



## Recomienda Secretaría de Salud adoptar hábitos saludables ante riesgo de depresión en temporada decembrina

La Secretaría de Salud recomienda a la ciudadanía adoptar una serie de hábitos saludables, ante el riesgo de sentimientos depresivos que puedan afectar la salud mental durante esta temporada decembrina.

Kathia Maguregui Lechuga, maestra en Psicoterapia Clínica y psicóloga del Hospital de Salud Mental de Chihuahua, expresó que es normal que se intensifiquen las sensaciones de nostalgia y tristeza en estas fechas.

Dijo que algunas personas asumen una actitud de derrota por no haber cumplido ciertas expectativas durante el año, o por atravesar un duelo reciente o atrasado que se haya convertido en crónico.

Añadió que es común que se revivan eventos significativos o traumáticos y que no han sido atendidos en una terapia, por lo que si estas emociones llegan a intensificarse, pueden ocasionar un conflicto emocional.

Maguregui Lechuga resaltó la importancia de buscar apoyo psicológico que ayude a externar esas ideas y permita encontrar el camino para sanar esos eventos.

En estos casos, explicó, la psicoterapia ayuda a contrarrestar la tendencia al autocastigo o al auto reproche, por lo que es importante que un especialista determine el tratamiento a seguir, para atender y tratar una depresión estacional, o un malestar emocional.

Consideró que se debe estar consciente de lo que sí se puede lograr y de lo que no es posible, como salir de viaje para visitar a los seres queridos o regalar algo muy costoso, es decir, situarse en una realidad objetiva.



También se pueden realizar acciones como una llamada telefónica, escribir mensajes a los seres queridos o realizar obras de caridad.

La funcionaria agregó que el autocuidado es clave para la salud física sobre todo en esta temporada, en la que es común excederse en la ingesta de alimentos, bebidas y desveladas.

Aconsejó dormir el tiempo suficiente, alimentarse bien y practicar ejercicio, lo que coadyuvará a una calidad de pensamientos positivos, como incentivo para replantear las metas del próximo año, cultivar la paciencia, la empatía y el amor propio, como protección para no desarrollar sentimientos negativos.