

REVISTA

REDACTORES

Columna de Opinión:

DÍA MUNDIAL DE LA LUCHA CONTRA LA DEPRESIÓN

Pág 10

Clínica Calma

La Salud Mental en el Ámbito
Laboral ¿Como prevenir el
estrés crónico? Pág 12

Efémerides

Día Mundial de la
Lucha contra la Depresión

Pág 19





EDITORIAL

Somos Fundación CALMA (Construyendo Artesanos Líderes Mediadores Activos), una organización a nivel mundial que promueve la paz y la mitigación de la violencia en todos los escenarios posibles.

Asimismo, incentivamos el diálogo como herramienta principal para el logro de la paz y, además, estamos presentes en varios países de Latinoamérica como Perú, Costa Rica, México, Argentina y Colombia.

Al estar presentes en varios lugares, CALMA se encuentra supervisada y respaldada por el Consejo de Supervigilancia de Fundaciones (CONSUF) y el Sistema Nacional de Voluntariado (SINAVOL).

Para una mayor eficiencia de Fundación CALMA, la organización se divide en 10 secciones: Clínica Calma, Marketing y Comunicaciones,

Control y Calidad, Trabajo social, Unidad de Negocio Educalma, Unidad de Negocio Suyay, Contigo empresas, Automatización FC digital, Prensa y Revista REDactores.

En CALMA manejamos los valores de responsabilidad, integridad, respeto, equidad, sostenibilidad, compromiso, justicia y verdad. Por ello, nuestra organización tiene presencia en colegios o nidos, universidades, institutos, municipios, centros comerciales, negocios y en empresas, realizando, en cada una de ellas, proyectos que promuevan la sana convivencia entre compañeros. Por tal motivo, nuestras campañas y programas se centran en temas que tengan como principal componente la violencia, tales como trata de personas, explotación infantil, prevención del suicidio, violencia de género, entre otros.



MISIÓN

Recaudar y proporcionar información veraz y relevante sobre diversos temas en los que la fundación está activamente involucrada, con un enfoque en su importancia social.



VISIÓN

Optimizar la información presentada en cada edición de la revista con el objetivo de facilitar su comprensión tanto para nuestros lectores como para el público en general.



OBJETIVOS

- ▶ Entablar y mantener activamente las relaciones comunicativas con otras áreas de la fundación cada quincena en la que se presenta la revista.
- ▶ Elaborar artículos periodísticos que informen sobre las actividades que realiza la fundación y eventos importantes relacionados a la salud física y mental cada 15 días.
- ▶ Generar conciencia social a través de material informativo que se presenta quincenalmente a través de la revista digital.
- ▶ Difundir las actividades, talleres, alianzas y eventos importantes que realiza la fundación.

ÍNDICE

EDICIÓN 101



6

Educación Emocional en la era Digital:
Claves emocionales para sobrevivir y
florecer en la era digital.



8

Los Beneficios de la Dieta
Antiinflamatoria en la prevención de
Enfermedades



12

La Salud Mental en el Ambito Laboral:
¿Como prevenir el estrés crónico?

Innovaciones en el tratamiento del
Cáncer

15



El Reto de la Igualdad de Género

17



Día Mundial de la Lucha contra
la Depresión

19



EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA ERA DIGITAL: CLAVES EMOCIONALES PARA SOBREVIVIR Y FLORECER EN LA ERA DIGITAL

La educación emocional, según un artículo de Britannica Education, es el proceso mediante el cual las personas adquieren habilidades para reconocer, comprender y gestionar sus propias emociones y las de los demás. No se trata solo de identificar lo que sentimos, sino de aprender a manejar esos sentimientos de manera positiva y constructiva.

En la era digital, esta capacidad adquiere una nueva dimensión. Las interacciones en línea, que a menudo son impersonales y mediadas por pantallas, pueden dar lugar a malentendidos, conflictos y reacciones emocionales desproporcionadas. Por eso, aprender a gestionar nuestras emociones en el entorno digital no solo es importante, sino esencial para mantener relaciones saludables y un equilibrio emocional adecuado.



