniel González**

Si desde la infancia es donde yo aprendo a asumir comportamientos frente a la comida, entonces si y yo encuentro en la lonchera el paquete de papas y la gaseosa, pues es lo que me va a generar satisfacción. Entonces yo aprendí a ser feliz consumiendo estos productos y a lo largo de la vida voy a tener este comportamiento porque el cerebro ya aprendió, ¿cierto?

Y además al cerebro le encanta el azúcar y le encantan las grasas. Entonces por supuesto que va a ser muy difícil el desarraigo, pues desde o apartarme un poco de este comportamiento. Entonces tenemos que desde ya los padres tienen que hacerse conscientes realmente cómo están alimentando a sus hijos y todo dependerá también de su poder adquisitivo, cierto, pero realmente hacer una lonchera saludable es muy barata.

Usted consigue una manzana de fácil acceso, una fruta, un banano, unas uvas, una mandarina es de fácil acceso, un huevo que lo pueda hacer de diferentes maneras y empacárselo en la lonchera. Puede hacer un pan integral, también lo puede empacar en la lonchera, entonces. Pero como lo más fácil es el jugo y el paquete de papas, entonces acudimos a lo más fácil todo lo que signifique el menor esfuerzo, pero tenemos que esforzarnos si realmente queremos un cambio, entonces tenemos que pensar saludablemente y asumir comportamientos saludables.

Me preguntaban que si hacer dieta es costoso, hacer dieta es de lo más barato del mundo. ¿Dieta qué significa?, ¿hacer dieta qué significa? Es comer saludablemente. No hay restricción, de ninguna manera. Usted puede comer una porción de carne, una porción de verduras y una porción de carbohidratos. Y eso ¿qué significa? Traducido al diario vivir. Hay una técnica que es la técnica a la medida de la mano. Entonces que ¿cuánta carne me puedo comer? Entonces usted en la mitad la hace en el cálculo, en la dimensión de su mano, y entonces la mitad o el 50% de la mano lo puede convertir en la proteína que se va a comer en desayuno. Considerando que técnicamente es de un gramo a dos gramos por kilogramos de peso el consumo diario de proteína bien, pero esta medida es una técnica pues de muy fácil acceso para todos, cierto. Es la forma como puede medir la cantidad de comida que va a consumir, bien. De frutas o de verduras, mejor de verduras puede comerse la cantidad que usted considere. No hay ninguna medida, mientras que para carbohidratos es más o menos lo mismo. Entonces la mitad de su mano podrá considerarse una porción, por ejemplo una papa. Cierto, pero ya no más de hoy, y si come papas entonces no come arroz.Y si comer arroz, entonces no como yuca, entonces no como plátano. Entonces de esa forma hacer dieta es barato, es incluso más barato que no hacer dieta.

**Alejandro**

Se ahorra uno que otro producto y la aporta a su salud.

**Daniel González**

Claro, por supuesto. Entonces está comiendo razonablemente en las porciones razonables. ¿Cierto? Y ¿si a esto le agrega una actividad física que a usted le encante? Súper, está perdiendo calorías, está activando el sistema cardiovascular, está generándole una cantidad de sustancias desde el sistema músculo esquelético a todos los sistemas de corporales. Cierto de la economía que va a impactar positivamente al cerebro para hacerlo más creativo, cierto, más imaginativo, al descanso, al sueño, para recuperarse saludablemente, dormir, descansar saludablemente, al sistema digestivo, para mantener una salud saludable, digestiva. Cierto. La probióticos se mantiene con el ejercicio, evita la subida de tensión arterial. Cierto. Controla el riesgo de diabetes por la resistencia periférica a la insulina, la disminuye el riesgo pues haciendo ejercicio. Entonces eso está demostrado científicamente. El ejercicio es la mejor forma de mantenerse saludable, pues además de asumir una dieta, por supuesto que también saludable y un pensamiento también positivo, ¿qué es un pensamiento positivo? manejar siempre un pensamiento en la mejor actitud, empezando desde el reconocimiento, el auto reconocimiento.

