

Nº127 Noviembre - Diciembre 2023

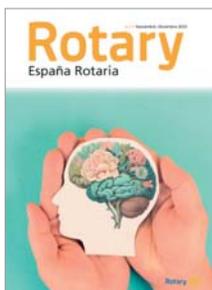
# Rotary

España Rotaria



**ESPECIAL SALUD MENTAL**





## → FOTO DE PORTADA Y SUMARIO

### Consejo editorial

Editora-directora: Elisa Loncan  
Presidente del Consejo Julio Sorjús  
Redactor Jefe: Guillermo Frutos  
Secretaria de redacción y Publicidad:  
Carmen Garrido

### Consejo Asesor:

José Miguel Gonzalo Rodríguez  
(Gobernador D2201 de RI),  
Raúl Font - Quer  
(Gobernador D2202 de RI),  
José Ibañez Climent  
(Gobernador D2203 de RI),  
Luis Gómez Ojero (GDE 2201),  
Montse Moral Ajado (GDE 2202),  
Dimas Rizzo Escalante (GDE 2203),  
Miguel Ángel Taus (PGD 2201),  
José María Mesa (PGD 2202),  
Arturo Alagón (PGD 2203).

Diseño y maquetación: Rubén Pino  
Fotografía: Fernando Alonso.  
Edición Digital: Silvia Carli.

Redacción: Carmen Velasco, Borja  
Frutos, Irene Díaz, Rachel Alonso,  
Silvia Carli.

Delegación Publicidad en Madrid:  
Marga Puente.

Coordinadores del distrito:  
2201: Joaquín Sánchez Cots  
(joaquinsc@masterperitas.es),  
2202: Mireia Alabart Abós  
(mireia.alabart@rotary2202.org),  
2203: José Luis Torró  
(joseluistorro@gmail.com).

Impresión: Nuevas Formas Gráficas

Redacción y publicidad:

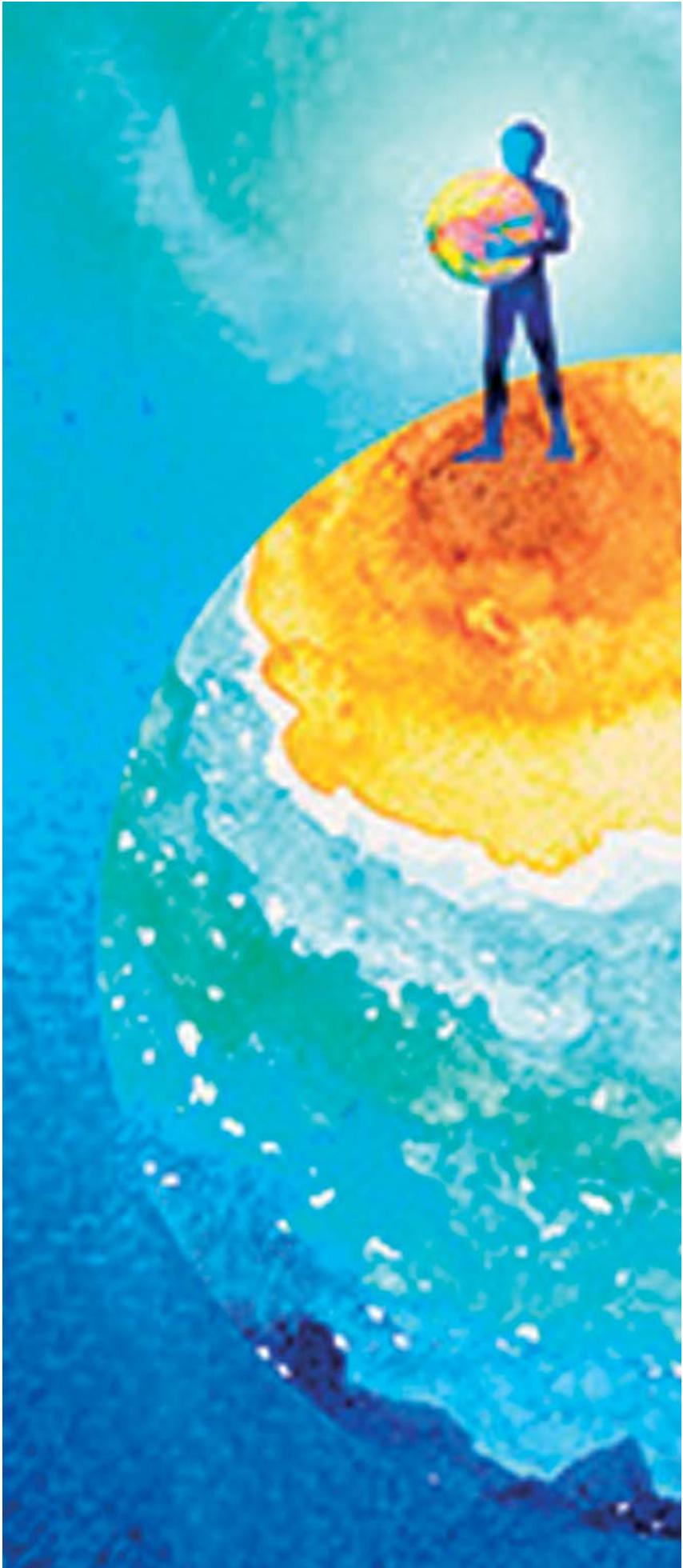
Ediciones Thelma

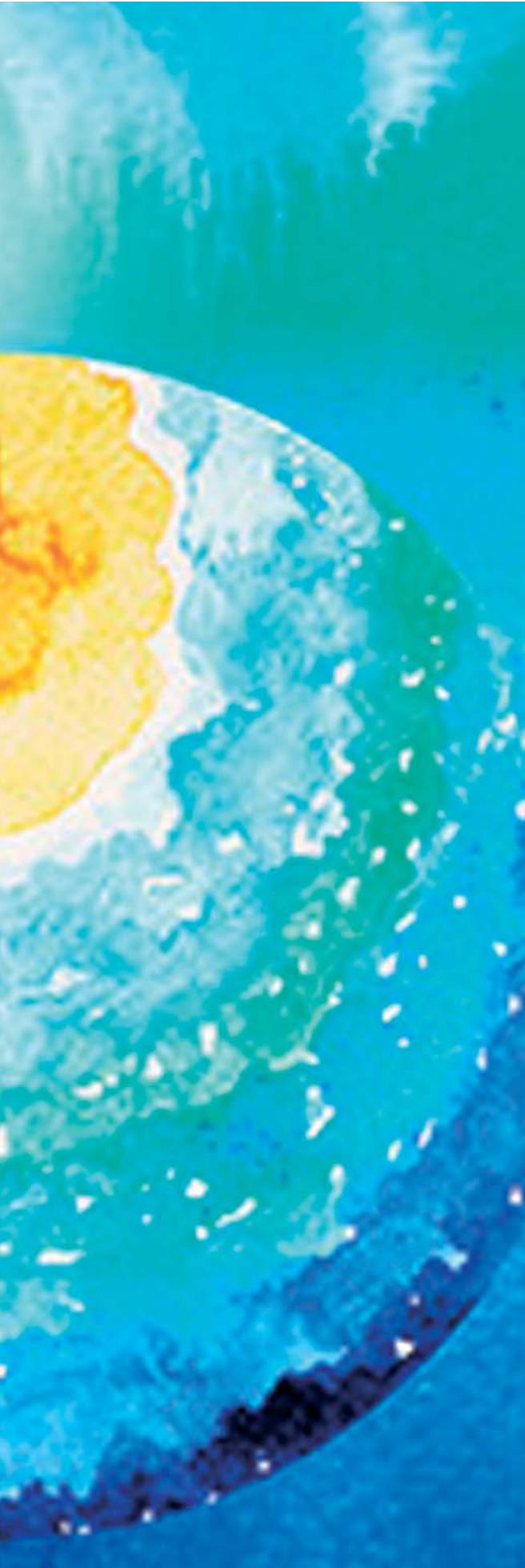
Narváez, 41 - 28009 MADRID

Tel. y fax: 91 574 95 71

e-mail: thelmacomunica@gmail.com

Las opiniones expresadas no son  
necesariamente las de RI o la Fundación  
Rotaria. El emblema de Rotary, RI, Fundación  
Rotaria y Rotary Club son marcas registradas  
por RI y solo pueden ser utilizadas bajo licencia.





# Contenidos:

**No.127**

## **MENSAJES**

- 4** Cartas del Presidente
- 6** Editorial
- 8** Mensajes del Presidente de la Fundación

## **INTERNACIONAL**

- 10** Singapur próxima sede de la convención rotaria

## **SALUD MENTAL**

- 12** Salud mental
  - 16** Becarios de Rotary abordan la salud mental
  - 20** La prevención del suicidio en Suecia
  - 24** Proyecto SAIDIS
  - 26** La prevención de conductas suicidas en la infancia y la adolescencia
  - 30** Estrés crónico y sus implicaciones
  - 32** Teatro terapia frente al bullying
  - 34** Nuevos modelos de intervención
  - 40** Rotapower
  - 44** Proyectos distritales
  - 47** Aprendizaje en gestión emocional
  - 52** Residencia para personas con discapacidad “Lola del Pasico”. Proyecto de RC Torrepacheco
  - 54** ¿Porque nos atemoriza el alzheimer?
- 
- 58** Publinotas

# Cartas del Presidente

## Noviembre

### EL CAMINO HACIA LA PAZ

**E**ste mes, Rotary da un paso hacia la consolidación de la paz en el Medio Oriente y el Norte de África.

En noviembre, Rotary y el Distrito 2420 celebrarán la ceremonia de inauguración de su nuevo Centro pro Paz en colaboración con la Universidad Bahçeşehir de Estambul (BAU).

La ceremonia constituirá el primero de una serie de eventos dedicados a promover el nuevo centro en la BAU y la labor de Rotary para la promoción de la paz. En la Convención de Rotary International a celebrarse en mayo de 2024 se cumplirán 25 años desde que se anunciaron los primeros Centros de Rotary pro Paz, precisamente en la Convención de Rotary celebrada en Singapur en 1999. La captación de la primera promoción de becarios de Rotary pro Paz en la BAU también comenzará en 2024, y los candidatos seleccionados iniciarán sus estudios a principios de 2025.

Desde sus inicios, el programa de Centros pro Paz ha preparado a más de 1700 becarios que trabajan en más de 140 países para construir un mundo más pacífico. Sin duda, es algo que merece celebrarse, pero los becarios de Rotary pro Paz son algo más que estadísticas en una página. Sus acciones han ayudado a Crear esperanza en el mundo y seguirán haciéndolo.

Por ejemplo, Jennifer Montgomery y Gorett Komurembe, becarias pro Paz del programa de la Universidad Makerere de Uganda, son cofundadoras de la Magenta Girls Initiative. Esta organización no gubernamental internacional proporciona a niñas y jóvenes ugandesas el apoyo y las herramientas necesarias para superar normas de género nocivas, la pobreza generacional, la violencia de género, el tráfico de personas y los traumas.

Ndzi Divine Njamsi, otro becario de Rotary pro Paz que cursó estudios en la Universidad Makerere, ha aprovechado las lecciones aprendidas sobre la Paz Positiva y las comparte con sus propios estudiantes en Camerún. Tras ser testigo del extremismo, la incitación al odio en Internet y la violencia en Camerún, se interesó por el programa de Activadores por la Paz Positiva de Rotary. Desde que completó el programa, ha llevado sus lecciones sobre la paz a los estudiantes de la Escuela Internacional de Negocios de Yaundé y a otras organizaciones del país centroafricano.

El mundo necesita más personas como los graduados del programa de la Universidad Makerere y los demás becarios pro Paz. A tal fin, todos podemos fomentar la paz alentando a nuestros promotores de la paz locales a informarse sobre Rotary y solicitar



estas becas. Los socios de Rotary también pueden servir de mentores a los candidatos a las becas. Asimismo, pueden trabajar con becarios pro Paz ya graduados. Es probable que estos ya cuenten con una o dos iniciativas que podrían beneficiarse de su ayuda.

Nuestros Centros pro Paz en América del Norte, Europa, África, Australia y Asia requieren apoyo financiero. El programa de la BAU fue posible gracias a una generosa donación de 15,5 millones de dólares a La Fundación Rotaria procedente de la Fundación Otto y Fran Walter.

Este nuevo Centro de Rotary pro Paz ofrecerá un certificado de desarrollo profesional de un año en estudios sobre la paz y el desarrollo para becarios centrados en la construcción de la paz en la región del Medio Oriente y África del Norte.