Desafíos emocionales en el mundo digital

El espacio digital, aunque lleno de oportunidades para conectar y aprender, no siempre es un entorno amigable. Según EMO Insights, problemas como el ciberacoso, la desinformación, los discursos de odio y la constante comparación con vidas idealizadas en redes sociales pueden afectar gravemente la salud emocional de las personas.

Los jóvenes, en particular, son especialmente vulnerables a estos desafíos. La búsqueda de validación a través de likes, comentarios y seguidores pueden generar una dependencia emocional que afecta la autoestima y distorsiona la percepción de la realidad. Cuando la validación externa se convierte en el único medidor de valor personal, la estabilidad emocional se ve comprometida.

Otro desafío importante es el fenómeno conocido como FOMO (Fear of Missing Out, o miedo a perderse algo). Muchas personas sienten una necesidad constante de estar conectadas y al tanto de todo lo que ocurre en el mundo digital, lo que puede provocar ansiedad y agotamiento emocional.

Además, la sobreexposición a noticias negativas y alarmantes en redes sociales puede elevar los niveles de estrés y generar una sensación de impotencia. Por ello, es fundamental aprender a filtrar la información y establecer límites claros para el consumo digital.

Habilidades para una interacción saludable en línea

De acuerdo con ProFuturo, hay ciertas habilidades emocionales que resultan esenciales para una interacción positiva en el mundo digital. Estas competencias no solo ayudan a evitar conflictos innecesarios, sino que también contribuyen a crear un entorno virtual más respetuoso y colaborativo:

- **Empatía:** ser capaces de ponerse en el lugar del otro antes de reaccionar a un comentario negativo o una crítica.
- **Autorregulación emocional:** aprender a pausar y reflexionar antes de responder impulsivamente a una provocación en línea.
- **Comunicación asertiva:** expresar pensamientos y sentimientos de manera clara, respetuosa y constructiva.
- **Autoconciencia:** reconocer las propias emociones y entender cómo estas influyen en nuestras reacciones digitales.
- **Resiliencia:** adaptarse positivamente a situaciones adversas y aprender de ellas. Estas habilidades no solo benefician a nivel individual, sino que también contribuyen a crear una comunidad digital más sana y respetuosa.

Conclusión

Como señala un artículo de Asana, la educación emocional en la era digital es crucial para enfrentar los retos de un mundo saturado de notificaciones y redes sociales. Desarrollar habilidades como la empatía y la resiliencia desde temprana edad no solo mejora el bienestar individual, sino que promueve un entorno digital más respetuoso. Es urgente integrar estas competencias en la educación para que las generaciones futuras puedan gestionar sus emociones y construir relaciones saludables, tanto en el mundo virtual como en el real.