¿Quién soy yo?, ¿Cómo soy yo?, ¿Qué soy yo?, ¿Qué merezco yo?, ¿Cómo me proyecto, mi plan de vida, mi proyecto de vida? Pero a ese proyecto de vida tiene que gestionar, tiene que incluirle la gestión de su salud. ¿Y cómo es eso en la salud? Precisamente los temas estamos hablando, considerando la dieta, considerando la actividad física, bien porque hacemos proyectos de vida descuidando la salud y si no la gestionamos, por supuesto que ese proyecto de vida puede verse frustrado, en cualquier etapa de ese proyecto de vida, ya sea temprano o ya sea tarde, pero va a verse afectado.

**Alejandro**

Claro, lo que nos recordó un poco el tiempo duro de la pandemia de que sin salud no hay nada, ¿no? Entonces si no tenemos salud, todo lo que teníamos pensado por hacer estaba truncado y no tuvimos una salud mental tampoco en ese momento muy, muy buena, porque obviamente teníamos ese miedo precisamente de contagiarnos, de enfermarnos, de perder a nuestros seres queridos, de quizás también nosotros obviamente perder la vida.

Entonces es un tema que me parece que es muy bueno y que nos lleva muy bien a reflexionar, obviamente sobre cuidar nuestra salud. Pero quisiera que hiciéramos en este momento una pausa chiquitita para volver con el cierre precisamente de este tema que está muy interesante. Y pues obviamente que a todos ustedes vamos con música un momentico y ya regresamos.

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

**Alejandro**

Decíamos que esto es un tema de actividad física, de dieta, de pensamiento positivo, de asistencia quizás psicológica. ¿Qué pasa cuando todo esto precisamente no se da? Cuando no comemos bien, cuando no tenemos actividad física, cuando de pronto estamos sobrellevado de estrés, de trabajo y nos volvemos sedentarios y superando lo que ya hablamos, obviamente todo lo que es el tema físico de que, de no guiarnos, de si estamos delgados por contextura, por genética, por lo que sea, sino simplemente cuando todo esto se desestabiliza, porque finalmente unas cosas comienzan a caer sobre otra.

¿Cuáles son esos problemas y esos riesgos que se pueden dar?

**Daniel González**

Pues fracasar no, realmente es bueno, ¿cierto? Porque comenzar de cero es una buena oportunidad. Entonces tenemos que sacar algo positivo de ese fracaso y volverlo a intentar para poder triunfar. Y no importa cuántas veces se fracase, porque tenemos la influencia social, ¿cierto? La influencia en la publicidad. Entonces la sociedad fija estándares de belleza por un lado, pero por otro lado la publicidad le está diciendo a usted consuma gaseosas, consuma comida chatarra.

Entonces o se es o no se es. Y ante esos estímulos externos que son contradictorios, lo que se tiene que hacer es tener criterio para sí, asumir comportamientos, porque cuando actúo bajo criterio cierto el por qué sí o el por qué no, entonces es cuando soy así o estoy siendo responsable conmigo mismo y que finalmente esa responsabilidad va a redundar en un comportamiento social de sociedad.

Entonces tenemos que dejar de depender un poco del criterio social, el criterio de la publicidad y de los criterios sociales o ideales de belleza para reconocerme a mí mismo y a sí mismo actuar responsablemente.

**Alejandro**

Siento que este mensaje hay algo que también viene muy profundo y muy chévere, pero también la reflexión de que quizás también uno comienza a normalizar, de que se vuelve como yo con 30 años me crackear acá, me crackear, ya estoy crujiente de lo rico dicen los memes hoy en día, pero normalizar también de pronto una condición física que no es de vida y que puede llevarse por una mala alimentación, por el sedentarismo.

¿Está bien que de pronto uno realmente con 30, 35 ó 40, que se yo los años que sea, comenzar a sentir un deterioro de pronto de su capacidad física y demás y pasarlo por chiste o cuál es el procedimiento a seguir?

**Daniel González**

Si es que es eso, es una problemática que ya se acepta socialmente precisamente porque como es un comportamiento de las masas, entonces ya a los 40 está diciendo que ya los años cuando a los 40 años por supuesto que este está en la perspectiva vida actual a mitad de camino y eso pues no debería darse, debería era lamentar que a esa edad ya sus articulaciones estén crujientes como lo dicen socialmente y no, de ninguna manera cuando usted, con el ejercicio, lo que hace es ganar movilidad, articular, cierto fortalecimiento muscular, tono y desarrollo muscular.