Debemos ser perseverantes en la búsqueda de la paz ya que será el suelo donde eche raíces la esperanza. Pero, como es el caso en cualquier recorrido, hay que avanzar paso a paso. Hagámoslo juntos.

**R. GORDON R. MCINALLY**

Presidente de Rotary International

## Diciembre

### CATÁSTROFES NO NATURALES

**E**n diciembre asistiré a la cumbre de las Naciones Unidas sobre el cambio climático COP28 en Dubai (Emiratos Árabes Unidos). Allí hablaré sobre la convergencia de dos crisis mundiales: el clima y la salud mental. Como ha señalado la Organización Mundial de la Salud, el cambio climático agrava los factores de riesgo -como las interrupciones en los hogares y los medios de subsistencia- para los problemas de salud mental. La angustia emocional causada por las catástrofes también dificulta las labores de recuperación y reconstrucción.

ShelterBox, organización benéfica internacional colaboradora de Rotary, ha ayudado a más de 2,5 millones de personas desplazadas en unos 100 países proporcionándoles refugios de emergencia, artículos domésticos esenciales y apoyo técnico. Quiero compartir la columna de este mes con el director general de Shelterbox, Sanj Srikanthan, quien explica la importancia de saber elegir las palabras que utilizamos para describir las catástrofes.

- Gordon McInally



El término catástrofe «natural» se utiliza desde hace mucho tiempo para describir tormentas tropicales, inundaciones, terremotos y erupciones volcánicas, pero es necesario un cambio urgente en esta terminología. Aunque el término pudiera parecer inofensivo, gracias a nuestra labor con las comunidades afectadas por catástrofes hemos aprendido que emplearlo perpetúa el peligroso mito de que no se podría haber hecho nada para evitar que la gente se viera tan gravemente afectada. Esta narrativa engañosa y perjudicial puede conducir a la inacción para ayudar a las personas que lo necesitan.

Los términos que utilizamos son importantes. Cuando calificamos las catástrofes como «naturales», no reconocemos

la compleja interacción existente entre la naturaleza y el papel de las acciones humanas, y su impacto en las comunidades de todo el mundo.

Los terremotos, tsunamis, erupciones volcánicas, tormentas extremas, sequías e inundaciones ocurren debido a procesos naturales en la Tierra. Pero la forma en que estos sucesos afectan a las personas o al medioambiente es lo que puede convertirlos en catástrofes. Estos son resultados en los que influyen factores humanos como dónde están ubicadas las comunidades, qué tipo de viviendas tienen sus habitantes, la inestabilidad política y la falta de medidas proactivas para proteger a las comunidades vulnerables. Una catástrofe es el resultado de desigualdades sistémicas en el acceso a los recursos y al poder. El lugar donde vivimos y la cantidad de dinero de que disponemos determinan a menudo nuestra capacidad para recuperarnos. Las personas más afectadas son las que viven en la pobreza, con menos medios para protegerse y pocos recursos para resistir el próximo fenómeno.

Al calificar estos sucesos como naturales, minamos la necesidad de adoptar medidas proactivas para proteger a las comunidades vulnerables, enmascarando la inestabilidad social, económica y política subyacente que hace que las comunidades marginadas y desfavorecidas se vean afectadas de forma desproporcionada. Nuestros equipos ven de primera mano cómo problemas como la desigualdad, la pobreza, la urbanización, la deforestación y la crisis climática contribuyen a aumentar la vulnerabilidad de las comunidades.

En ShelterBox, empleamos simplemente el término «catástrofe» o somos más específicos, calificándola como terremoto, clima extremo, tsunami o erupción volcánica. Les invito a ayudarnos a romper este ciclo comprometiéndose a utilizar un lenguaje que refleje con precisión por qué las personas se ven tan afectadas.

Solo entonces se abrirá el camino para abordar las causas subyacentes de la vulnerabilidad y trabajar por un futuro más justo y equitativo para todos, mediante las inversiones, los recursos y las medidas proactivas necesarias para ayudar a proteger a las comunidades afectadas.

Las catástrofes no son naturales. Dejemos de decir que lo son.

**SANJ SRIKANTHAN**

Director general de ShelterBox

# Editorial



## QUERIDOS AMIGOS ROTARIOS:

Os saludo desde el Distrito 2203.

Es un placer para mí dirigirme a vosotros a través de nuestro órgano de comunicación, la revista rotaria, que en esta ocasión está dedicada a un tema tan sensible e importante como es la salud mental.

Haciéndome eco de las palabras de Vega Alonso del Val, colaboradora de Amnistía Internacional, "No hay salud sin salud mental".

Tengo que confesaros, que cuando asistí al Congreso internacional de Orlando, y nuestro presidente, Gordon MacInally, nos dio su magnífico lema "Crea esperanza en el mundo" y fijo su objetivo en la salud mental, me sentí bastante perdido.

Para un técnico como yo, que he dedicado mi vida a proyectos de ingeniería, resultaba muy difícil abordar este objetivo ya que realmente no sabía cómo desde Rotary podíamos contribuir a un tema, para mí tan desconocido como la salud mental.

Tocaba aprender de los especialistas y pedir asesoramiento, y se hizo el milagro, cuando pedimos a los rotarios que focalizaran sus proyectos en la salud mental, la respuesta fue increíble, inmediatamente los Clubs empezaron a trabajar en proyectos propios o en colaboraciones, relacionadas con salud mental.

Como sabéis, este año los Gobernadores debemos visitar los clubs del Distrito, es una tarea complicada que se aligera gracias a los A.D.G. Llevo visitados 42 clubs, y más de la mitad han presentado algún proyecto relacionado con la salud mental.

Cuando nos visitó en Valencia nuestro pre-

sidente internacional Gordon MacInally el pasado 4 de octubre, se seleccionaron 12 proyectos importantes que le presentó Luis Santos y que nos impresionaron sinceramente.

La "nueva pandemia" como dijo Gordon afecta a personas de todas las edades, género, niveles socioeconómicos y lugares del planeta. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), 450 millones de personas en todo el mundo se ven afectadas por un problema de salud mental que dificulta gravemente su día a día, y se calcula que 1 de cada 4 personas tendrá un trastorno mental a lo largo de su vida. Sin embargo, hablar de ello o contar con ayuda profesional sigue siendo un tabú".

La OMS describe la salud mental como "un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad"

En 2017, el Consejo de Derechos Humanos de la ONU aprobó la resolución "Salud mental y derechos humanos" donde reafirmaba el derecho de toda persona al disfrute del más alto nivel posible de salud física y mental. Esta resolución pone de relieve que la salud mental es una parte esencial de ese derecho. La OMS prevé que en 2030 la salud mental



sea la primera causa de enfermedad en el mundo. Además, esta nueva pandemia afecta cada vez más a colectivos vulnerables como la infancia y la adolescencia.

En estos dos grupos quisiera centrar la atención, los niños, nuestros niños y todos los niños del mundo tienen derecho a disfrutar de su infancia, el mundo avanza vertiginosamente y hay tantas variables y tantos cambios que amenazan el derecho a una infancia feliz, que, si desde nuestras iniciativas contribuimos y ayudamos a que aprendan a gestionar mejor sus emociones, a que crezcan fuertes y sanos física y mentalmente, habremos contribuido a una gran causa.

Por todo esto me siento profundamente orgulloso de la respuesta que se ha dado desde el Distrito, somos una asociación de servicio, y creo que en todos los Clubs se está haciendo un importante esfuerzo por contribuir a me-

jorar la vida de las personas directa o indirectamente, dando visibilidad o generando proyectos ambiciosos, para conseguir un suelo fértil en el que crezca la esperanza.

Acudir a terapia psicológica sigue estando rodeado de tabúes, es un paso difícil de dar para personas con trastornos, y además existen dificultades, las largas listas de espera en la sanidad pública, la falta de personal especializado y el tiempo que pasa entre una visita a otra, muy superior a la frecuencia recomendada de entre 7 y 15 días, y la opción de acudir a terapia privada, no está al alcance de toda la población a nivel económico, así el panorama, la salud mental se convierte en un lujo en lugar de un derecho.

Si desde Rotary contribuimos a visibilizar y normalizar, si creamos proyectos que sirvan de ayuda universal y gratuita para prevenir y a ayudar a las personas, felicidades amigos rotarios porque hemos hecho una gran labor.

La salud mental no es un privilegio, es un derecho.

*"La salud mental no es una broma. No es algo de lo que avergonzarse. Y no es algo que debas ocultar. Es una parte de lo que eres, y no hay nada malo en cuidar de tu salud mental!" - Demi Lovato*



*Original para ENATE de Carlos Saura*



ENATE  
*Arte en esencia*



Ilustración de Viktor Miller Gausa

## Mensaje del presidente de la Fundación

### Noviembre

## La magnitud de nuestro impacto

**E**n este mes en que celebramos a La Fundación Rotaria, reconozcámosla como lo que es: una de las mejores organizaciones humanitarias del mundo.

Muchas organizaciones benéficas, de socorro y sin fines de lucro realizan el mismo tipo de labor, y el público las asocia con las causas a las que se dedican. Pero me pregunto cuántas personas saben que Rotary apoya esas mismas causas -siete de ellas, de hecho-, a las que llamamos nuestras áreas de interés.

Si desean que nuestro planeta disponga de agua potable, buena salud y un futuro sostenible, apoyan las actividades de nuestra Fundación. Si imaginan un mundo en el que existan la paz, la alfabetización plena y las oportunidades económicas para que las comunidades puedan valerse por sí mismas, también creen en la misión de Rotary. Y si desean ver prosperar a las madres y sus bebés, su visión se alinea con nuestra labor.

La Fundación tiene mucho trabajo entre manos. La erradicación de la polio está cambiando el mundo, gota a gota. Los Centros de Rotary pro Paz capacitan a promotores de la paz para reducir

la violencia y resolver conflictos. Y a través de las subvenciones globales y distritales de la Fundación, mejoramos vidas.

Nuestra forma de trabajar también nos distingue. Nuestro alcance es mundial, con más de 48 000 oficinas de campo en forma de clubes rotarios y Rotaract. Hacemos hincapié en la custodia de los fondos aportados por los donantes y en la implementación eficiente de sus proyectos. Y siempre buscamos soluciones sostenibles.

Durante el año rotario 2022-2023, la Fundación otorgó 1098 subvenciones globales. Si piensas en lo que puede conseguir una sola subvención, empezarás a comprender la escala de nuestra labor y la magnitud de nuestro impacto, el que la gente puede ver y sentir en su vida cotidiana.

Nuestro distrito apoyó un proyecto de subvención global centrado en la alfabetización y la educación básica en Malawi, donde ayudamos a capacitar a 38 maestros que tienen a su cargo a 4000 alumnos. También construimos dos retretes e instalamos una bomba de agua, para que tuvieran agua potable para beber y lavarse las manos.

Nunca olvidaré que cuando Esther y yo visitamos la escuela, un niño señaló mi insignia de Rotary. La reconoció pues la habían llevado otros voluntarios durante la implementación del proyecto. Me dijo: «Sé que me ayudó. No podré viajar para dar las gracias a las demás personas que me ayudaron, así que, por favor, deles las gracias de mi parte».

Así que gracias, socios de Rotary, en nombre de un niño de Malawi cuyo futuro hicieron un poco más brillante, y en nombre de miles de otras personas a las que ayudaron mediante su apoyo a La Fundación Rotaria.

## Diciembre

# La esencia de Rotary

Las fiestas de fin de año son una época en las que brillan la cordialidad y la unión, pero también nos ofrecen momentos para la reflexión. Por encima de todo, son días de generosidad, especialmente con los menos afortunados.

A la hora de considerar sus opciones, recuerden que las donaciones a La Fundación Rotaria tal vez no encajen bien en una caja de regalo, pero hacen el bien a lo largo de todo el año.

