

Auxilio... ¡olvidé reír!

Por: Esther Quintero Cartagena, Psy. D.

Artículo publicado originalmente en el Periódico La Semana, Caguas, Puerto Rico. 15 de diciembre de 2005. Pág. 62.

En días recientes, dialogando con un ingeniero, su conversación giraba en torno a acciones correctivas y preventivas de cada hecho que le rodeaba. Si un sistema dejaba de funcionar se cuestionaba la “acción correctiva”. Al solucionarlo, abonaba su esfuerzo con la “acción preventiva”.

En teoría... es ideal la forma en que puede reaccionarse con acciones correctivas y preventivas a cada hecho que ocurra. Arreglar lo dañado, enderezar lo curvo, contestar preguntas, pero sobre todo, cómo evitar que la situación se repita y no “tropezar de nuevo con la misma piedra”. En la práctica... ahí la historia es otra. Desde mi punto de vista, gran parte de la población vive a base de “parches” que remedien, dejando a un lado la alternativa de enfrentar la situación e incluso el prevenirla.

La salud no es la excepción. En el aspecto físico por ejemplo, un dolor nos señala posibles daños y nos pide una acción correctiva a la que añadimos cuidados para evitar la repetición. Lamentablemente, en referencia a la salud mental y desde mi punto de vista, esta no corre la misma suerte. Se corre más bien el riesgo de ignorar la prevención y al remediar, hacerlo a base de parches que “tapen” lo que ocurre para lograr así que nuestra apresurada rutina continúe.

Según el Centro para el Control y la Prevención de las Enfermedades, alrededor de 19,1 millones de estadounidenses adultos entre las edades de 18 a 54 años padecen cada año algún trastorno de ansiedad. De forma similar, alrededor de 18,8 millones de estadounidenses adultos padecen alguna enfermedad depresiva. Incluso, el número de suicidios en hombres es cuatro veces mayor que el de las mujeres. No obstante, la población femenina realiza un número mayor de intentos (2 a 3 veces mayor que en los hombres). Finalmente, según la Administración de Seguros de Salud en Puerto Rico, el mayor número de pacientes atendidos en salud mental corresponde al rango de edades de 41 a 59 años, seguido del rango correspondiente a los 21 a 40 años de edad.

Esta situación no provoca risa; sin embargo viviríamos mejor si reímos periódicamente o nos dedicamos unos minutos de humor diario. Los beneficios de la risa son variados; desde su intervención con el sistema nervioso, cardiovascular, respiratorio y digestivo hasta una mejor y objetiva interpretación de los eventos que nos ocurren. El humor no altera la realidad, pero nos permite trabajarla desde una mejor perspectiva.

Si quiere darse un magnífico regalo en esta temporada, no olvide reír y de paso, comparta su humor y ayude a otros a reír. El humor no tan solo nos ayuda en el proceso de corrección, sino que abona significativamente el proceso de prevención. Evalúe y decida usted si desea tener una vida llena de “parches” y unirse a las estadísticas de salud mental o si desea participar del proceso de corrección y prevención.