Entonces y si no se hace, por eso es que aceptamos como normal ese comportamiento social.

**Alejandro**

Bueno, no, es que me parece que toda esta charla comenzó en obesidad, terminó en muchas cosas también muy profundas y que me parece que es válido hablarlo porque la gente se queda simplemente con lo superficial, con lo que está arriba, con lo que vemos, pero hay que llevarlo mucho más allá. Yo creería que es la reflexión final doctor y sumercé me corregirá, es primero, pues como que lo que somos se dice tengan criterio, sepan en qué momento se sienten mal de salud, prevengan todo este tipo de cosas con actividad física, con una buena alimentación.

Sigan los consejos que el mismo doctor Daniel les está dando acá sobre las porciones, como lo estaba manejando con la palma de la mano, para que ustedes tengan obviamente las herramientas para poder llevar a cabo una alimentación saludable, quizás sacándolo del concepto erróneo que tiene mucha gente de la dieta de no voy a comer, sino voy a comer cómo debería comer y hacer la actividad física, como estamos diciendo, pero también ir al médico, ir a que los valoren, dejar también el mito de pronto de que nos atiendan también un psicólogo, también de hacernos ver cómo estamos por dentro, cómo está funcionando nuestra cabeza. Hay gente que dice que es que ya va al psicólogo, porque el que va a psicólogo es porque está loco.

Si existe ese mito o esa creencia errónea. Y creo que es válido que todos en nuestro momento podamos ser valorados de esta forma para poder tener obviamente como esa atención integral y poder tener también una valoración más acertada, porque los factores pueden ser múltiples. El último llamado Chiquitito de pronto Tip que se llama ya quedaba ahí por fuera doctor Daniel.

**Daniel González**

Precisamente por darle atención a esos mitos sociales., cierto, de que no voy al psicólogo porque no estoy loco, porque eso es, es un decir, popular, cierto, pero que nos dejó la pandemia, dejó al descubierto unas condiciones de salud mental de la población que no están para nada bien, todo por referirse al mito y asumir ese comportamiento. Y entonces todos y cada uno de nosotros necesita en algún momento una orientación profesional.

No está demás. Es solamente actuar, pedir ayuda, porque un episodio se puede convertir en un trastorno y pues ya será mucho más difícil. Y entonces, hablando de criterio para actuar, eso le servirá muchísimo a la sociedad, porque ante tanto estímulo externo, ¿cierto? Entonces nos dejamos llevar por el pensamiento de las masas y entonces caemos en este mundo del consumo en donde hacemos un comportamiento frente a la comida, nos enfermamos y entonces viene a intervenir ya la industria farmacéutica y entonces ya la industria farmacéutica, ya la industria alimentaria con su comida chatarra y finalmente falta un poco también de regulación y todo entra en un círculo vicioso en donde está la obesidad, el sobrepeso, viene la enfermedad, la diabetes mellitus, la hipertensión arterial y el cáncer. Y entonces viene la industria farmacéutica con sus medicamentos, ¿cierto? Y solamente los accionistas ganan en cada una de estas industrias. Y ¿quién es el que pierde? la sociedad o el individuo por no actuar con criterio y por dejarse llevar por el comportamiento de las masas o también por asumir comportamientos no saludables bajo las excusas del trabajo del hogar, de los hijos, etcétera, etcétera.

**Alejandro**

Bueno, muy bien, me parece que es una reflexión más que valía. Yo creo que en programas anteriores lo habíamos dicho y lo vamos a reforzar en este que muchas veces la gente se queda con lo que le dijo el muchacho de tictoc, que leyó un medio artículo que quién sabe qué escribió y dijo no estoy haciendo la dieta tal y no sé qué o comienza a hablar los famosos influencers y la gente se deja llevar por lo que dice alguien que no conoce un tema a profundidad, que no ha estudiado, que no hay cabo su vida a realmente a formarse sobre criterios de salud, incluso como usted también lo estaba ya ampliando sobre temas de publicidad, de consumo y demás. Y pues que creo que también siempre va a ser válido y hace un llamado a que ustedes sigan fuentes confiables, a que si usted se siente mal de salud, pues no le haga caso al de tictoc, que no le haga caso al del canal de YouTube, sino que vaya realmente a una valoración médica.

