PSICOLOGIA

# Miedo a que no sea una Feliz Navidad

Las fiestas están a la vuelta de la esquina y algunas personas empiezan a preocuparse porque saben que este año no será una Feliz Navidad. La crisis o la pérdida de un ser querido empañarán la celebración.

Estamos a punto de iniciar diciembre, un mes en que, según los expertos, empieza a aparecer la preocupación por las fiestas de Navidad y aparecen también los síntomas anticipatorios como angustia, ansiedad, trastorno del sueño, pérdida de apetito...

"Las fiestas están asociadas a la idea de sentirse feliz y reunirse con la familia, y esto puede ser totalmente insoportable para aquellos que están sufriendo un duelo por la pérdida de una persona querida porque es lo opuesto a lo que ellos están viviendo", explica Laura Sala, psicóloga del Centre Mèdic Utset (CEMU).

Según esta profesional, no hay una "receta mágica" para sobrellevar esta situación, pero sí una serie de pautas que pueden ayudar a pasar mejor las fiestas.

Sala apunta que, ante la pérdida de un ser querido, es normal que el sufrimiento se intensifique durante las fiestas y recomienda no "victimizarse". "No hay que ceder a la presión social que te exige, cueste lo que cueste, que seas feliz en Navidad y Fin de Año", dice.

Esta profesional propone hacer una reflexión individual o con la familia para detectar cómo pasar lo mejor posible este período. "Hay que atreverse a decir no a un programa que no resulte cómodo o que sea incompatible con la manera de sentir actual", afirma. "Si ciertas tradiciones familiares reactivan tu sufrimiento, puede ser necesario cambiarlas –apunta–. Si resulta demasiado pesado hacer la comidad de Navidad en casa, puede hacerse en casa de otro miembri de la familia. No hace falta que sea para siempre, puede ser sólo durante uno o dos años".

### MODIFICAR LAS TRADICIONES

Sala también recomienda modificar las tradiciones en que la persona fallecida tenía un rol protagonista y comenzar otras nuevas. "Es sano y necesario", reclama. Y propone, si hiciera falta, dar un nuevo sentido a las fiestas incluyendo un homenaje a la persona pérdida. "Hacer como si no pasara nada hace más mal que bien –asegura–. En vez de pasarse todo el día de Navidad sin atrever a pronunciar su nombre por miedo a que todos se pongan más tristes, es preferible hacer un ritual religioso o simbólico que permita recordar al ser querido". En su opinión, lo que hay que evitar a toda costa es realizar actos como si aquella persona estuviera viva, guardándole un puesto en la mesa o comprándole regalos.

Las luces de Navidad son una tradición más en esta época del año.

### LLORAR ABIERTAMENTE

También es preferible llorar y hablar del fallecido abiertamente durante unos instantes, que no quedarse en silencio todo el día. "Si la emoción es demasiado fuerte –dice–, hay que acogerla con humildad, retirarse un momento y manifestar toda la tristeza". La psicóloga del CEMU apunta que nadie debe sentirse culpable por celebrar, reír o disfrutar de un momento agradable. "Uno puede tener momentos de disfrute y no por ello ser una mala persona o demostrar poco cariño hacia la persona que ya no está", asevera. "El duelo es un proceso que evoluciona –constata–. El error sería pensar que las fiestas serán siempre un tiempo de sufrimiento".

## La ansiedad

**Uno de cada cuatro españoles sufre ansiedad, según una encuesta realizada a más de cuatro mil personas que también pone en evidencia que las mujeres la padecen más que los hombres (un 8% más), una diferencia que se ha estrechado en los últimos años. "Ellas sufren más ansiedad pero disponen de más herramientas culturales para defenderse de ella y buscan ayuda con más facilidad que los hombres, lo que hace que hayan resistido la crisis mejor que ellos", asegura el psicólogo Fernando Miralles, miembro de la junta directiva de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS). Por edades, hay más casos de ansiedad en las personas que tienen entre 51 y 64 años. Por actividad, los episodios de ansiedad son mayores en los parados y las amas de casa, seguidos de los trabajadores por cuenta propia y los jubilados. "La crisis parece hacer mella en la salud mental de los españoles ya que dos de las causas fundamentales de los síntomas de ansiedad son los problemas económicos y los laborales", explica el profesor Miralles.**

**Desde la SEAS y el Centro de Investigación sobre Fitoterapia se recuerda que los ansiolíticos pueden ocasionar importantes efectos secundarios y se recomienda usar preparados farmacéuticos de plantas medicinales para la ansiedad ocasional y acudir a un psicólogo cuando es continuada.**

INFANCIA

# Los niños y su salud cardiovascular

Muchos niños no corren tan lejos o igual de rápido que como lo hacían sus padres durante su infancia o juventud, con una disminución del funcionamiento físico que puede indicar una peor salud en la edad adulta, según un estudio presentado en las sesiones científicas de la Asociación Americana del Corazón. Esta investigación concluye que la salud cardiovascular de los niños ha disminuido en todo el mundo desde 1975. "Si una persona joven, por lo general, no está en forma es más propensa a desarrollar enfermedades cardíacas", afirma Grant Tomkinson, autor principal del estudio.

Correr es, para muchos niños, una práctica habitual. ARCHIVO

Los investigadores señalan que los jóvenes pueden estar en forma de diferentes maneras: ser fuertes como un levantador de pesas, flexibles como un gimnasta o hábiles como un jugador de tenis. La aptitud más importante para una buena salud es la salud cardiovascular, que es la capacidad de hacer ejercicio vigorosamente durante mucho tiempo, como correr varias vueltas alrededor de una pista ovalada.

Los investigadores involucraron a más de 25 millones de niños de entre 9 y 17 años. El estudio halló que los críos están hoy en día un 15% menos en forma desde el punto de vista cardiovascular que cuando sus padres eran igual de jóvenes. Las causas sean, probablemente, factores sociales, conductuales, físicos, psicológicos y fisiológicos, según el autor, que recomienda ejercicio físico y dieta