



Los autores, nuestros docentes e investigadores Joseph Sánchez y Jeff Huarcaya, posan con su publicación.

# Docentes e investigadores USMP presentan importante libro sobre Salud Mental

El pasado 13 de octubre en el auditorio “Pedro Weiss” del Colegio Médico del Perú, se presentó el libro Sana Mente, de nuestros destacados docentes e investigadores Joseph Sánchez Gavidia y Jeff Huarcaya Victoria.

A la ceremonia asistieron el Dr. Raúl Urquiza, decano del Colegio médico, el Dr. Oscar Pamo, director del Fondo Editorial Comunicacional Al hacer uso de la palabra, el Dr. Óscar Pamo, manifestó que ese órgano del Colegio Médico tiene por objetivo difundir la investigación y el trabajo de los médicos.

“Felicitó a los autores, y los invoco a producir más y mejor. El CMP está comprometido con la difusión de todo material que sea de beneficio para la nuestros profesionales y la sociedad”, remarcó.

Cabe mencionar que el Dr. Huarcaya es médico psiquiatra, docente del curso de Psiquiatría de la FMH-USMP, y recientemente participó en la edición de “Carlos Gutiérrez-Noriega, visión científica y humanista”, preclaro personaje de nuestra medicina, en tanto que Sánchez Gavidia es autor del libro **Salud para Todos, cómo vivir saludable y prevenir las enfermedades más frecuentes**, especialista en Educación Sanitaria y Salud, Doctor en Medicina FMH – USMP, docente de posgrado, y miembro del Centro de Investigación en Salud Pública (CISAP) de nuestra facultad.

**Verdades absolutas, angustiosas y motivadoras**

El Dr. Sánchez Gavidia empezó su disertación recordando dos verdades absolutas: que todos los seres humanos vamos a morir, y la segunda es que no sabemos cuándo, lo que afecta a la familia, entorno y a la comunidad.

Estas verdades absolutas pueden, obviamente, generar angustia y depresión. Sin embargo-enfatizó el profesional-pueden ser, al mismo tiempo motivadoras para tener una vida plena, si podemos:

**Dejar de estar molestos, resentidos, y vivir así, en vez de discutir y resolver conflictos.**

**No tener envidia, desear la prosperidad y bienestar de otros. Demostrar afecto y amor con palabras y hechos. Vivir sin un complejo de inferioridad. Es necesario valorarse, pero sin soberbia.**

**Dejar los prejuicios, en vez de conocer y valorar a los demás.**

**Valorar, no discriminar, y reconocer virtudes.**

**No sobrevalorar bienes materiales y sociales como dinero y fama, por ejemplo.**

**No agobiarnos por el trabajo, aprender a disfrutar con familia y amigos.**

**Olvidarse del “qué dirán”, dejar de lado la sobreexposi-**

**ción y el abuso de Redes sociales.**

**Ser auténtico y no angustiarse por tener reconocimiento y/o protagonismo.**

**No limitar nuestras capacidades y talentos, pero saber delegar.**

Frente a cada limitante, comentó el autor, está la alternativa, que implica una reflexión y un entrenamiento.

### **Entrenamiento mental**

El investigador destacó que tanto o más importante que el saludable entrenamiento físico que realizamos es el entrenamiento mental, al cual no se le brinda la misma importancia.

“Ahora todas las personas quieren ser saludables, comer saludable, vivir saludablemente, tener un cuerpo esbelto, musculoso, no solo por estética, sino también por salud, lo que es correcto, hay que promover esa idea en las personas como impulsores de salud pública, pero tanto o más importante que eso es entrenar nuestra mente para manejar nuestra salud mental, y no dejarnos llevar por impulsos o emociones de primera reacción”, afirmó.

Es preciso entonces-añadió- que comprendamos cómo funciona nuestra mente y procesa la información que recibimos, y cómo podemos controlar nuestros impulsos, y a la vez desarrollar un espíritu analítico, emprendedor y solidario.

### **En la ola de Salud mental**

El Dr. Sánchez Gavidia resaltó que él se ha dedicado a temas de salud de prevención y promoción de salud pública, y que quienes se dedican a esta actividad, tienen que estar atento a la prevalencia de ciertos temas, o como dicen los surfistas, “subirse a la ola”, y en la actualidad la ola es sobre

el cuidado y la importancia de la salud mental.

“Se debe empoderar a la población con información asequible, para lo cual es necesario, -aparte de la buena recepción del destinatario- que el emisor transmita el mensaje correcto”, remarcó.

Sana mente, resaltó el Dr. Sánchez Gavidia, comunica lo básico sobre Salud mental para vivir mejor, y refirió que el libro está dividido en 12 capítulos, empezando por definir que es Salud Mental, los factores que influyen, la vida en riesgo-la especialidad del Dr. Huarcaya- y también desarrolla, cómo es, especialmente en grupos sensibles como niños, adolescentes, y enfermos terminales.

Para el especialista, un tema no menos importante es el referente a la vida en comunidad y la convivencia armónica. “Hay que entender que el interés por el prójimo es en beneficio de nuestra salud, como lo hicimos en pandemia, donde había que olvidarse del vecino pleitista o la junta cuestionada para pensar en protegerla, porque con esa acción nos protegíamos nosotros”.

### **Agradecimientos**

Finalmente, el Dr. Sánchez Gavidia agradeció al Colegio Médico, al Dr. Enrique Bojórquez, presidente de la Asociación Latinoamericana de Psiquiatría, por su valioso apoyo, y muy especialmente al Dr. Huarcaya a quien calificó como un divulgador prolífico, el cual tiene 60 publicaciones en prestigiosas revistas nacionales e internacionales.

Finalmente, el Dr. Sánchez Gavidia reconoció al Colegio Médico, al Dr. Enrique Bojórquez, presidente de la Asociación Latinoamericana de Psiquiatría, por su valioso apoyo, y muy especialmente al Dr. Huarcaya, a quien calificó como un divulgador prolífico, el cual tiene 60 publicaciones en prestigiosas revistas nacionales e internacionales.



**Angustia y motivación. El Dr. Sánchez Gavidia resaltó que las verdades sobre nuestra muerte y su ocurrencia pueden ser fuente de ansiedad, y al mismo tiempo, de motivación, si nos alejamos de taras y prejuicios que recibimos y adquirimos a lo largo de nuestra vida.**

La Molina, noviembre 2022

**ÁREA DE DIFUSIÓN**

Oficina de Extensión y Proyección Universitaria  
Facultad de Medicina Humana - USMP