Diagramadora: Camila Tapia
Redacción: Gianella Cabezas

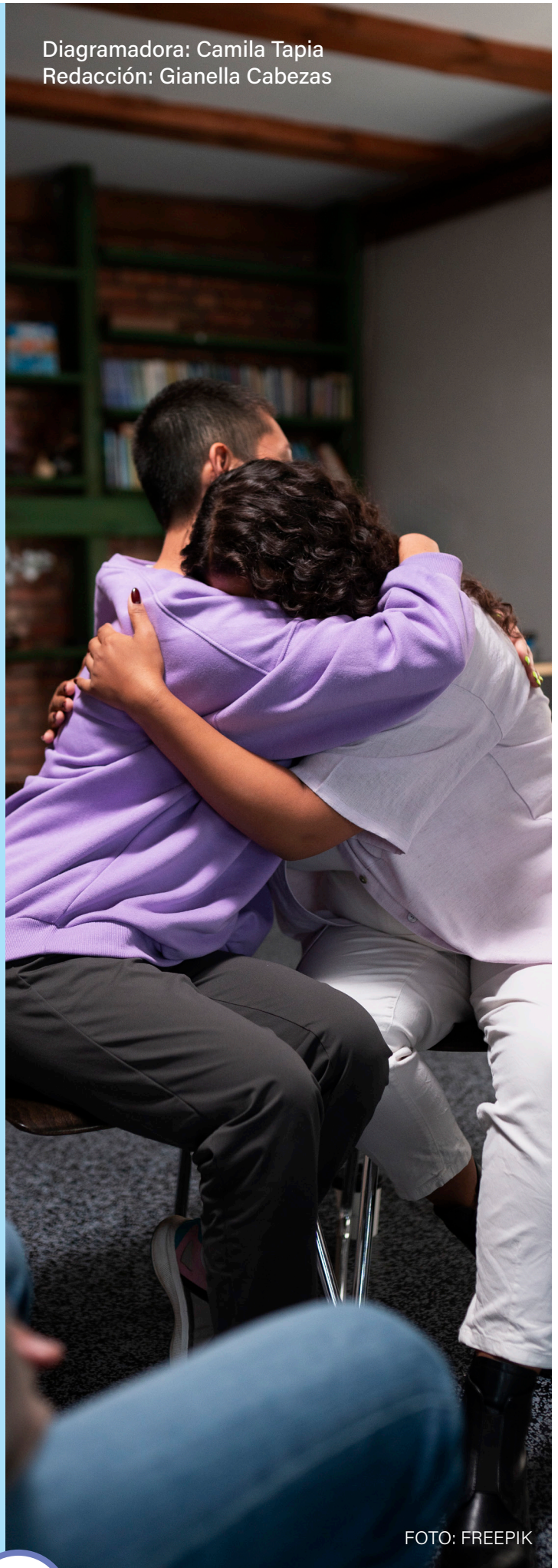


FOTO: FREEPIK

LOS BENEFICIOS DE LA DIETA ANTIINFLAMATORIA EN LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

Redacción: Gianella Cabezas
Díagramación: Raquel Martínez

La dieta antiinflamatoria ha ganado popularidad debido a su capacidad para prevenir enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida. Este enfoque alimenticio se basa en el consumo de alimentos que reducen la inflamación en el cuerpo, un proceso biológico que, aunque esencial para la defensa frente a infecciones o lesiones, puede volverse perjudicial si se mantiene de forma crónica. La inflamación persistente está relacionada con el desarrollo de patologías como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer, lo que refuerza la importancia de adoptar hábitos alimenticios que contribuyan a su regulación.

FOTO:PEXELS

-Salud cardiovascular y metabólica

De acuerdo con Cabanas Nutrition, esta dieta promueve una mejor salud cardiovascular y metabólica. Consumir frutas, verduras, cereales integrales, pescados ricos en omega-3 y frutos secos ayuda a reducir el riesgo de enfermedades del corazón, hipertensión arterial y diabetes. Además, contribuye a mantener niveles adecuados de glucosa y colesterol en sangre, favoreciendo una regulación metabólica saludable.

Los alimentos ricos en antioxidantes y ácidos grasos esenciales reducen el estrés oxidativo y modulan la producción de citocinas proinflamatorias, como la interleucina-6 (IL-6). Estas propiedades estabilizan los procesos metabólicos y mejoran la función endotelial, disminuyendo los riesgos asociados con enfermedades crónicas.

-Control del peso y obesidad

La dieta antiinflamatoria también desempeña un papel importante en el control del peso. Según la National Library of Medicine, los alimentos antiinflamatorios, como frutas, verduras y granos integrales, son ricos en fibra y bajos en azúcares refinados, lo que fomenta la saciedad y evita el consumo excesivo de calorías. Esto ayuda a prevenir la obesidad y sus complicaciones, mejorando la composición corporal al reducir el tejido adiposo.

Por ejemplo, un desayuno antiinflamatorio podría incluir avena con frutas frescas y semillas de chía, mientras que una cena equilibrada podría consistir en pescado al horno acompañado de quinoa y espinacas. Estas opciones prácticas no solo facilitan el control del peso, sino que también aseguran una nutrición completa y balanceada.

-Mejor digestión

Una dieta rica en probióticos, semillas y vegetales beneficia significativamente el sistema digestivo. Según Bupa Salud, estos alimentos equilibran la microbiota intestinal, disminuyen la hinchazón abdominal y optimizan la digestión, creando un entorno intestinal más saludable. Esto también tiene un impacto positivo en la reducción de la inflamación intestinal, lo que ayuda a prevenir problemas digestivos crónicos.