Diciembre también es el Mes de la Prevención y Tratamiento de Enfermedades. Piensen en todas las actividades que apoya Rotary que no serían posibles sin la generosidad de todos ustedes, nuestra familia rotaria. Piensen en los increíbles avances logrados en la lucha contra la polio, las innumerables vidas que hemos salvado y la esperanza que hemos devuelto. Piensen en todas las clínicas que Rotary ha equipado en todo el mundo y en los profesionales médicos que han recibido capacitación gracias a las subvenciones de la Fundación, ayudando a combatir enfermedades cardíacas y la enfermedad del gusano de Guinea. Sus donaciones a la Fundación también contribuyen a facilitar el acceso a la atención de salud a las comunidades más desfavorecidas a través de los Programas de Gran Escala. En estos momentos, los beneficiarios de estas subvenciones trabajan para acabar con el paludismo en Zambia, reducir la tasa de mortalidad materno-infantil en Nigeria y eliminar el cáncer de cuello uterino en Egipto. Por supuesto, nuestro alcance va mucho más allá de la prevención y el tratamiento de enfermedades. Cuando se produce una catástrofe, debemos actuar con rapidez

para aliviar el sufrimiento y ofrecer apoyo. En respuesta al devastador terremoto que asoló Marruecos en septiembre, el Consejo de Fiduciarios de La Fundación Rotaria estableció el Fondo de Respuesta al Terremoto de Marruecos destinado a apoyar las labores de socorro inmediato lideradas por los socios de Rotary presentes sobre el terreno. Ustedes pueden contribuir directamente, y sus distritos pueden solicitar subvenciones con cargo al fondo hasta el 21 de septiembre de 2024 o hasta que los fondos se asignen en su totalidad. Cualquier persona interesada puede iniciar en la plataforma Raise for Rotary una actividad para la captación de fondos para el Fondo de Marruecos.

Realmente somos poseedores del don de la generosidad. Las oportunidades de donar y marcar la diferencia a través de Rotary son ilimitadas.

Ahora que nos acercamos al final del año, los invito a efectuar sus donaciones antes del 31 de diciembre. Su generosidad tendrá un profundo impacto en muchas personas a las que quizá nunca conozcan, pero cuyas vidas cambiarán igualmente.

En nombre de Esther y en el mío propio, les deseo a todos unas felices fiestas. Agradecemos su constante apoyo, dedicación e inquebrantable compromiso con La Fundación Rotaria y con la esencia de Rotary: brindar ayuda a los demás.

**BARRY RASSIN**

Presidente del Consejo de Fiduciarios  
de La Fundación Rotaria



# Singapur próxima sede de la convención rotaria



CONVENCIÓN DE SINGAPUR 2024

## Encuentra tu momento en la convención

Algunos socios dicen que sus momentos más memorables en la Convención de Rotary International nacen de la emoción que sienten ante la grandeza del evento. Asistes a la ceremonia de presentación de las banderas (¡portadas por patinadores sobre hielo en la convención de 1996 en Calgary!), miles de personas, gente de acción, llenan todo un estadio, y puede que oigas una docena de idiomas distintos mientras paseas por la Casa de la Amistad.

Jerry Coughter, socio del Club Rotario de Charlotte, Carolina del Norte (EE. UU.), ha asistido a tres convenciones y asegura que seguirá asistiendo por

la estimulante sensación que le produce verse acompañado por miles de personas que se esfuerzan por Dar de Sí Antes de Pensar en Sí. «Te hace sentir bien formar parte de ello», asegura.

Otras personas viven un «momento en la convención», un instante en el que perciben la magnitud de Rotary y el lugar que ocupan en un movimiento mundial, cuando escuchan a un orador tan inspirador que sus historias e ideas se les quedan grabadas y se prolongan a lo largo de sus años de servicio en Rotary.

Este es el espíritu que inspira el lema de la convención que se celebrará del

25 al 29 de mayo en Singapur: Compartamos esperanza con el mundo. Tal vez tu momento en la Convención de Singapur se produzca cuando te reencuentres con amigos que hiciste en convenciones anteriores o, si es tu primera convención, cuando comprendas que miles de personas son tus amigos potenciales y comparten la misma vocación de servicio. En la convención 2023 en Melbourne, Amal El-Sisi, socia del Club Rotario de El Tahrir (Egipto), dice que saludó como a hermanos a personas a las que solo había enviado un correo electrónico. «Esa es la sensación: una familia de rotarios», afirma.



Infórmate e insíbete en  
[convention.rotary.org/es](https://convention.rotary.org/es)

## Principales razones para inscribirse anticipadamente en la Convención de Rotary

**C** Soñar despierto con un viaje es una de las pequeñas recompensas que nos ofrece la vida. Más aún si el destino es la Convención de Rotary International 2024 a celebrarse en Singapur, la deslumbrante ciudad jardín de Asia, rica en cultura y singulares atracciones. A continuación te ofrecemos algunas de las razones para inscribirte por anticipado. Regálale unas vacaciones de ensueño. Tanto si se trata del viaje de tu vida como si ya visitaste Singapur anteriormente, allí encontrarás inspiración. Ahorra mucho dinero. El 15 de diciembre es el último día en que podrás aprovechar el descuento por inscripción anticipada. No encontrarás una tarifa más barata.

Disfruta de una mayor variedad de vuelos y hoteles. Este es el mejor momento para conseguir una buena tarifa aérea antes de que los precios suban casi con toda seguridad a medida que nos acercamos a las fechas de la Convención (del 25 al 29 de mayo de 2024). Tendrás más opciones de alojamiento si reservas tu hotel con una tarifa especial. ¿Buscas ofertas? ¿Vista a la ciudad? ¿Suficiente espacio para los niños? Explora tus opciones: Reserva viajes inolvidables. Las plazas para las excursiones exclusivas para socios de Rotary podrían agotarse, y los organizadores han preparado paquetes turísticos para conocer las joyas ocultas de Singapur y los países vecinos.

Dispón de tiempo para convencer a tus acompañantes. Veronica y Johnny Yu, socios del Club Rotario de Cubao, Quezon City (Filipinas), se comprometieron a asistir a la Convención de Singapur cuando aún participaban en la Convención de Melbourne y animan a otros a aprovechar el descuento por inscripción anticipada. «Solo puedes vivir realmente la magia de Rotary si asistes a la Convención. No hay dos convenciones iguales, así que incluso si ya asististe a una, es una oportunidad para reencontrarte con amigos y encontrar inspiración», afirma Johnny Yu. En esta convención, los socios convertirán ideas en acción para Compartir esperanza con el mundo.



Todos los socios de Rotary desempeñan un papel importante en esta labor. Los socios pueden ayudarse mutuamente a priorizar el autocuidado en las formas que les resulten más significativas. Los clubes pueden asegurarse de ofrecer entornos acogedores en los que todas las personas que interactúan con nosotros sean tratadas con atención, respeto y dignidad. Podemos hablar abiertamente sobre la salud mental, hacer que las personas sepan que no están solas y alentarlas a obtener ayuda profesional si es necesario. Y podemos trabajar con líderes comunitarios y nacionales para crear o ampliar el acceso a la atención preventiva de calidad y las intervenciones para la salud mental.



**Las iniciativas de Rotary pueden resumirse en:**

## APOYO EN ROTARY

El Grupo de Acción de Rotary de Iniciativas para la Salud Mental es una comunidad mundial de socios y amigos de Rotary con los conocimientos y el compromiso necesarios para crear y apoyar oportunidades para que las personas mejoren su salud mental.

Los portavoces del grupo pueden hablar sobre cómo erradicar el estigma asociado con los problemas de salud mental, sobre la concientización y sobre cómo mejorar el acceso a la prevención y el tratamiento. El grupo también ofrece herramientas y otros recursos para ayudarte a emprender o mejorar proyectos de servicios en el campo de la salud mental.

Los integrantes del grupo pueden darte su opinión sobre tus ideas y ayudarte a encontrar colaboradores en organizaciones locales o nacionales para poner en marcha o expandir las iniciativas de salud mental de tu club o distrito.

# MÚSICA CURATIVA

Music Mends Minds (MMM), una organización sin fines de lucro que crea grupos de apoyo musical para personas con trastornos neurológicos, ha ampliado su oferta musical para incluir círculos de tambores además de cantos y bandas. MMM está preparando un nuevo programa para llegar a más personas mayores en todo el mundo globo.

Rotary International y MMM han estado trabajando en asociación a través de la Iniciativa Global “La música repara las mentes: energiza y empodera a través de la música” para ayudar a llevar la música a las personas mayores de todo el mundo mediante la creación de una red para educar a un gran número de clubes rotarios sobre las mejores prácticas para ayudar a aquellos con Alzheimer, demencia y Parkinson a través de la creación musical y la socialización. ¡Estamos muy agradecidos con ADRAG por asociarnos en este esfuerzo!

La fundadora y directora ejecutiva de MMM, Carol Rosenstein, está invitando a voluntarios de todo el mundo rotario a apoyar el poder de

la música para cambiar la química cerebral de las personas mayores que padecen enfermedades neurodegenerativas. Recientemente, Carol apareció en la portada de la revista Rotary y en el artículo de las páginas 28 a 35, llamando a todos los rotarios a formar un grupo musical.

“Estamos buscando mensajes musicales para considerar formar grupos musicales a través de sus clubes a nivel de base. Cada uno de nuestros grupos es único, siempre y cuando la música sea el hilo conductor en el que estamos a bordo”, dice Rosenstein.

MMM cuenta actualmente con una lista de 20 bandas en todo el mundo, incluidos Ruanda y Canadá, así como una plataforma Zoom trisemanal dirigida por musicoterapeutas certificados. Pero los círculos de tambores, en particular, tienen el potencial de atraer a un público más amplio porque cualquiera puede participar independientemente de su experiencia musical previa.

Los estudios científicos han demostrado que los beneficios de la música son inne-

gables. La música se retiene en el cerebro de manera diferente a otras funciones cognitivas y se puede acceder a ella como una forma de comunicación cuando se pierden otras vías. Los ritmos sincronizados que se incorporan en los círculos de tambores estimulan 12 áreas del cerebro que son integrales en las habilidades motoras, el procesamiento auditivo y de secuencias, y la memoria de trabajo (Bengtsson et al, 2009).

Actuar en círculo de tambores también puede ayudar a mejorar la marcha física, la postura y la movilidad en pacientes con Parkinson. La naturaleza modelada del ritmo promueve el movimiento voluntario al permitir que los músculos programen su movimiento al ritmo de los sonidos rítmicos (Nombela et al, 2013). Las investigaciones también muestran que la música en general mejora la función cognitiva, la autoestima, el habla, la atención, el funcionamiento ejecutivo, la orientación y reduce la ansiedad, la agitación y la depresión.

**SUBVENCIONES DISTRITALES,  
GLOBALES O DE PROGRAMAS  
A GRAN ESCALA**



# BECARIOS DE ROTARY ABORDAN LA SALUD MENTAL DESDE UNA PERSPECTIVA GLOBAL

Clubes y distritos rotarios apoyan los estudios en una disciplina emergente



por **Etelka Lehoczky** Fotografía: **Benjavis/Getty Images**

**A** medida que el mundo está más conectado, los expertos contemplan cada vez más los problemas sociales desde una perspectiva global. Eso es cierto incluso cuando se trata de nuestra mente. La

emergente disciplina de la salud mental global explora cómo los distintos países diagnostican y tratan los problemas psicológicos.

Los clubes y distritos rotarios patrocinaron recientemente a cuatro estudiantes para que



cursen estudios sobre salud mental global en el King's College de Londres y la London School of Hygiene and Tropical Medicine. Estos especialistas analizan las tendencias sociales, las prácticas culturales y los contextos

políticos y económicos que afectan a nuestro bienestar mental, a menudo sin que nos demos cuenta.



• **JAEDEN JOYNER**

Patrocinada por: el Club Rotario de Chiswick & Brentford, Zona Metropolitana de Londres (Inglaterra) y el Distrito 6860 de Alabama (EE. UU.)

No tenía ni idea de que la salud mental global fuera una disciplina específica hasta que encontré este programa de maestría. Se centra en la salud pública y la incorporación de la conciencia cultural y las diferencias culturales a las prácticas médicas. He aprendido que hay mucha variabilidad en los trastornos mentales. Según el lugar del mundo en que se encuentre la persona, una enfermedad tendrá síntomas diferentes.



• **TOM KIM**

Patrocinado por: el Club Rotario de Leytonstone y Woodford, Zona Metropolitana de Londres (Inglaterra) y el Club Rotario de West U, Houston, Texas (EE. UU.)