Usted ya sabe que acá la subred sur cuenta con los profesionales idóneos para que pueda tener la atención que debe. Si en algún momento usted siente que también necesita otro tipo de valoraciones, solicítela también con nosotros. Háganos el llamado. Nosotros estamos para servirles. Estamos para obviamente poder hacer la atención como debe ser.

**Daniel González**

También las impresoras de atención primaria en los hogares a través de salud pública. Entonces también hay que abrir la puerta al profesional de la salud también para y él lo puede escuchar y a través de esta, de ese primer contacto puede acceder a las especialidades que sería pertinentes.

**Alejandro**

Bueno, muy bien, no minimizamos los problemas que realmente nos rodean, son problemas que pueden volverse una bolita de nieve que va creciendo y pueden caer en muchísimas cosas que pueden terminar afectando nuestra salud. También, obviamente a nuestras familias cuando nosotros empeoramos en salud nuestras familias a veces también se ven afectadas por esto. No comamos cuento completo, vayan a donde su profesional de la salud, acá en la Subred Sur contamos con todas las herramientas para atenderlos a ustedes y pues bueno, si ustedes creen que esta entrevista del día de hoy le sirve a alguien que usted conozca y pues obviamente comparta, sígannos en nuestras redes sociales, compártela y pues obviamente muchísimas gracias también al doctor Daniel por este espacio que nos dio. Creo que terminamos hablando de forma muy sabrosa de cómo deberíamos llevar el cuidado de nuestra salud.

Muchísimas gracias Doctor Daniel por acompañarnos el día de hoy.

**Daniel González**

A ustedes. Gracias por la invitación.

**Alejandro**

Bueno, hasta luego y nos vamos con un corte musical y ya volvemos en un ratico con algo más de Subred Sur Al Aire con tu Salud.

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

**Alejandro**

Bueno, nuestro programa del día de hoy estrenamos una nueva sección sobre el cuidado de nuestra salud mental. Para eso nos está acompañando el día de hoy María José Cortés. Ella es psicóloga y nos va a hablar de primeros auxilios psicológicos.

María José bienvenida y los micrófonos son tuyos.

**María José**

Hola, bienvenidos a todos los que nos están escuchando el día de hoy. Sí, estamos con la temática de primeros auxilios psicológicos y bueno, qué es los primeros auxilios psicológicos son una intervención breve que se hace en el momento de crisis. No importa de pronto que la persona esté solamente con un trastorno mental, sino que en cualquier eventualidad que no estamos esperando, ejemplo terremotos, deslizamientos, cualquier desastre natural o cualquier patología mental que nos lleve a una crisis y fuera de nuestro contexto.

Eso es en un momento donde nosotros podemos intervenir y hacer una detención psicológica breve.

**Alejandro**

Bueno, entonces puede decirnos que prácticamente como que ante situación inesperada es posible que nosotros precisamente perdamos esa nuestra salud mental, nuestra tranquilidad y es hora de acudir a unos primeros auxilios psicológicos y lo vamos a resumir de esa forma. Quisiera preguntarte primero uno ¿Cómo podría llegar a identificar precisamente que requiere unos primeros auxilios psicológicos y en caso de acudir a ellos, cuáles serían esas fases de atención? Es decir, ¿cómo Cómo se lleva a cabo esa atención de esos primeros auxilios psicológicos?

**María José**

Bueno, es muy fácil reconocerlos cuando una persona está agitada, fuera de control y no tiene, digamos, autonomía sobre su propio cuerpo, está desbordada emocional y psicológicamente. Las fases son muy sencillas, son siete. La inicial es pues nosotros íbamos a brindar unos primeros auxilios psicológicos, presentarnos ante la persona que vamos a intervenir, no venir a hablarle como una persona extraña porque no vamos a brindar seguridad.

La segunda es escucha activa, entonces vamos a escuchar qué es lo que la persona le está quejando, que está sintiendo, cómo se siente. La estabilización en la tercera fase y en esa estabilización lo general es brindar, digamos, una respiración diafragmática donde nosotros podamos decirle a la persona respire profundo, cuente hasta cuatro y exhale por su boca muy suavemente, ¿Para qué? Para volver a tener el control de la persona.