FOTO:PEXELS

• Impacto de la dieta antiinflamatoria en la salud digestiva

Aspecto de la salud	Efecto de la dieta antiinflamatoria
Sistema inmunológico	Mejora la respuesta inmune, reduciendo la inflamación.
Digestión	Reduce la inflamación en el intestino, favoreciendo la absorción de nutrientes.
Salud cardiovascular	Disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas y regula la presión arterial.
Salud cerebral	Mejora la función cognitiva, reduciendo el riesgo de enfermedades neurodegenerativas.

Elaboración propia

Al incorporar alimentos antiinflamatorios en la dieta, se puede experimentar una mejora general en la digestión. Sin embargo, es importante recordar que cada persona es diferente y algunas pueden tener reacciones alérgicas o intolerancias a ciertos alimentos. Por ello, es recomendable consultar con un profesional de la salud antes de hacer ajustes en la dieta, especialmente si se tienen condiciones preexistentes o se están tomando medicamentos.

Ejemplos de menús

Aquí se presentan algunas opciones de menús antiinflamatorios fáciles de incorporar en tu día a día:

- 1. Desayuno:** Avena con frutos rojos y semillas de chía, huevos revueltos con espinacas, batido de plátano, espinacas y semillas de girasol.
- 2. Almuerzo:** Ensalada de quinoa con pollo o pescado a la plancha, sopa de verduras con garbanzos, curry de lentejas con arroz integral.
- 3. Cena:** Salmón al horno con verduras asadas, guiso de verduras con tofu, tortilla de espinacas y champiñones.



» Prevención de enfermedades crónicas

El Centro Médico Teknon destaca que esta dieta reduce el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como artritis, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer. Esto se logra al minimizar la inflamación sistémica, un factor común en estas patologías.

En comparación con otros enfoques nutricionales, como la dieta cetogénica, que prioriza el consumo de grasas, o la dieta mediterránea, conocida por su énfasis en alimentos frescos y aceites saludables, la dieta antiinflamatoria destaca por su enfoque específico en la reducción de la inflamación.

Sin embargo, como cualquier régimen alimenticio, puede presentar desafíos logísticos o de accesibilidad que es importante considerar.



» Complemento de un estilo de vida saludable

Los beneficios de la dieta antiinflamatoria se maximizan cuando se combinan con hábitos saludables. Henry Ford Health subraya que dormir adecuadamente, realizar ejercicio regular, manejar el estrés y evitar el consumo de tabaco son prácticas que refuerzan su impacto positivo. Estas acciones complementarias promueven un equilibrio integral en el cuerpo.



A pesar de sus beneficios, mantener esta dieta puede presentar retos, como la falta de tiempo para planificar comidas o el acceso limitado a ciertos alimentos. Por ello, la educación nutricional y una planificación cuidadosa son fundamentales para superar estos obstáculos.

» Conclusión

La dieta antiinflamatoria ofrece múltiples beneficios para la salud, desde la prevención de enfermedades crónicas hasta el control del peso y la mejora de la digestión. Como estrategia efectiva para alcanzar un bienestar integral, su éxito radica en su integración con un estilo de vida saludable.

Para empezar, incorporar alimentos básicos como frutas frescas, verduras de hoja verde, pescados ricos en omega-3 y cereales integrales es un excelente primer paso. Esta dieta es altamente adaptable y puede personalizarse según las necesidades individuales y las preferencias culturales, lo que la convierte en una herramienta accesible y efectiva para promover una calidad de vida superior.

La dieta antiinflamatoria ha sido un foco de interés para expertos en salud, como Vahíd F., quien menciona que "la reducción de la inflamación a través de la alimentación es crucial para mantener la salud a largo plazo".

LA SALUD MENTAL EN EL ÁMBITO LABORAL ¿COMO PREVENIR EL ESTRÉS CRÓNICO?

Diagramadora: Cretsy Panduro

Redacción: Gianella Cabezas

El estrés crónico en el ámbito laboral es un problema común que afecta el bienestar físico y emocional de los empleados. Este estrés, en muchos casos, surge debido a las largas jornadas laborales, la presión constante por cumplir metas y la falta de apoyo emocional en el trabajo. Para prevenir este tipo de estrés y promover un ambiente saludable, es necesario adoptar diversas medidas tanto a nivel organizacional como individual.