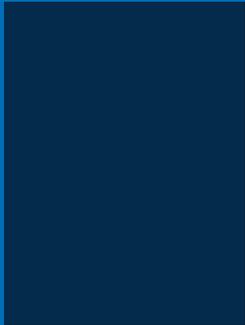
Quando comencé mis estudios universitarios, pensaba que iba a ser cirujano. Pero luego trabajé como consejero de salud mental. Al hablar con mis amigos y compañeros de clase sobre temas como la depresión, la ansiedad, el consumo de alcohol, etc., me di cuenta de que había un gran desfase entre lo que se hacía por los estudiantes y lo que se necesitaba. Había muchas enfermedades mentales sin tratar ni diagnosticar, incluso en una universidad prestigiosa. Empecé a interesarme por un enfoque de la salud mental más centrado en la salud pública. En el programa



• **HARUKA GOTO**

Patrocinada por: el Club Rotario de Osaka Central, Osaka (Japón) y el Club Rotario de Pall Mall, Zona Metropolitana de Londres (Inglaterra)

La salud mental global consiste en buscar los determinantes sociales de la salud mental. Antes de venir a Londres a estudiar salud mental global, trabajaba para el Ministerio de Salud de Japón, en un programa centrado en la prevención del suicidio. Tenemos que estudiar el suicidio, pero comparativamente son pocas las personas interesadas en este tema. El número de suicidios entre la población



• **SIMONE RENAULT**

Patrocinada por: el Club Rotario de The North Downs, Kent (Inglaterra) y el Distrito 6000, Iowa (EE. UU.)

Fue en la Universidad de Iowa donde conocí el concepto de salud global en general, en una conferencia realizada por el profesor y defensor de la salud mundial Paul Farmer. Su organización, Partners In Health, acababa de construir un hospital en Mirebalais (Haití), después de un terremoto. Quedé cautivada. Comencé a centrarme en preguntas como: «¿Cómo ven las diferentes comunidades el concepto de sanación? ¿Qué hacen al respecto? ¿Cómo puedo ayudar?»

Las perspectivas de la gente sobre los problemas de salud mental también son totalmente diferentes. Por ejemplo, en muchos países no se habla de «depresión» o «ansiedad». Si les dices: «Vamos a tratar tu depresión», no sabrán realmente de qué les estás hablando. Y no se trata solo de los términos: es una conceptualización totalmente distinta. Leí sobre una mujer en la India que oía voces. En la conceptualización occidental, se le habría diagnosticado esquizofrenia. Pero en su cultura, oír voces está vinculado a la espiritualidad.

También nos centramos en trabajar en el marco de la infraestructura de salud mental de los países de renta baja y media. Muchos países tienen poco acceso a especialistas en salud mental. Muy a menudo, en su lugar se recurre a trabajadores comunitarios de la salud. Estos son miembros de la comunidad formados para realizar intervenciones sencillas. Un gran ejemplo de esto es Friendship Bench en Zimbabue.

de salud mental global aprendimos lo importantes que son para la salud mental las perspectivas culturales y sociales. La hipertensión arterial de una persona del este de China es (en gran medida) biológicamente similar a la hipertensión arterial de una persona del sur de México. Pero la salud mental está muy ligada a las creencias y expectativas culturales, incluso a las actitudes sobre el género, la edad, etcétera. No se puede hacer un buen trabajo sobre salud mental sin comprender el contexto cultural. Actualmente trabajo como psiquiatra en Boston. Atiendo a los pacientes individualmente en mi consulta. Hago todo lo posible por integrar las demás relaciones de los pacientes en la atención que les brindo, pero el modelo es realmente «un paciente con un médico». Un paso más allá es el enfoque familiar. En las culturas colectivistas, la familia ocupa un lugar más importante. E incluso más allá, hay lugares donde existe un mayor sentido de la familia, donde toda la comunidad o el vecindario es una familia. Eso amplía el número de relaciones que pueden influir en la salud mental de una persona.

mundial va en aumento. En todo el mundo, 700 000 personas se suicidan cada año. En Japón y Estados Unidos es un problema muy grave. Al trabajar para el gobierno japonés, me di cuenta de que lo más habitual es ignorar la situación.

La gente no entiende realmente los determinantes sociales de la salud mental. Tendemos a pensar que el suicidio tiene su origen en una experiencia individual, como la de una persona que piensa que no tiene lo suficiente para contribuir al mundo. Pero hay muchos factores sociales y económicos en juego, como la situación política general. El entorno influye mucho en el bienestar individual.

Mis investigaciones se centran en la incertidumbre económica. Si puedo encontrar la relación entre eso y la tasa de suicidios, quizá pueda influir en los responsables políticos para que vean que deben intentar mantener la estabilidad de la situación económica.

La inmensa mayoría de las enfermedades mentales son intrínsecamente estructurales. Esto significa que nuestra experiencia con el mundo y con los demás no puede separarse de fuerzas mucho mayores. La pobreza tiene una enorme influencia. Imagina el peso mental de mantenerte a ti y a tu familia con menos de un dólar al día. Te pasas la mayor parte del día preocupado por: «¿Dónde voy a conseguir comida? ¿Cómo voy a cuidar de mis seres queridos?». Eso aviva tus hormonas del estrés que conectan el cerebro con el cuerpo.

No creo que los psiquiatras sean las personas que cambiarán el movimiento de la salud mental a escala mundial. Yo era una de los dos psiquiatras, o futuros psiquiatras, del programa de salud mental global. Los demás eran trabajadores sociales, gestores de casos, psicólogos, investigadores, enfermeros. Creo que la psiquiatría tiene un papel muy pequeño en este campo. Existe un momento y un lugar para los antidepresivos, pero ¿tener una buena vida? Eso proviene de la gente. Proviene de la comunidad.

# LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO EN SUECIA

En 2008, el parlamento sueco decidió un Programa de Acción Nacional para la Prevención del Suicidio, la política “Visión Cero”. La visión del programa es que nadie debería estar en una situación de vulnerabilidad tal que el suicidio sea visto como la única salida.

## UNA DE LAS CONSECUENCIAS MAS TERRIBLES DEL DESARROLLO DE ENFERMEDADES MENTALES ES EL SUICIDIO

por **Vladimir Carli**

Las tasas de suicidio disminuyeron en Suecia de 2008 a 2021 de 19,1 por 100.000 habitantes a 17,4 por 100.000 habitantes (de 15 años o más). Sin embargo, entre los jóvenes de entre 15 y 24 años, los suicidios han ido aumentando desde mediados de los años noventa. Según los análisis de tendencias temporales, el aumento porcentual anual promedio fue de alrededor del 1% anual durante

los últimos 20 años. La tasa de suicidio para este grupo fue de 12,0 por 100.000 habitantes en 2021.

El primer programa nacional de prevención del suicidio en Suecia, descrito en el informe Apoyo en crisis suicidas, fue establecido en 1995 por el Consejo Nacional Sueco para la Prevención del Suicidio, guiado por el Instituto Nacional de Salud Pública, la Junta Nacional Sueca de Salud y Bien-

estar y el Consejo Nacional. Centro para la Investigación del Suicidio y la Prevención de Enfermedades Mentales (NASP). Este programa nunca fue presentado al parlamento sueco para su ratificación, y este hecho podría verse como un inconveniente para su implementación, ya que las actividades preventivas debían depender de la buena voluntad de las autoridades públicas y de diversas organizaciones



## La prevención del suicidio en Suecia



e individuos.

El segundo programa nacional de prevención del suicidio fue creado por el Instituto Nacional de Salud Pública (ahora llamado Agencia de Salud Pú-

blica de Suecia) y la Junta Nacional de Salud y Bienestar con el apoyo de expertos de la NASP. Tras la ratificación por el Parlamento sueco en 2008, el gobierno sueco anun-

ció la política Visión Cero para el suicidio. La política envía una fuerte señal a toda la población de que el tema es importante y, por primera vez, las personas suicidas y sus fa-



milias sintieron que finalmente se les estaba dando prioridad. La ratificación parlamentaria no sólo dio estatus legal al programa de acción nacional para la prevención del suicidio

sino que también contribuyó a la implementación de nueve áreas de acción.

Desde su aprobación, el segundo programa nacional de prevención del suicidio ha sido un éxito en términos de mayor concienciación dentro de la sociedad sueca y entre los organismos de los sistemas sanitarios y de salud mental públicos. Debido a la mayor concienciación en la sociedad, las actitudes hacia las personas suicidas han cambiado. Cuando se elimina el estigma que rodea al suicidio, deja de ser un tema tabú. Existe una comprensión más profunda sobre los factores de riesgo que provocan conductas suicidas y cómo pueden reducirse mediante medidas sociales, médicas/psiquiátricas y psicológicas.

Además, existe una mayor comprensión de los factores protectores que ayudan a las personas a afrontar conductas suicidas y mejorar su salud mental. Posteriormente, con el tiempo, ha disminuido la opinión de que las conductas suicidas son imposibles de prevenir y tratar. Se enfatiza la idea de que la mayoría de los actos suicidas surgen en situaciones en las que la vida es insoportable y todo parece estar fuera del control del individuo, en contraposición a

la opinión de que los actos suicidas representan control sobre la situación de vida y la libertad de uno.

En 2020, el parlamento sueco encargó a la Agencia de Salud Pública de Suecia y a la Junta Nacional de Asuntos Sociales y Salud la presentación al parlamento de una propuesta para una nueva estrategia nacional para la salud mental y la prevención del suicidio con fecha tope el 1 de septiembre de 2023. La estrategia reemplazará tanto la estrategia nacional anterior para la salud mental como el programa nacional de prevención del suicidio y se está redactando en colaboración con la NASP y con 26 agencias nacionales diferentes en Suecia. Aunque la propuesta aún no está finalizada, las agencias colaboradoras han elaborado ya una primera propuesta de estructura, visión y objetivos para la estrategia nacional y el trabajo en secciones específicas se ha delegado a grupos colaboradores más pequeños. Es probable que la nueva estrategia nacional incluya esfuerzos reforzados de prevención del suicidio como una de varias áreas de enfoque clave y que el área de enfoque para la prevención del suicidio incluya una serie de elementos viables.

---

# Proyecto SAIDIS



Doctor Ángel Armengol

SISTEMA DE ALERTA  
INTELIGENTE PARA LA  
DETECCIÓN DE INTENTO  
SEVEROS DE SUICIDIO

Rotary Sevilla Cartuja ha presentado su último proyecto, el Sistema de Alerta Inteligente para la Detección de Intento de Suicidio (SAIDIS), con la participación en el desarrollo del Área Big Data - BPS de la Fundación Progreso y el Área de Salud Mental del Hospital Universitario Virgen Rocío ambos pertenecientes a la Salud de la Consejería de Salud y Consumo de la junta de Andalucía. Esta colaboración multidisciplinar contribuye a fortalecer la base tecnológica y clínica del proyecto, asegurando su relevancia y eficacia en el contexto andaluz y aportando mayor valor a sus pacientes. En la sociedad actual,



Doctor Benedicto Crespo



Doctor Antonio Puppo



Doctor Miguel Ruiz

la detección temprana de ideas suicidas representa un desafío significativo. SAIDIS busca utilizar tecnologías disponibles, como registros de salud electrónicos y sistemas de inteligencia artificial, para identificar posibles indicios de suicidio y proporcionar el apoyo necesario a las personas en riesgo. Este enfoque proactivo permite intervenir rápidamente y brindar el apoyo necesario a la persona en riesgo. SAIDIS se erige como una solución efectiva y segura a nivel regional, con el potencial de salvar vidas y contribuir significativamente a la mejora de la salud mental de la comunidad.

## PROPUESTA DE VALOR Y OBJETIVOS DE SAIDIS

El objetivo principal de SAIDIS es proporcionar herramientas avanzadas para la detección temprana de ideas suicidas. Este proyecto se basa en el análisis de registros de salud electrónicos (EHR) mediante el uso de modelos de lenguaje grande (LLM) de código abierto basados en sistemas de inteligencia artificial (IA). Otros objetivos que tiene SAIDIS es buscar elaborar un índice de “muertes evitables” al reducir la tasa de muertes por autolesiones. Además tiene como meta disminuir los costos sa-

nitarios al evitar hospitalizaciones y visitas a urgencias, contribuyendo así a una gestión más eficiente de los recursos sanitarios

En resumen, SAIDIS no solo representa una innovación tecnológica significativa sino también un compromiso tangible con la salud mental de la ciudadanía. La combinación de tecnología, datos locales de la región y la colaboración con expertos en salud mental sitúa a este proyecto en la vanguardia de la prevención del suicidio y la mejora de la salud mental en Andalucía gracias al intercambio de conocimiento y la colaboración multidisciplinar.