La cuarta es priorizar la necesidad y en esta, de pronto la persona nos brinda mucha información que es muy importante, pero nosotros no debemos de mirar cuál de toda la información que nos brinda es el punto en que ya está recayendo de pronto en sentirse más incómoda.

La quinta es psicoeducación. Y en esta psicoeducación nosotros vamos a brindar como una retroalimentación de qué está sintiendo la persona. Entonces me puede estar diciendo es que yo perdí a mi mamá, la avalancha, se llevó mi casa, perdí todo lo que tenía, no sé, muchas cosas, pero vamos a mirar cuál de estas son las que a ella le está molestando. Entonces nosotros hacemos una retroalimentación diciendo bueno, bien, tenemos estas situaciones.

De pronto, con cuál te sientes más afectada y menos afectada, ¿cierto?

La fase seis es derivar, derivar a redes de apoyo. Entonces bien sabemos, tenemos redes de apoyo primarias y secundarias. Las primarias son buscar apoyo familiar, de amigos, de conocidos. Las secundarias son de instituciones, entonces contar de pronto con hospitales, con apoyos auxilio en socorro. Todas estas instituciones que nos ayuden para resolver un poco la problemática.

Y la fase siete es básicamente el cierre. Entonces hacemos lo mismo, una retroalimentación general. Entonces lo importante es que la persona ya se encuentre calmada, estabilizada y en compañía, por lo general de alguien que pueda brindarle un seguimiento constante.

**Alejandro**

Muy bien, entonces el llamado también yo creo que sería un poco que la gente deje de minimizar esos problemas, que siente que lo acongojan, que saben que mentalmente los está desestabilizando. Hace un poco hablábamos de eso en la sección anterior que teníamos en el programa, y es que no toda la persona que va al psicólogo es porque está loca, ¿no?

Que es el mito que tienen las personas. Hay que acudir, obviamente a los servicios de salud mental. Nosotros acá en la Subred Sur contamos con servicios de salud mental, tenemos urgencias psicológicas para que ustedes, si en algún momento sienten la necesidad, se sienten afligidos, ya, obviamente, cómo era el tema si nos dijo cómo, como era todo el tema de cómo nos sentiríamos.

Pues acudan con toda confianza a los servicios de salud y al apoyo profesional. Que pues, obviamente, va a ser el adecuado para poder llevar a cabo el manejo adecuado de estas crisis. Muchísimas gracias por acompañarnos el día de hoy.

**María José**

No, muchísimas gracias a ustedes y a las personas que nos escuchan, es importante que sepan que hay una ruta en salud mental que somos nosotros y somos toda la subred en la que nos podemos contactar personas que tengan orden por psicología pueden contactarse en el número 301 7779351. Ahí nos van a enviar WhatsApp, solamente llamadas, no nos envían foto de la orden y nosotros nos contactamos próximamente para poderles ayudar en la gestión con la cita.

**Alejandro**

Bueno, muy bien. ¿Me repites eso una vez más? El número, por favor.

**María José**

301 777 93 51. Citas para Medicina General. Psicología y Psiquiatría junto con Trabajo Social.

**Alejandro**

Bueno, muchísimas gracias por habernos acompañado el día de hoy. Ya saben, información vital y suma para todos ustedes. Y ya nos veremos en una nueva sección de, obviamente el cuidado de nuestra salud mental en nuestro próximo programa. Pero no se despeguen porque vamos con música y un poco más de este programa Subred Sur Al Aire con tu Salud.

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

**Alejandro**

Bueno, el día de hoy estuvo maravilloso nuestro programa, como siempre, con la mejor compañía que es la de ustedes, nuestros radioescuchas.

Muchísimas gracias por haber estado con nosotros en nuestro programa del día de hoy. Y bueno, la verdad es que quiero aprovechar nuevamente en este cierre a hacerle la invitación para que nos sigan en todas nuestras redes sociales. Estamos en Twitter, estamos en Instagram, estamos en Facebook y estamos en YouTube. Suscríbase en nuestros canales, en nuestras cuentas oficiales de la Subred Sur para que estén al tanto de todas las cosas que suceden con la salud de los bogotanos y más específicamente en el sur de la ciudad.

Muchísimas gracias por habernos acompañado el día de hoy. Fue un placer haber estado con todos ustedes y como siempre lo vamos a dejar con muy buena música. Chao pues.