Recomendaciones para mejorar el entorno laboral

Un entorno laboral saludable es fundamental para prevenir el estrés crónico. La Organización Mundial de la Salud (OMS) destaca que crear un espacio de trabajo respetuoso, colaborativo y libre de acoso laboral puede reducir significativamente las tensiones entre los empleados. Según Vorecol, un enfoque estratégico en la salud mental y el bienestar laboral incrementa tanto la productividad como la satisfacción de los empleados. Por ejemplo, Google ha adoptado espacios recreativos y de descanso en sus oficinas, mientras que Microsoft ha implementado políticas de trabajo híbrido para permitir una mayor flexibilidad laboral. De acuerdo con el artículo "Beneficios de la empresa | Deloitte Global, Deloitte también se destaca por desarrollar programas específicos enfocados en la salud mental, ofreciendo acceso a terapia psicológica y talleres sobre manejo del estrés, que refuerzan el compromiso con el bienestar integral de sus colaboradores.

Según Cinfasalud, establecer horarios regulares y realistas, planificar tareas adecuadas a las capacidades de cada trabajador y fomentar el reconocimiento del desempeño ayuda a evitar la sobrecarga y el agotamiento. Además, la Fundación Hospitalarias Navarra resalta la importancia de definir claramente las responsabilidades de cada persona para evitar confusiones, conflictos y malentendidos. Otras medidas clave incluyen la creación de políticas que promuevan la flexibilidad laboral, como horarios adaptativos o esquemas de trabajo híbrido. Estas prácticas permiten a los empleados equilibrar mejor sus responsabilidades laborales con las personales, mejorando su bienestar general.

Promover la salud mental en las empresas

FOTO: FREEPIK

Las empresas deben ser proactivas en la promoción de la salud mental, implementando políticas y prácticas concretas que fomenten un ambiente positivo. Por ejemplo, la Organización Mundial de la Salud sugiere incluir programas de sensibilización sobre salud mental para que los empleados comprendan la importancia de cuidar su bienestar emocional. Según la American Psychological Association, brindar acceso a recursos como programas de asistencia al empleado, líneas de apoyo psicológico y talleres de manejo del estrés son herramientas eficaces. Cinfasalud recomienda fomentar actividades recreativas como clases de yoga, caminatas grupales o pausas activas durante la jornada laboral. Asimismo, promover la comunicación abierta entre empleados y gerentes, con herramientas como reuniones de seguimiento individual y espacios para la retroalimentación, permite identificar problemas antes de que se conviertan en un factor de estrés crónico.



Manejo del estrés: Técnicas prácticas

Enseñar a los empleados cómo manejar el estrés de manera efectiva es esencial para prevenir el estrés crónico. Según Infobae, una de las mejores maneras de abordar este problema es proporcionar acceso a técnicas de relajación y autocuidado. Estas técnicas incluyen:

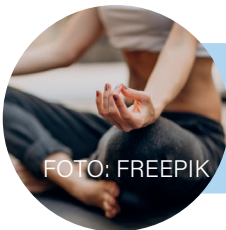


FOTO: FREEPIK

1. Relajación y meditación: Prácticas como mindfulness, respiración profunda y ejercicios de relajación muscular.

2. Ejercicio físico: Fomentar el ejercicio regular ayuda a liberar tensiones y mejora el estado de ánimo.



FOTO: FREEPIK



FOTO: FREEPIK

3. Alimentación saludable: Proveer información sobre una dieta equilibrada que favorezca la salud mental.

4. Establecimiento de rutinas: Ayudar a los empleados a equilibrar su vida laboral y personal mediante la priorización



FOTO: FREEPIK

5. Terapia psicológica: Ofrecer acceso a profesionales de la salud mental que puedan orientar a los empleados en el manejo del estrés y las emociones. Se puede dedicar una sección más amplia a la terapia psicológica, explicando los beneficios que puede ofrecer para el manejo del estrés y la promoción de la salud mental. Beneficios específicos como: reducción de la ansiedad y depresión, mejora de las habilidades para afrontar el estrés, incremento de la autoestima y la confianza, fortalecimiento de las relaciones interpersonales y mejora del desempeño laboral

Además, enseñar técnicas para delegar responsabilidades y desarrollar habilidades de gestión del tiempo permite que los empleados puedan afrontar sus tareas de manera más eficiente y sin sobrecargas.