# LA PREVENCIÓN DE CONDUCTAS SUICIDAS EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA.

---

por Luis Aretio

---

**L**os datos estadísticos son abrumadores, sobre todo en la población adolescente. Antes de los diez años, afortunadamente, se pueden considerar casos aislados; pero en nuestra retina emocional social aún resuenan recientes los casos de la niña de Zaragoza que se arrojó al vacío con diez años, víctima del acoso escolar al que estaba sometida por sus compañeros y el de las hermanas gemelas de Oviedo, dos niñas de doce años presuntamente también por ser acosadas en el colegio. Las estadísticas se disparan si hablamos de la población de entre doce y dieciocho años. Y como sociedad corremos el peligro de no aportar respuestas ni soluciones eficaces ante esta lacra. Son demasiados los factores que pueden

llevar a una persona joven a la tomar la decisión de quitarse la vida, pero en todos encontramos un denominador común desde la perspectiva de la salud emocional: todo intento de suicidio, consumado o no, es un acto de agresión hacia la propia persona. Y en el origen de toda agresión siempre encontramos una emoción que se repite: el odio. Las personas disponemos de dos formas de agredir: hacia fuera, descarga de la tensión emocional hacia los demás, o hacia dentro, hacia uno mismo, dirigiendo toda la conducta punitiva hacia el propio yo; un odio irracional cargado de sentimiento de autoinculpación que lleva a la persona a no encontrar más solución que la de agredirse a sí misma. En la parte opuesta al odio se sitúa el amor,

## Conductas suicidas en la infancia

la fuente de apego, de seguridad, de confort y de sosiego, y cuando una persona no siente ese amor incondicional, surgen esquemas de pensamiento de rechazo, de “yo sobro aquí” porque la persona no alcanza a vivenciar, a sentir ese amor en su entorno familiar, social o escolar, y se rompe todo vínculo de unión entre los demás y el Yo. No es casualidad que el aumento de suicidios coincida con el actual aumento de separaciones y divorcios. Dos padres que no se quieren, que no saben respetarse o directamente se odian, provocan en sus hijos un sentimiento de no sentirse queridos. “Si quienes me tienen que querer no saben quererme, entonces no saben quererme y por tanto no soy querido” y este tipo de esquema de pensamiento lleva a muchos jóvenes a no sentir el amor de sus padres, a pensar que “mejor no haber nacido”,

y por tanto a la conclusión de querer terminar con semejante sufrimiento como sea.

Un niño querido y apegado se sentirá bien conectado a la realidad, y sabe que puede contar con sus padres a la hora de expresar sus emociones, de compartir sus inseguridades o sus miedos: pero ante la menor duda, puede que opte por no querer compartir sus temores y decida reprimir cualquier intento de comunicarse con el exterior bajo la premisa de “¿A quién le puede importar lo que me pasa?”. En nuestra balanza emocional debe existir un equilibrio entre el amor y el odio. Las emociones negativas son vividas como algo malo, algo que no debemos sentir, pero que forman parte de nuestras vivencias, y por tanto no debemos tratarlas con rechazo ni pretender reprimirlas hasta hacerlas desaparecer. Es muy importante, desde muy peque-



## Conductas suicidas en la infancia

ños, que enseñemos a nuestros hijos a manejar también la ira, el miedo, la inseguridad y el odio, a poder ayudarles a expresar “hacia fuera” todo ese compendio de dificultades personales, y ofrecerles herramientas para poder descargar la rabia sin que se interprete como algo negativo sino necesario.

Lo virtual no genera apego, y hemos cambiado las reglas de la comunicación interpersonal, pasando del contacto real al virtual. La sobreexposición de pantallas a las que se ven sometidos nuestros hijos, cada vez a más temprana edad, está generando una distorsión insana en nuestra forma de relacionarnos. Ahora es más importante tener muchos contactos o seguidores (virtuales) que amigos con los que poder quedar y compartir algo más que imágenes, vídeos o memes. El abuso de pantallas nos lleva a una visión psicótica de la realidad, haciéndonos creer y devorar toda la información que nos llega a nuestros muchos dispositivos. La influencia de las Redes Sociales supera cualquier filtro que nuestro cerebro pueda pretender establecer, y nos entregamos a una tactilidad placentera que desborda cualquier intento de autocontrol. La población adolescente abusa de Internet, pero los adultos tampoco nos quedamos atrás.

La mejor herramienta de prevención contra las conductas suicidas siempre será el apego. Los indicadores de una buena salud mental han de establecerse en torno a la capacidad de niños, y adultos, de poder llevar a cabo una rutina normalizada y adaptativa. Tanto en casa como en los centros escolares debemos tener en cuenta factores que pueden servirnos de alerta a la hora de detectar y prevenir posibles casos donde niños o adolescentes puedan estar expuestos a situaciones



de mucha angustia: tendencia al aislamiento social en los recreos, en el parque o la calle; cambios bruscos en su estado de ánimo; exceso de cansancio, desmotivación o estados melancólicos persistentes; episodios de agresividad, porque muchas veces pueden enmascarar cuadros depresivos mayores, que quedan solapados bajo síntomas de violencia hacia los demás o hacia las cosas (descargas de ira). No siempre una depresión adquiere la expresión de la inhibición o el decaimiento, a veces puede ir acompañada de sobreexcitación, de agitación y estrés, síntomas relacionados con una fase maníaca de hiperacti-

## Conductas suicidas en la infancia



vidad que puede llevar a un impulso de “acción” irrefrenable hacia el suicidio.

Hay suicidios ineludibles, casos donde puede haber una patología perturbadora que empuja a la persona al abismo de la autodestrucción: la esquizofrenia, la psicosis, la depresión endógena, trastornos mayores de la personalidad que tienen en muchos casos su desarrollo y aparición en la adolescencia, habiendo permanecido aletargados durante la infancia o encubiertos por otros síntomas menores. Por eso es fundamental potenciar una conciencia global sobre la importancia de la Salud Mental y Emocional desde los Servicios de Atención

Primaria tanto en nuestra red sanitaria como en los centros escolares.

Proteger la infancia es proteger al adolescente futuro, es dotar a la persona de recursos y herramientas para su seguridad y autoestima, para reforzar el sentimiento de identidad y permanencia en su entorno familiar, escolar y social. Limitar los contenidos inadecuados con leyes eficaces; educar tanto a familias como a docentes para el desarrollo de hijos y alumnos sanos, empáticos y solidarios.

La soledad es la nueva pandemia del siglo XXI, y la mejor herramienta para compensarla ha de ser siempre la de dotar a nuestros hijos de una sana relación consigo mismo y con los demás; y el mejor de todos los remedios siempre será nuestro mejor ejemplo: el modelo sano e integrador de todos los adultos implicados en los procesos de educación, desarrollo, atención y cuidados de la infancia de nuestros hijos y alumnos.

### No es magia, es educación.



# EL ESTRÉS CRÓNICO Y SUS IMPLICACIONES



por **María Pilar Portilla Fernández**  
Enfermera CODEM

**P**ara entender las implicaciones que tiene el estrés permanente y prolongado es importante que empecemos por definir lo que es el estrés.

Según la RAE, el estrés es “la tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves.”

El estrés puede ser generado por situaciones que producen ansiedad, frustración, impotencia, irritabilidad, miedo, confusión o por pensamientos que nos afectan tales como son la autocrítica o por pensamientos recurrentes que nos persiguen incluso cuando nos vamos a descansar y que pueden ser por ejemplo la preocupación excesiva por nuestro

futuro. Otra fuente muy frecuente de estrés puede ser generado por el trabajo que desempeñamos, por la excesiva carga de trabajo, por las exigencias en el logro de unos objetivos, por el personal con el que compartimos en el área de trabajo o por los superiores, jefes o encargados. El estrés laboral muchas veces es difícil de afrontar por el temor a las consecuencias que se puedan generar en el caso de que expresemos nuestra disconformidad o denunciemos al generador o generadores del estrés activando el protocolo de acoso laboral. Hay situaciones que de forma brusca e inesperada para la cual no estábamos preparados, nos llevan a un estrés agudo que

puede perdurar por meses o incluso años (tornándose en crónico) si no hemos podido superar el impacto.

Me refiero a situaciones como son la pérdida de un ser querido en un accidente o por un problema de salud que no había sido previamente diagnosticado, por ejemplo un IAM (infarto agudo de miocardio) por una EAC (enfermedad arterial coronaria), muerte por arritmia cardíaca, un ICTUS (accidente cerebrovascular), un atragantamiento, un ahogamiento, etc.

En este tipo de situaciones el familiar o familiares allegados a la víctima no estaban preparados para afrontar una situación que llega de forma tan abrupta y si

no se recibe la ayuda necesaria puede perdurar por mucho tiempo. Otras causas generadoras de estrés pueden ser un despido y la inseguridad que nos genera el quedar en una situación de desempleo, teniendo a nuestro cargo una cantidad de compromisos (pago de alquiler, pago de la cuota hipotecaria, pago de seguros, pago de servicios y alimentación e incluso pago de imprevistos) y de las graves consecuencias al no poder hacer frente a esos compromisos.

El estrés en un comienzo nos genera una respuesta fisiológica como puede ser el aumento de la frecuencia cardiaca o aumento de la frecuencia respiratoria, aumento de los niveles de glucosa, generadas por la liberación de sustancias que nos preparan para afrontar una determinada situación. Quizá cuando nos referimos al estrés pensamos que solo los adultos lo sufrimos, pero lamentablemente, los menores también están expuestos a diversas situaciones generadoras de estrés.

El acoso escolar o Bullying, la exposición o crítica de la que son víctimas en las redes sociales, la sobrecarga de deberes, exceso de actividades extra escolares, la violencia que pueden vivir en sus hogares, el cambio de centro escolar, la pérdida de un año escolar, son algunos ejemplos de situaciones estresantes.

Por lo visto en la sociedad en la que vivimos, lamentablemente ni siquiera nuestros menores se libran de ser víctimas de situaciones que nos alteran emocional y físicamente.

Si somos incapaces de manejar las situaciones generadoras de estrés o no podemos asimilar la situación abrupta generadora de estrés, o si somos incapaces de pedir ayuda y esta situación se torna persistente en el tiempo, conllevará a unas serias por no decir graves consecuencias tanto físicas como emocionales.

Los estudios han encontrado relación entre el estrés y la respuesta inflamatoria y la afectación de nuestro sistema autoinmune. Recientes publicaciones nos hablan de la conexión que existe entre el cerebro y el intestino.

El estrés produce liberación de sustancias conocidas como glucocorticoides (siendo la más importante el cortisol) y éstas actúan directamente sobre las células inmunitarias que responden liberando moléculas que causan inflamación.

Puede generarse entre otras consecuencias inflamación intestinal. La respuesta a una situación estresante en un comienzo es momentánea y se produce para que nuestro cuerpo logre enfrentar la situación y para que estemos en capacidad de tomar decisiones para afrontar la situación que genera el estrés, pero si la situación o situaciones estresantes persisten en el tiempo, las sustancias liberadas pueden generar daño. Se ha observado por ejemplo que los glucocorticoides a largo plazo se tornan proinflamatorios.

Algunos de los signos y síntomas que pueden ser apreciados por nosotros mismos en el caso de estrés prolongado, están entre otros la ansiedad, tristeza, ira,

pérdida o aumento del apetito, dificultad para conciliar el sueño, despertares frecuentes, llanto fácil, molestias gastrointestinales, astenia o adinamia, etc.

Y de esta breve reseña nos surgen varios interrogantes:

**¿Podemos estar sufriendo de un estrés crónico y no somos conscientes de ello?**

**¿Puede alguna de las sintomatologías que presento estar relacionada con el estrés?**

**¿Soy consciente de que yo o alguien de mi entorno puede ser víctima del estrés crónico?**

El primer y más efectivo paso será el de diagnosticar el origen del estrés y afrontarlo, pero si me siento incapaz para afrontarlo, debo en lo posible confiar en mi entorno y hacerlo visible. Buscar ayuda es fundamental.

Si el estrés es causado por terceros, debo tomar las fuerzas necesarias y suficientes para entender que mi valor o el de cualquier ser humano es incalculable y que como tal no puedo permitir que nadie se crea con derecho a hacerme daño o causarle daño a un menor. Debemos en lo posible buscar alternativas de solución o buscar apoyo.

