

6. NOTICIAS

RESEÑA DEL SIMPOSIO VIRTUAL NACIONAL DE SALUD MENTAL 2021

Martha Silvia Solís-Ortiz^{1*} Magally Jazmín Palomino Pérez²

¹*Departamento de Ciencias Médicas de la División de Ciencias de la Salud, Campus León, Universidad de Guanajuato.* ²*Departamento de Medicina, División de Ciencias de la Salud, Campus León, Universidad de Guanajuato.*

Contacto: Martha Silvia Solís-Ortiz. Departamento de Ciencias Médicas, División de Ciencias de la Salud, Campus León, Universidad de Guanajuato. 20 de enero 929, León, Guanajuato, 37320
México. Teléfono: 477 7145859 ext.4671. Fax: 477 7 7167623. Correo electrónico: silviasolis17@gmail.com

Palabras clave: Antidepresivos, depresión, ansiedad, postres, vitaminas, memoria

Introducción

Con el tema “Despensa para la Salud” se realizó el Simposio Virtual Nacional de Salud Mental 2021, el 13 de octubre en la ciudad de León, Guanajuato, México, cuya organización estuvo a cargo de la Dra. Martha Silvia Solís Ortiz. En esta edición, debido todavía a las restricciones de la pandemia del coronavirus, el grupo de neurosalud.org impartió video-conferencias virtuales sobre Despensa para la Salud, desde la perspectiva de la neurociencia. La experiencia en esta modalidad fue extraordinaria por el alcance en las redes sociales, tanto locales como nacionales, que permitió comunicar algunos aspectos de la dieta para la salud mental. La idea de este simposio nació a partir de la iniciativa de la Dra. Solís, como miembro de la Society for Neuroscience a través del Capítulo Ciudad de México de la Society for Neuroscience, cuya finalidad es resaltar la importancia de la neurociencia en la salud mental y expresar la necesidad de mayor inversión para la investigación en salud mental, así como espacios apropiados para realizarla. La salud mental es considerada como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida diaria, puede trabajar en forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

La Organización Mundial de la Salud celebra el 10 de octubre el Día Mundial de la Salud Mental, que tiene como objetivo concientizar acerca de los problemas de salud mental en todo el mundo. Este año, el tema fue promover la atención de salud mental para todos, debido a que la pandemia del coronavirus ha tenido un gran impacto en la salud mental de las personas y cuyos efectos todavía estamos padeciendo. Algunos grupos,

como los trabajadores de la salud y otros trabajadores de primera línea, los estudiantes, las personas que viven solas y las que tienen afecciones mentales preexistentes, se han visto especialmente afectados, así como los servicios de atención para los trastornos mentales, neurológicos y por consumo de sustancias se han visto considerablemente interrumpidos. La campaña del Día Mundial de la Salud Mental de este año, mostró los esfuerzos realizados en algunos países que animaron a destacar historias positivas como parte de sus propias actividades, a modo de inspiración para otros. El grupo de neurosalud.org se inspiró en este lema para participar y colaborar con el tema “Despensa para la Salud”, que se enfocó en proporcionar información para combatir algunos síntomas de los trastornos de la salud mental, basándose en los nutrientes de los alimentos. El objetivo del simposio fue dar a conocer el impacto que tienen algunos nutrientes sobre la salud y emitir algunas recomendaciones para consumir alimentos que nos ayuden a preservar nuestra salud mental.

Así, el simposio organizado por la Dra. Solís este año, a través de una serie de videoconferencias virtuales por neurocientíficos especializados, fue transmitido en la página de www.neurosalud.org y en las redes sociales, proporcionó conocimiento sobre el impacto de ciertos nutrientes sobre la salud mental. La Dra. Martha Silvia Solís Ortiz, profesora-investigadora del Departamento de Ciencias Médicas de la Universidad de Guanajuato, impartió la videoconferencia virtual “Antidepresivos en el refrigerador”, donde destacó la importancia de consumir alimentos ricos en triptófano, un aminoácido esencial utilizado para la síntesis de serotonina, un neurotransmisor que las neuronas no pueden fabricar y que tiene que ser tomado de la dieta. El consumo de alimentos como la carne, el pollo, los lácteos, atún, soya, legumbres, espinacas, acelgas, cereales integrales y chocolate pueden ayudar a disminuir los síntomas depresivos y favorecer nuestro estado de ánimo. La Dra. Alejandra Rosales Lagarde, investigadora del Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz, impartió la videoconferencia “Postres para la salud mental”, donde comentó la necesidad de consumir postres, ya que estos actúan sobre el sistema de recompensa cerebral y centro de la saciedad y nos ayudan sentirnos bien. La Dra. Sofía Díaz Miranda investigadora del Instituto de Neurobiología, Campus UNAM, nos comentó sobre las frutas rojas que pueden tener un efecto sobre la memoria, así como de otros alimentos que pueden influir en mejorar la cognición. Por último, el Dr. Cuauhtémoc Sandoval Salazar, profesor-investigador del Campus Celaya

Salvatierra de la Universidad de Guanajuato, nos platicó, en su videoconferencia, sobre las vitaminas que ayudan a combatir la ansiedad, como las vitaminas del complejo B que mejoran el estado de ánimo de las personas, ya que fortalecen el sistema nervioso y disminuyen la ansiedad.

Ahora, el uso de las redes sociales para realizar eventos virtuales sigue en su apogeo y según dicen, que la educación y la difusión de la neurociencia a distancia llegó para quedarse. Así, concluyó el simposio a través de la modalidad virtual, y para finalizar la Dra. Solís mencionó en su videoconferencia una frase idónea para concluir este evento *“SIN SALUD MENTAL NO HAY SALUD”*.

Referencias:

1. Parker G, Brotchie H. Mood effects of amino acids tryptophan and tyrosine. Acta Psychiatrica Scandinavica. 2011; 124, 417-426.
2. Reichelt AC, Westbrook RF, Morris MJ. Editorial: Impact of diet on learning, memory and cognition. Frontiers in Behavioral Neuroscience. 2017. 11, 96. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2017.00096>
3. Jatoi S, Hafeez A, Riaz SU, Ali A, Ghauri MI, Zehra M. Low vitamin B12 levels: An underestimated cause of minimal cognitive impairment and dementia. Cureus. 2020; 12(2), e6976. <https://doi.org/10.7759/cureus.6976>
4. Young LM, Pipingas A, White DJ, Gauci S, Scholey A. A systematic review and meta-analysis of B vitamin supplementation on depressive symptoms, anxiety, and stress: Effects on healthy and 'At-Risk' individuals. Nutrients. 2019; 11(9), 2232. <https://doi.org/10.3390/nu11092232>

Agradecimientos

La realización del Simposio Virtual Nacional de Salud Mental 2021 fue apoyada por el Capítulo de la Ciudad de México de la Society for Neuroscience y la Universidad de Guanajuato. Se agradece la participación del Benjamín Galván Reyes por el manejo de las redes sociales y diseño de la página web del evento.