Recursos adicionales

Es importante proporcionar a los empleados un acceso directo a recursos que puedan apoyar su salud mental y emocional. Por ejemplo, se puede incluir un listado de líneas de ayuda, programas de asistencia al empleado y organizaciones que brindan apoyo psicológico. Según Infobae, la Línea 113 ofrece orientación en diversas áreas, como el manejo de la depresión, la baja autoestima, los problemas de sueño, técnicas de respiración y asesoramiento en disputas de pareja, entre otros.

Conclusiones

Prevenir el estrés crónico en el ámbito laboral no solo mejora la productividad, sino que también protege la salud física y emocional de los empleados. La implementación de políticas organizacionales que prioricen el bienestar, como el reconocimiento del esfuerzo, la promoción de la flexibilidad laboral y el acceso a recursos de apoyo emocional, son esenciales para crear un ambiente laboral saludable. Como menciona la Fundación Hospitalarias Navarra, la intervención temprana es clave; si el estrés persiste, buscar ayuda profesional es fundamental para evitar problemas mayores. Las empresas deben trabajar conjuntamente con los empleados para establecer prácticas sostenibles y colaborativas, promoviendo una cultura organizacional basada en el respeto, la empatía y el bienestar integral. Con el tiempo, estas acciones no solo previenen el estrés crónico, sino que también fortalecen la cohesión del equipo y contribuyen al desarrollo de un entorno laboral positivo y duradero.



INNOVACIONES EN EL TRATAMIENTO DEL CÁNCER

Diagramadora: Camila Tapia

Redacción: Gianella Cabezas



FOTO: FREEPIK

El tratamiento del cáncer ha progresado de manera impresionante en los últimos años, gracias a los enormes logros en la ciencia y la tecnología. Estas innovaciones no solo buscan erradicar la enfermedad, sino también mejorar la calidad de vida de las personas que la enfrentan. A continuación, veremos algunas de las soluciones más emocionantes que están cambiando la forma de tratar el cáncer.



FOTO: FREEPIK

1. Radioterapia estereotáctica corporal (SBRT):

Esta técnica avanzada usa radiación precisa para tratar tumores. Según la International Atomic Energy Agency, la SBRT aplica altas dosis de radiación directamente sobre el tumor, minimizando el daño al tejido sano y haciendo el tratamiento más efectivo y menos invasivo.

2. Cirugía robótica:

La cirugía robótica ha transformado la extracción de tumores y representa uno de los avances más significativos en el tratamiento del cáncer. De acuerdo con el American Institute for Cancer Research, esta técnica ofrece una precisión superior a la de los métodos tradicionales, lo que no solo reduce el riesgo de daño en los tejidos circundantes, sino que también minimiza las complicaciones postoperatorias.



FOTO: FREEPIK



FOTO: FREEPIK

3. Vacuna contra el cáncer:

Recientes investigaciones han desarrollado vacunas que liberan ARNm en burbujas de lípidos, permitiendo que se fusionen con las células del cuerpo y activan una respuesta inmune específica contra el cáncer. Asimismo, Eurofarma señala que esta tecnología podría ser clave en la lucha contra la enfermedad.

4. Crioterapia:

Esta técnica congela las células cancerosas para inducir su destrucción sin afectar tanto al tejido sano circundante. National Institutes of Health (NIH) destaca que la crioterapia preserva los tejidos sanos mientras combate el tumor.



FOTO: FREEPIK



FOTO: FREEPIK

5. Modulación del microbioma:

Manipular el microbioma intestinal podría mejorar la eficacia de tratamientos como la inmunoterapia, como lo señala Narayana Health. Este enfoque es una frontera interesante en la medicina moderna.

6. Anastrozol:

Utilizado para prevenir el cáncer de mama, el Foro Económico Mundial menciona que el anastrozol reduce los niveles de estrógenos en el cuerpo, lo que ayuda a prevenir el cáncer en mujeres con alto riesgo.



FOTO: FREEPIK



7. Sacituzumab:

Un tratamiento que combina un anticuerpo con irinotecan, aprobado para ciertos tipos de cáncer. Según el National Cancer Institute, sacituzumab mejora la eficacia de la quimioterapia y reduce efectos secundarios, marcando una gran diferencia para los pacientes.