*No permitamos que llegemos a un punto en que el estrés no manejado pueda generar daños irreversibles.*



# TEATRO-TERAPIA FRENTE AL BULLYING

---

## **Un proyecto del RC Calpe**

---



**D**esde el Rotary Club Calpe Ifach entendimos el teatro como un espacio donde poder expresarse y como herramienta para ganar confianza, autoestima, y seguridad en uno mismo, así como para trabajar la empatía y las relaciones entre compañeros. El Proyecto tiene como objeto acercar el teatro como herramienta y acompañamiento frente al bullying y otros problemas actuales de los más jóvenes como la depresión y la ansiedad entre otros. Con los fondos recaudados organizamos dos sesiones de teatro terapéutico con los 11 grupos de 1º de ESO del IES Calpe Ifach junto a profesionales que guiaron a los alumnos en las distintas actividades que tuvieron lugar. Desde la teatro-terapia se presenta en un escenario las distintas problemáticas que se dan hoy en día en escuelas, institutos o en redes

sociales analizando y proponiendo distintas maneras de entender y enfrentar el problema. Es un taller de carácter participativo en el que se pregunta sobre la problemática del bullying, si lo han sufrido o si alguna vez lo han cometido, dejándoles ver que la mayoría habían sido no solo víctimas del bullying, sino que también alguna vez se habían burlado de alguien o habían cometido bullying.

Como resultado, la teatro-terapia es una alternativa innovadora que permite a los alumnos trabajar desde la comprensión, la empatía, y el acercamiento a sus compañeros. Les permite ver que no están solos y les obliga a analizar el problema desde distintos puntos de vista al ponerse en el papel de la otra persona. La participación fue todo un éxito y nos permitió entender mejor la realidad a la que se enfrentan.





# SALUD MENTAL Y NUEVOS MODELOS DE INTERVENCIÓN



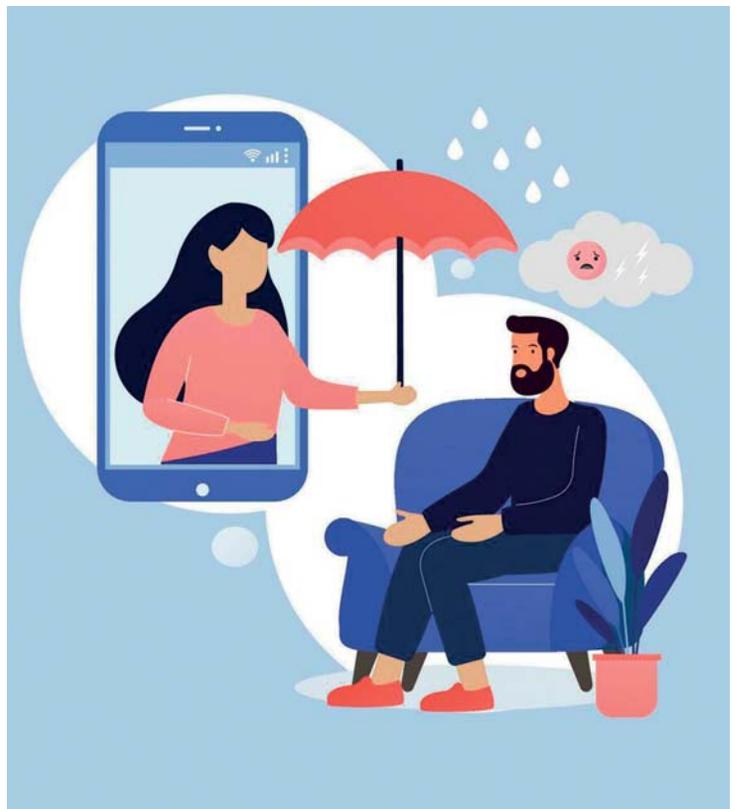
**Eva María Ibáñez Navarro.**

Psicóloga General Sanitaria.  
Especialista en Trastornos de  
Personalidad, Trastornos de  
la Conducta Alimentaria y  
Trastornos Emocionales



## Nuevos modelos de intervención

La Organización Mundial de la Salud (2013) define la Salud Mental como "Un estado de completo bienestar Físico, Mental y Social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades". Esto significa que la Salud Mental engloba la promoción del bienestar, la prevención de trastornos mentales y el tratamiento y rehabilitación de las personas afectadas por dichos trastornos. En su definición, la OMS nos habla de cuatro puntos clave que toda persona equilibrada mentalmente debería ser capaz de cumplir: 1) Ser consciente de sus propias capacidades; 2) Afrontar las tensiones normales de la vida; 3) Trabajar de forma productiva



## Nuevos modelos de intervención



y fructífera; 4) Y contribuir a su comunidad.

Podemos decir pues, que la salud mental es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. La salud mental no se reduce a “estar bien” o “estar mal”. Los trastornos mentales constituyen un grave problema de talla mundial. Su alta prevalencia, unida a la falta de recursos de los sistemas de salud para hacerles frente, constituye un caldo de cultivo para el desarrollo de cuadros psicopatológicos cronicados en el tiempo, con la interferencia

personal/social y el consumo de recursos económicos que todo ello conlleva. Desde la organización mundial de la salud (OMS, 2013) se advierte de que un elevado porcentaje de personas que desarrollan trastornos mentales, no llegan a recibir tratamiento.

Actualmente en España existen seis psicólogos por cada cien mil habitantes en el sistema de salud pública (SNS) lo que se traduce en una asistencia psicológica deficiente con listas de espera de más de tres meses y donde el tratamiento farmacológico se erige como primera opción, a pesar de no ser el tratamiento de elección para intervenir con los distintos trastornos emocionales de for-

ma eficaz (Portalatín, 2018; Remacha y Ordaz, 2020).

Según datos del Informe de la Junta Internacional de Fiscalización de Estupefacientes (JIFE, 2020), España es el primer país del mundo en el índice de consumo de benzodiazepinas por cada mil habitantes. Estos fármacos son utilizados fundamentalmente para el tratamiento de trastornos de ansiedad, emocionales y problemas de insomnio. La misma JIFE en su informe de 2022 advierte de la excesiva prescripción de sustancias sicotrópicas para tratar los trastornos mentales, y muestra su preocupación frente al aumento de automedicación sin supervisión que practican algunas personas con problemas de salud mental por no poder recibir acceso a servicios profesionales; Solicitando a los gobiernos que faciliten el acceso a tratamientos eficaces y validados empíricamente para las personas que viven con problemas de salud mental.

La OMS (2022) por su parte, propone que frente al enorme déficit de atención frente a diversas afecciones de salud mental, como la depresión y

la ansiedad, se deben encontrar formas innovadoras que favorezcan y amplíen las intervenciones en salud mental, por ejemplo mediante intervenciones desde entornos digitales.

En este contexto Kazdin y Blase (2011), en su artículo *Rebooting psychotherapy research and practice to reduce the burden of mental illness*, plantean un modelo de intervención basado en las necesidades específicas de cada población concreta y adaptado a necesidades individuales teniendo en cuenta las limitaciones y recursos que ofrece el propio sistema actual. En este modelo proponen tanto el uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TICs), como intervenciones adaptadas a entornos especiales y multifuncionales o el acceso a distintos medios de comunicación, como forma de llegar a un mayor rango de personas.

En esta línea y dado que el apoyo psicológico tradicional (cara a cara) resulta costoso y de difícil acceso para un amplio porcentaje de la población, no solo por el coste económico que supone o el estigma social

“La Salud Mental es un derecho con el que todos salimos beneficiados.”



## Nuevos modelos de intervención



asociado a recibir ayuda psicológica, sino por las dificultades propias del ritmo frenético del día a día en que nos movemos, en el que desplazarse a consulta puede ser un reto en sí mismo, cada vez más profesionales de la salud men-

tal dirigen su mirada hacia las intervenciones apoyadas en las nuevas tecnologías (TICs). Los tratamientos online y de realidad virtual, computerizados o autoaplicados a través de internet se erigen, pues, en una alternativa deseable dado

que han demostrado ser una herramienta viable, eficaz y de bajo coste para abordar multitud de tratamientos psicológicos basados en evidencia, como depresión, estrés post traumático, ansiedad, adicciones químicas o juego patoló-



gico (Adelman et al., 2014; Andersson et al., 2014; Andrews, Newby y Williams, 2015). Estos tratamientos proporcionan además algunas ventajas sobre los tratamientos tradicionales “cara a cara” (Baños, Guillén, García-Palacios, Quero y Bo-



tella, 2011). Su principal característica es el atractivo que suscitan a aquellas personas ya familiarizadas con las TICs (nuevas tecnologías), como puede ser la generación conocida como millenials en adelante (especialmente adolescentes y adultos jóvenes). Otra característica relevante es que el abordaje del tratamiento vía internet, mediante aplicaciones, realidad virtual o plataformas virtuales, permite un mayor alcance entre la población general, en re-

lación coste-beneficio-accesibilidad, lo que hace que dicho tratamiento llegue a un mayor número de personas que puedan necesitarlo y beneficiarse de él. Estas nuevas vías de abordaje e intervención terapéutica, suponen un camino de esperanza como alternativa para cerrar la brecha entre demanda y oferta, al tiempo que proporcionan mayor accesibilidad a tratamientos que mejoren la calidad de vida de las personas.

# ROTAPOWER

UNA RED DE PROYECTOS PARA EMPODERAR A LAS NIÑAS Y A JÓVENES PARA MEJORAR SU BIENESTAR EMOCIONAL.

---





La salud mental de una persona sana puede verse afectada por influencias externas que impactan directamente en su bienestar y seguridad. La adolescencia es un periodo en el que los jóvenes desarrollan sus habilidades sociales y emocionales que son de vital importancia para su salud, tanto física como mental. Los niños y los jóvenes, en su proceso de crecimiento físico, mental y emocional, son especialmente vulnerables a factores externos que pueden causar daños psicológicos temporales o incluso permanentes.

Entre otros factores se encuentran el acoso escolar, la falta de atención familiar, el abuso sexual, la carencia de comunicación o estimulación, el maltrato físico y mental, el uso excesivo de los móviles, así como la soledad, entre otros. Cuantos más sean los factores de riesgo a los que estén expuestos, mayor repercusión tendrá en su desarrollo personal. Por ello es de vital importancia contar con entornos seguros, tanto a nivel familiar como en la escuela o centros deportivos.

Como consecuencia de estos factores de riesgo, el malestar derivado de estos agentes puede llevar a niños y jóvenes hasta el punto de considerar el suicidio como una solución.

Cada año, más de 700.000 personas fallecen por suicidio, lo que equivale a una persona cada 40 segundos. Este trágico acto constituye la cuarta causa principal de muerte entre las per-



## CREA ESPERANZA en el MUNDO

sonas de 15 a 29 años en todo el mundo. (OMS septiembre del 2022).

Lamentablemente, los casos de suicidios en jóvenes han experimentado un alarmante aumento últimamente, lo que ha generado preocupación en familias, profesionales y en la sociedad en general, instando a adoptar medidas preventivas para reducir al máximo estos sucesos.

El plan de acción de Salud Mental de la OMS 2013-2030, tiene como objetivo global reducir este valor a un tercio para el año 2030. Para ello pide a todos los estados miembros que trabajen para lograrlo.

En respuesta a esta preocupación, como parte del programa de empoderamiento de niñas de Rotary impulsado por Shekhar Metha, la gobernadora del distrito 2202, en el año 2022-2023, la Sra. Ingrid Steinhoff sugirió a los miembros del comité de liderazgo juvenil y del empoderamiento de las niñas, realizar un programa centrado en este objetivo dirigido a proteger el bienestar y la salud mental de niños y jóvenes. y en el cual participaran Rotaracts y Rotarios.

De esta idea nació el programa ROTAPOWERR; una red de proyectos cuyo enfoque y finalidad es velar por el empoderamiento de los niños y jóvenes. Se facilitan a todos los clubes Rotarios y Rotaracts las herramientas para desarrollar proyectos de empoderamiento enfocados en la protección del bienestar y la salud mental de niños y jóvenes. Los clubes que participen dentro de la red, realizarán su propio proyecto en un centro educativo o deportivo. Rotapower está abierto a la participación de cualquier club, ya sea del distrito o de otros distritos a nivel nacional o internacional.