Conclusión

Las innovaciones en el tratamiento del cáncer son más que una esperanza; representan una realidad que mejora las perspectivas de recuperación y calidad de vida para millones de personas. La medicina avanza para ofrecer mayor supervivencia y bienestar durante el tratamiento. Sin duda, el futuro es prometedor, y cada avance allana el camino hacia una lucha más efectiva contra esta enfermedad.



FOTO: FREEPIK

EL RETO DE LA IGUALDAD DE GÉNERO

Diagramadora: Camila Tapia

Redacción: Gianella Cabezas



FOTO: FREEPIK

La igualdad de género parece algo que todos entendemos, pero en la práctica queda mucho por hacer. Aunque se dice que hombres y mujeres deberían tener las mismas oportunidades, derechos y recursos, la realidad no siempre lo refleja. Esto no es solo una cuestión de justicia, sino una base esencial para construir una sociedad equilibrada y con un verdadero potencial humano, como destaca Naciones Unidas.

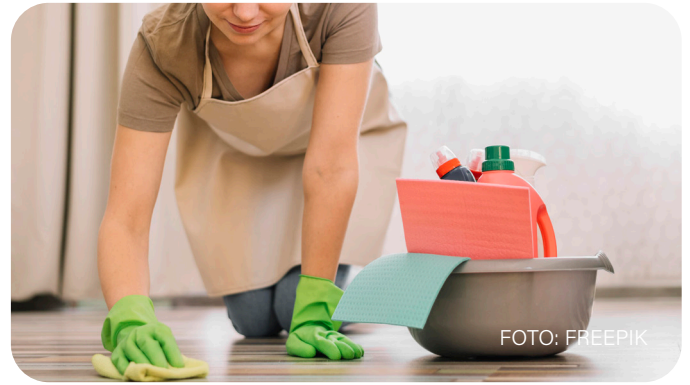
Violencia y reparto desigual del trabajo

Uno de los problemas más graves en este tema es la violencia y explotación sexual, algo que todavía afecta a muchas mujeres en distintos espacios, desde sus hogares hasta el ámbito público. Esto no solo atenta contra su libertad, sino que frena su desarrollo personal. Naciones Unidas señala que abordar este problema necesita más que palabras: hacen falta líderes que tomen decisiones concretas y recursos que lleguen donde más se necesitan. Pero, ¿cuántas veces hemos visto promesas que nunca se cumplen?



FOTO: FREEPIK

Además, el trabajo doméstico y de cuidado sigue siendo una carga desproporcionada para las mujeres. Según ONU Mujeres, ellas dedican el doble de tiempo que los hombres a estas tareas. Este desequilibrio perpetúa la idea de que su lugar está en el hogar, lo que reduce sus oportunidades para estudiar, trabajar y hasta descansar. Si no se toman medidas para compartir esas responsabilidades, el problema seguirá afectando a las futuras generaciones.



La poca presencia de mujeres en la ciencia

Otro desafío importante es la falta de mujeres en áreas como la ciencia y la tecnología. Aunque cada vez más buscan entrar en estos campos, enfrentan barreras como prejuicios de género y la falta de referentes femeninos. Según datos del Sindicato USO, menos del 30% de las personas que trabajan en investigación a nivel mundial son mujeres. Esto no solo refleja desigualdad, sino que también desperdicia talento que podría beneficiar a toda la humanidad. Recordar y valorar a las científicas del pasado y eliminar los estereotipos desde la educación podría ser un paso en la dirección correcta.



Conclusión

Lograr avanzar hacia la igualdad de género no será fácil, pero tampoco es imposible. Esto requiere cambiar la forma en que pensamos como sociedad, apostando por políticas que promuevan la equidad y una educación que rompa con los viejos estereotipos. Además, incluir la perspectiva de género en todos los ámbitos de la vida ayudará a crear un futuro más justo para todos.

La igualdad de género no debería considerarse un privilegio, sino un derecho fundamental que beneficia a toda la sociedad. Como señala el Gobierno de México, la ley dice que hombres y mujeres son iguales. Es hora de que eso deje de ser solo una frase en el papel y se convierta en una realidad en nuestras vidas cotidianas.

DÍA MUNDIAL DE LA LUCHA CONTRA LA DEPRESIÓN

Diagramadora: Camila Tapia
Redacción: Gianella Cabezas

Cada 13 de enero se celebra el Día Mundial de la Lucha contra la Depresión, una fecha creada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para generar conciencia sobre una enfermedad que afecta a millones de personas en todo el mundo. Este día busca hacer un llamado global, ya que la depresión no discrimina y puede afectar a cualquier persona sin importar la edad ni el entorno social.

La depresión es la principal causa de discapacidad en el mundo. Afecta tanto a jóvenes como a adultos mayores, quienes son los grupos más vulnerables. Además del impacto emocional, la depresión puede traer consigo otros problemas como ansiedad, fobias y trastornos obsesivos. En los casos más graves, incluso puede llevar a las personas a pensar en el suicidio.

Síntomas y señales de alerta

Según el Hospital Augusto Riffart de Castro, los síntomas más comunes de la depresión incluyen:

- Sentirse triste todo el tiempo
- Perder el interés en cosas que antes eran agradables
- Aislarse de los demás
- Tener problemas para dormir o comer
- Dificultad para concentrarse
- Sentir mucho cansancio sin razón



FOTO: FREEPIK

Importancia de la intervención

Según la Asociación Nacional de Farmacias de México (ANAFARMEX) y el Programa Institucional de Servicios de Salud del IMSS-BIENESTAR buscar tratamiento a tiempo es clave. Lo más efectivo es una combinación de terapia psicológica, apoyo de familiares y, en algunos casos, medicación. Sin embargo, uno de los mayores desafíos sigue siendo el estigma social, que impide que muchas personas busquen ayuda cuando más lo necesitan.

Un compromiso de todos

Este día resalta la importancia de crear espacios seguros donde se pueda hablar abiertamente sobre la salud mental, sin temor a ser juzgados. Como resalta el Gobierno de México, en su efemérides del Día Mundial de la Lucha contra la Depresión, "cada conversación, cada gesto de apoyo y cada esfuerzo por romper estigmas contribuyen a una sociedad más empática y solidaria."

Conclusión

El Día Mundial de la Lucha contra la Depresión es un recordatorio de lo importante que es darle prioridad a nuestra salud mental. Cada pequeño gesto cuenta, ya sea hablar abiertamente sobre el tema o brindar apoyo a quienes lo necesitan. Como mencionan los informes del IMSS-BIENESTAR y ANAFARMEX, "la lucha contra la depresión es un esfuerzo de todos, que requiere empatía, comprensión y acción constante".



FOTO: FREEPIK



¡CONOCE LA REVISTA REDACTORES!

NUESTRAS SECCIONES

La función principal de la Revista REDactores es recopilar y ofrecer contenido preciso y relevante sobre una amplia gama de asuntos en los que la fundación está involucrada de manera activa. Nuestra meta es mejorar la calidad de la información presentada en cada edición con el objetivo de que nuestros lectores y público en general puedan comprenderla de manera más efectiva.

Educalma: Comprende conceptos de la vida cotidiana y el entendimiento de los mismos, así como consejos para impulsar tu bienestar emocional.

Nutrición: contiene información esencial y consejos prácticos que te ayudarán a cuidar tu salud física.

Clínica Calma: Brindamos consejos y ayudamos a identificar situaciones que podrías estar experimentando sin saberlo, como el ciberacoso y las adicciones.

Columna de opinión: En cada edición, dos de nuestros redactores comparten sus perspectivas sobre un determinado tema, brindando diversas opiniones similares o contrapuestas.

Efemérides: Conmemoramos fechas significativas como hitos relevantes en la historia. Esta sección tiene como finalidad proporcionar a los lectores información educativa y cultural sobre eventos pasados que han impactado en la sociedad.

Fundación Peruana De Cáncer: Información de temas oncológicos en cuanto a consejos, datos importantes, tratamientos y la enorme lucha contra el cáncer.



Ubicación: Jirón los
Mogaburos 215
Of. 201-301 Jesús María
15072 Perú

CONTÁCTANOS
980 254 561
910 571 087