**El primer proyecto propuesto se centra en implementar el uso de una aplicación en el móvil llamada B-Resol, disponible tanto en sistema IOS como Android, que permite denunciar de una manera totalmente anónima situaciones que puedan constituir maltrato físico o psicológico, así como el acoso escolar o el racismo entre otros, en los entornos escolares o deportivos. Serán los propios alumnos los que, con la ayuda de la aplicación, podrán reportar cualquier situación de riesgo que pueda afectar, tanto a un compañero como a ellos mismos de una manera completamente segura. De ese modo, se incentiva la creación de entornos seguros y la convivencia.**

B-Resol, probado con gran éxito en la resolución de casos de acoso y en la reducción de suicidios en varios centros escolares de Cataluña y An-



dorra, proporciona informes seguros y anónimos que permiten tomar medidas preventivas y actuar por parte de los responsables de dichos centros. El uso de esta aplicación fomenta un entorno de confianza, educar en el respeto a las personas y empoderar a los niños desde la infancia de manera segura y eficaz. Los centros que han implementado B-Resol reportan reducciones de hasta un 76% de los casos de acoso escolar. Con todo ello se consigue una reducción de los riesgos de acoso escolar, trastornos alimenticios, acoso sexual, ciberacoso e intentos de suicidio.

Los clubes Rotarios o Rotaract que deseen participar en el programa Rotapower empezando por implementar el proyecto B-resol, pueden contactar con [rotapower@rotary2202.org](mailto:rotapower@rotary2202.org) para obtener más información.

# LA SALUD MENTAL ENTRE LAS PRIORIDADES DE LOS PROYECTOS DISTRITALES

---

por **José Miguel Gonzalo Rodríguez**  
*Gobernador Distrito 2201*

---





## Proyectos distritales

padecimientos o enfermedades mentales suponen para muchas personas que impiden su tratamiento correcto.

En la Convención de Melbourne, nuestro presidente también hizo incapié en la necesidad de una “ética del cuidado” a las personas que entronca con ese esfuerzo que tenemos que hacer para descubrir quien necesita ayuda psicológica y dársela, así como generar proyectos que supongan ayudas duraderas a esa tipología de enfermos, particularmente los más jóvenes.

Pero estos magníficos enfoques de nuestro trabajo en Rotary deben encontrar proyectos prácticos y concretos que mejoren las vidas de las personas. ¡Y ya lo estamos haciendo!.

Por eso con el Fondo Distrital Desinado de nuestro Distrito 2201, con la ayuda de Rotary Internacional y dos clubes (uno de Portugal y otro de Cataluña) vamos a crear en Extremadura, por iniciativa de R.C. de Mérida una pequeña factoría-taller de elaboración de productos ar-

**E**l pasado 9 de enero de 2023 en Orlando (Estados Unidos) el Presidente Gordon McInally expuso a los gobernadores de todo el mundo su “plan de acción” que, como de costumbre, se centró en los objetivos clave de Rotary de los últimos años y añadió la importancia que el tratamiento de los problemas de salud mental y psicológica deben tener para todos los miembros de Rotary.

Podemos tener a nuestro alrededor, en el seno de nuestras familias, amigos o clubes, personas cercanas con problemas de salud mental a los que hay que ayudar y a veces no los vemos.... Hay que saber descubrir esas personas. Además el Presidente de nuestra institución señaló que hay que superar el “estigma social” que estos

**RESERVADO  
MEDIA PAGINA  
PUBLICIDAD**

## Proyectos distritales

tesanales con corcho. Con nuestra subvención y otros fondos que suponen 30.000 dólares compraremos una amoladora, una clasificadora, almacenadora, etc. (una serie de pequeñas máquinas) que faciliten el proceso industrial y artesanal para que los chicos jóvenes con problemas de enfermedades mentales, supervisados y tratados por especialistas de una Fundación trabajen y encuentren una terapia ocupacional que de sentido y una dedicación laboral en sus vidas.



La Cátedra Polio Plus, creada por iniciativa del Rotary Club de Burgos, con la Universidad de Burgos, y el apoyo del gobierno y Consejero de Sanidad, es otro importante proyecto hecho realidad con el objeto de ayudar los problemas que padecen enfermos con secuelas de la polio o con el síndrome post polio que en España se calcula que afecta a unas 40.000 personas. Se encuentran sin ayudas de ningún tipo y tienen que afrontar esas secuelas que requieren de tratamientos médicos especializados, rehabilitación, sesiones de psiquiatría o psicólogos que ayuden a superar los problemas derivados del virus de la polio.

También dado que el año nuestro está marcado por la idea de apoyar y dar ayuda psicológica a las personas necesitadas de ella, un grupo de clubs rotarios de Madrid organizaron una gala de Navidad en beneficio del departamento de ayuda psicológica para las familias y afectados

de esclerosis múltiple, que pertenece a la Fundación Madrileña de Esclerosis Múltiple (FEMM). Varios centenares de participantes, rotarios y amigos, así como empresas y entidades diversas con sus patrocinios o “filas cero” contribuyeron con ayudas económicas diversas a esta iniciativa solidaria. Además conseguimos realizar una magnífica velada de amistad navideña interclubes donde los rotarios madrileños con sus familias y amigos degustaron productos propios de la Navidad.

Los niños que se quedaron sin colegio por la erupción volcánica de La Palma (en las Islas Canarias), padecen secuelas psicológicas por la pérdida de tres colegios que quedaron enterrados por la lava. Reciben clases de forma precaria en pasillos, esquinas de una biblioteca... en condiciones inadecuadas que se ven agravadas con las pérdidas muchas veces de sus hogares. Viven “deslocalizados”, psicológicamente, con sus familias padeciendo una problemática muy difícil.

Ello nos ha llevado a acelerar las gestiones administrativas para que el Gobierno de Canarias para encuentre el marco jurídico-administrativo que permita, lo más pronto posible, la construcción de uno de los centros educativos. Se trata, sin duda del “proyecto estrella” de nuestro Distrito en el que invertiremos, aproximadamente, un millón de euros; una infraestructura emblemática constituida por un edificio con forma de una gran rueda rotaria ajardinada en su patio central y alrededores.

Son, también, muchas las pequeñas iniciativas de clubs rotarios del distrito, gallegos, asturianos, de Castilla León, Madrid, Castilla La Mancha; Extremadura y Canarias, los que “toman acción” con diversos proyectos referentes a múltiples aspectos sobre la salud mental; hechos directamente o con la ayuda de organizaciones especializadas u ONGS, hacen en estos momentos que nuestro Distrito trabaje con mucha ilusión en este campo tan necesitado por nuestra sociedad y en las comunidades en que vivimos.

# APRENDIZAJE EN GESTIÓN EMOCIONAL



## TALLERES PARA ADOLESCENTES

### Un proyecto del RC de Jávea orientado a los alumnos de los institutos de la localidad

Si siguiendo las indicaciones del PRI Gordon McNaly y debido a los datos actuales sobre salud emocional en la adolescencia, en nuestro club creimos necesario promover de forma dinámica el aprendizaje en gestión emocional de los jóvenes de nuestra comarca.

Para ello se ha estudiado una fórmula para ayudar a los jóvenes de una manera sana y divertida con estos talleres de aprendizaje en gestión emo-

cional basados en la estimulación del pensamiento creativo/constructivo, impartidos por una psicoterapeuta experta en terapias expresivas y arte terapia.

Ayudarán al adolescente a expresarse, conocerse, desarrollar el interés por el autocrecimiento y el auto respeto, generando a su vez herramientas que beneficiarán su desarrollo en el ámbito social. Ofrecimos el programa a los directores de los 2 institutos

y un centro concertado que hay en la población y desde el primer momento mostraron su interés y colaboración para su realización. En la actualidad ya hay programados 170 talleres con jóvenes de 1º, 2º y 3º de la ESO que desde el mes de noviembre hasta el mes de abril complementarán su formación académica.

Queremos unos adolescentes emocionalmente sanos que miren a un futuro lleno de oportunidades.

# PEDAGOGÍA HOSPITALARIA Y SALUD MENTAL

La salud mental es sin duda uno de los temas más en boga de los últimos tiempos, sobretodo a raíz de la pandemia padecida a nivel mundial que definitivamente marcó un antes y un después en nuestra sociedad. Ríos de tinta han corrido sobre el tema y miles de teorías y conclusiones sobre estudios realizados han señalado posibles causas de este aumento exponencial del padecimiento de algún tipo de enfermedad mental en todas las edades. Sin duda, la salud mental infanto-juvenil, es la que más preocupación ha suscitado y, no es para menos, teniendo en cuenta que, ellas y ellos serán la sociedad que dirija y marque nuestro futuro.

---

por Miguel Pérez González

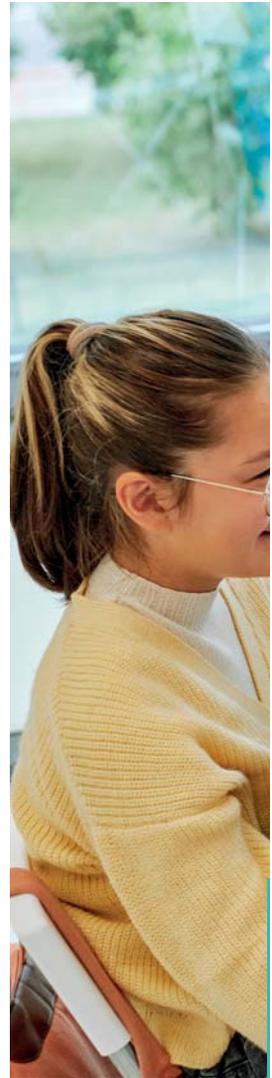
*Director del AH CPEE Hospital del Niño Jesús de Madrid*

---

Desde el ámbito pedagógico hospitalario se ha vivido este incremento de las enfermedades de origen mental en primera persona. En nuestras aulas hospitalarias del Hospital Infantil Universitario del Niño Jesús, donde atendemos hasta cuatro servicios de Psiquiatría infantil y juvenil, vimos directamente como se disparaba el asunto a tan solo un mes del confinamiento. Nuestros chicos y chicas necesitaban continuar con su desarrollo y crecimiento personal y, desde luego el dejar de recibir atención directa por parte de los profesionales que nos encargamos de ellos no

favorecía su situación. Un mundo cada vez más influenciado, experimentado e incluso dirigido desde las redes sociales e internet provocaban el alivio de sobrevivir a través de realidades totalmente ficticias, superficiales e insustanciales a una situación nunca antes experimentada por nuestra sociedad y la capacidad de enfrentarse a semejante influencia, en particular, en edades más tempranas no iba a mejorar la cosa, cuando el aislamiento social y el desarrollo personal del individuo no se veía para nada favorecido. No quedaba más remedio que ponerse manos a la obra y co-

menzar a desarrollar estrategias dirigidas a atender a esta población por parte de los profesionales. Se comenzaron con terapias online y el colegio del hospital atendía a nuestros chicos a través de esas mismas pantallas, pero con las maestras y profesoras que conocían y, que además de hacer posible la desaparición de brechas y desajustes curriculares (tema que en muchos de nuestros casos crean ansiedad y angustia en los pacientes) queríamos ser una ventana de apertura al mundo, al cual no podíamos





Aún nos queda un largo camino, sin duda, pero si además de esta, llevamos a cabo otras acciones fundamentales, como el hecho de desestigmatizar la enfermedad mental, librar a nuestra sociedad de ese yugo de padecer y añadir la presión de quién te rodea, logrará sin duda una población futura mentalmente más sana y estable.

salir, conectándoles directamente con una realidad que reconocían, como la escolar y manteniendo el contacto con agentes reales, nuestro profesorado.

Porque nuestra misión como institución no es solo educativa, también somos terapia y así lo reconocen los servicios de psi-

quiatria de los que formamos parte, ya que aportamos motivación, energía y esperanza hacia la recuperación total del paciente, que para su curación plena no solo necesita de los cuidados médicos, que por supuesto son los más importantes, sino que necesitan también del ámbito psico social, en el

UN *Legado* A  
LA FUNDACIÓN ROTARIA  
REPRESENTA UN LEGADO DE  
*Esperanza* PARA LAS  
GENERACIONES DEL  
*Futuro.*



Los Benefactores de la Fundación se convierten en autores de una contribución perdurable y de alcance mundial al designar al Fondo Permanente de La Fundación Rotaria como beneficiario en su testamento o plan sucesorio. Únase a las miles de personas que han optado por contribuir al bienestar del mundo de hoy y del futuro. Para más información, visite [www.rotary.org](http://www.rotary.org).

que nos incluimos y que en estos casos es crucial, ya que el cuidado del alma, del interior, de la psique conseguirá el resultado más óptimo.

Nuestro personal forma parte de dichas unidades y es parte fundamental en las sesiones semanales en las que todos los profesionales se coordinan y hacen el seguimiento de cada caso en particular. Ambos mundos, médico-sanitario y educativo, van de la mano en otras y muchas otras especialidades que atendemos en nuestra institución (hasta 17 servicios distintos) y el funcionamiento como un solo instrumento con un mismo objetivo hacen que se garantice el éxito en la mayoría de los casos.

El hecho de llevar a cabo la celebración de días especiales como el Día Mundial de la Salud Mental en los ámbitos educativos y sociales también harán que se visibilicen y normalicen dichas situaciones y reivindicando los derechos de este colectivo será mayor la toma de conciencia de una realidad cada vez más presente.

Aún queda esperanza y nuestras aulas de apoyo en instituciones hospitalarias son una apuesta segura para alcanzarlo.

## ESTUDIO POSICIONAMIENTO Y CONTEXTUALIZACIÓN DEL DCAI. FEDACE

El pasado 23 de junio, el director de nuestro Colegio (Miguel Pérez), como miembro además de la Unidad de Daño Cerebral Adquirido del Hospital Infantil Universitario Niño Jesús, participó en la presentación del Estudio de Posicionamiento y Contextualización del DCAI promovido por la Federación Española de Daño Cerebral (FEDACE), en el cual también ha participado.

Con el objetivo principal de fijar la situación en la que el Daño Cerebral Adquirido Infantil (DCAI) se encuentra en la actualidad en nuestro país, el director, como representante del ámbito educativo, hizo sus aportaciones en la mesa redonda: "Propuestas de mejora en la atención a menores con DCA en el Sistema Sociosanitario Español", en el que puso de relieve como experto, que, en primer lugar nos olvidamos que los pacientes son niños y, por tanto, están dentro del sistema



educativo, formándose académica, personal y socialmente. Lo cual pone de manifiesto la necesidad de que maestros especialistas en Pedagogía Terapéutica (PT) estén más presentes en las unidades transdisciplinares que se encargan de tratar a estos niños como otra terapia más.

Hasta el momento, con tales características solo existe a nivel nacional la que se encuentra en nuestro hospital. Y, recalco la importancia de crear modelos similares, ya que no es suficiente para tratar todos los casos que se producen, ni se da una atención plena y completa para el desarrollo óptimo del paciente.

## 10 DE OCTUBRE. DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

Se celebró en el Hospital universitario infantil de El niño Jesús el Día Mundial de la Salud Mental con el que se pretende visibilizar la situación de las personas con problemas de salud mental, sus familias y se reivindican los derechos de este colectivo.

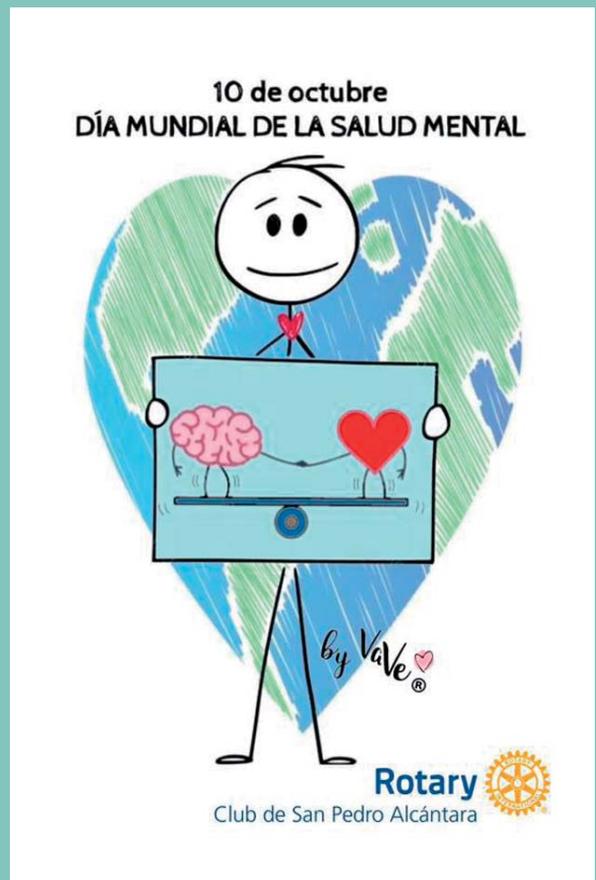
Con motivo de este día, alumnxs pacientes de todos nuestros servicios, incluidos los de psiquiatría, han elaborado un mural en el que expresan las necesidades, inquietudes y consejos a tener en cuenta por parte de TODXS, ya que cualquiera de nosotros, en uno u otro momento de nuestras vidas podemos necesitar ayuda a causa de un problema de salud mental.

Ser conscientes, desestigmatizar y dar visibilidad a la salud mental es un derecho de todxs.

Tratarla como una enfermedad más es nuestro objetivo.

A la Cita acudió en representación de los rotarios españoles Sonia Solana del RC Madrid Milenium

Porque no se vea, no deja de existir.



RESIDENCIA  
PARA  
PERSONAS CON  
DISCAPACIDAD  
“LOLA  
DEL PASICO”  
UN AMBICIOSO  
PROYECTO DEL  
ROTARY CLUB  
TORREPACHECO



**En septiembre de 2019, el RC Torrepacheco se plantea la construcción de una residencia que atienda a las personas con discapacidad de su comarca. Creó una Fundación y firmó una alianza con la “Asociación Prometeo”.**

El proyecto, que tiene un presupuesto cercano a los tres millones de €, puso su primera piedra el 28 de julio de 2022. Transcurrido un año de trabajo, con la búsqueda de nuevos patronos y Mecenas (empresas colaboradoras), y tras presentar el proyecto a la convocatoria de los Fondos Next Generation de la Unión Europea, ya ha conseguido financiar la mitad de su coste. El resto (1,5 millones de €) lo financian con un crédito de Triodos Bank.

El proyecto ha sido realizado por ICA Proyectos y rotarios que han aportado lo mejor de ellos mismos. La obra la está realizando, tras un concurso de adjudicación, OEL (Organización Empresarial del Levante), una empresa



# ¿PORQUE NOS ATEMORIZA EL ALZHEIMER?



**Dra. Maite Utgés**  
Psiquiatra.  
Club Rotary Lleida

**B**ásicamente porque sabemos que, con ella, vamos perdiendo nuestros recuerdos y nuestra identidad hasta no reconocer la realidad que nos envuelve. además, nuestra afectación y dependencia son cada vez mayores.

Los humanos necesitamos que nuestro cerebro funcione bien y el Alzheimer nos lo arrebatara.

El Alzheimer es una enfermedad neurodegenerativa que se caracteriza por un deterioro progresivo de las funciones cognitivas, como la memoria, el lenguaje y la capacidad de razonamiento. Aunque no se conoce completamente su causa exacta, hay factores de riesgo que desempeñan un papel importante en su desarrollo. Dentro de estos factores hay unos que podemos modificar y otros no.



Los factores de riesgo no modificables que se relacionan con la enfermedad de Alzheimer son, principalmente, la edad y la genética. La edad es el principal factor de riesgo para desarrollar la enfermedad. La suma de años, particularmente a partir de los 65, va incrementando el riesgo de padecerla. Sin embargo, muchas personas preservan sus capacidades cognitivas hasta edades muy avanzadas. Así pues, la edad es el principal factor de riesgo para padecer Alzheimer, aunque no es una consecuencia inevitable del hecho de envejecer.

Por otra parte, respecto a la genética, es importante saber que el Alzheimer tampoco es una enfermedad hereditaria, no obstante, si es cierto que hay una predisposición genética a desarrollarla, en concreto se han identificado ciertos genes que pueden conferir una mayor vulnerabilidad para desarrollar la enfermedad, pero, en

sí mismos, no son determinantes. Este efecto genético, de hecho, está influido y modulado por otros elementos: los factores de riesgo modificables.

También hay evidencia científica de que ser mujer también incrementaría el riesgo, aunque aún es necesario seguir investigando para entender mejor los motivos, al margen de la mayor longevidad de las mujeres.

Por otra parte, la investigación científica apunta cada vez con más solidez a que ciertos factores de riesgo para padecer Alzheimer sí son modificables. Son los relacionados con la salud cardiovascular y el estilo de vida. Los factores de riesgo cardiovascular hacen referencia a ciertas condiciones médicas, como la hipertensión arterial, la diabetes, el colesterol, el tabaquismo o la obesidad. El control de estos factores tiene que ver, con el estilo de vida. Así, el sedentarismo o una dieta poco saludable repercutirán en la salud cardiovascular y, secundariamente, en la salud cerebral, por aquello cada vez más evidente de que lo que es bueno para el corazón, es bueno para el cerebro. Por otro lado, evitar el aislamiento social y estar activo mentalmente también son algunos aspectos relacionados con el estilo de vida que impactan en la resistencia de nuestro cerebro para hacer frente a la patología.

## Alzheimer

### ¿Y cuáles son los síntomas de la enfermedad de Alzheimer?

La enfermedad de Alzheimer presenta síntomas que tienen una afección directa sobre las actividades de la vida cotidiana. Los síntomas del Alzheimer son cognitivos y conductuales. Algunos de ellos son:

- **Olvidos o dificultad para recordar información reciente, como qué ha comido o qué ha hecho durante el día. Olvidos de fechas o hechos relevantes, del día de la semana o del año en curso.**
- **Repetición en bucle del mismo tema o pregunta: dónde vamos mañana o quién vendrá de visita.**
- **Dificultad para seguir instrucciones, realizar la contabilidad doméstica, tomar la medicación correctamente, cocinar, ir a comprar o vestirse.**
- **Necesidad de contar con la ayuda de los demás para hacer cosas que antes la persona hacía sola o necesidad de más tiempo para hacerlas.**
- **Dificultad para orientarse en lugares conocidos, como no saber volver a casa cuando ha salido a comprar o confundir los lugares donde acaba de estar o en los que se encuentra en este momento.**
- **Confusión con la identidad de las personas y dificultad para apreciar el paso del tiempo, como confundir a conocidos actuales con otros del pasado.**
- **Dificultades para seguir una conversación, mostrar un lenguaje empobrecido, a menudo con dificultades para nombrar objetos cotidianos, o abandonar una conversación a medias sin ser consciente de ello.**
- **Pérdida de objetos personales importantes o dinero.**
- **Alteraciones del juicio que propician que caiga fácilmente en engaños por parte de otras personas.**
- **Alteraciones del cuidado y la higiene personal y del hogar.**





- **Falta de interés o dificultad para realizar actividades a las que era aficionada.**
- **Pérdida de interés por la interacción social con otras personas. Dificultad para interpretar bromas o el estado de ánimo de los otros.**
- **Cambios de personalidad: a menudo la persona se vuelve más desconfiada e incluso agresiva, o puede estar deprimida y llorar sin motivo aparente.**
- **Nerviosismo en ambientes o situaciones nuevas que la persona tiene dificultades para controlar.**

Además de la afectación individual hay también la familiar, sobre todo en la persona que asume la responsabilidad de acompañar al enfermo, la mayoría mujeres, las cuales pueden presentar altos niveles de estrés y ansiedad.

Por todo ello, es de vital importancia que la ciencia y la innovación avancen en este terreno. La ciencia es el camino para obtener más conocimiento sobre la enfermedad, y la innovación la guía para buscar soluciones que mejoren la calidad de vida de las personas afectadas y de sus cuidadores.

Sabemos que es una enfermedad, no una consecuencia de hacernos mayores, y por lo tanto podemos encontrar una solución para los millones de personas que la padecen junto a sus familiares. Debemos apostar por dedicar nuestro esfuerzo a la identificación precoz y la prevención de la enfermedad de Alzheimer.

# **PUBLINOTAS PAG1**

# **PUBLINOTAS PAG2**

Residencial *Augusta Park*  
Amb la Gent Gran



C/ Copèrnic, 30-32 · 08021 Barcelona · T 93 362 49 10  
[informacio@residencialaugustapark.com](mailto:informacio@residencialaugustapark.com)  
[www.residencialaugustapark.com](http://www.residencialaugustapark.com)



## Residencias y Centros de día

En el corazón del barrio de Sarria-Sant Gervasi,  
 dos centros acogedores y tranquilos  
 en un entorno privilegiado,  
 con atención personalizada y profesional.

Un modelo asistencial con experiencia  
 y servicios hoteleros especializados desde 1985.

Residencial *Bellesguard Park*  
Amb la Gent Gran



C/ Valeta d'Arquer, 30-34 · 08017 Barcelona · T 93 254 05 70  
[información@bellesguardpark.com](mailto:información@bellesguardpark.com)  
[www.bellesguardpark.com](http://www.bellesguardpark.com)