

## Pautas sencillas y necesarias

En la línea de la prevención, la psiquiatra suele decir a sus pacientes que “cada día hay que hacer mínimo seis cosas para estar bien y dos para sentirse bien”. Son “muy sencillas” pero “muy importantes”.

Entre las seis cosas para estar bien se encuentran dormir las horas necesarias y comer adecuadamente, cuidar la higiene, aprender algo nuevo, hacer ejercicio o caminar 40 minutos al día y tener periodos de silencio, unos minutos de quietud o sosiego para poder continuar.

Y para sentirse bien, la psiquiatra propone hacer cada día una pequeña cosa por los demás, una cosa que hagamos pensando en los demás y no en nosotros como, por ejemplo, llamar a un amigo que lo está pasando mal o hacer algo en casa para que la otra persona no lo tenga que hacer.

La segunda cosa para sentirse bien es ser consciente que la vida tiene un sentido “para algo, para alguien, para nosotros”, un sentido de trascendencia.

## Cada día es importante

¿Y un pensamiento con el que levantarse cada mañana que ayude a cuidar nuestra salud mental? La psiquiatra no solo señala uno, sino varios. El primero, insiste, es el autocuidado.

El otro es la importancia del tiempo en que vivimos, porque podemos estar “viviendo un tiempo que no es el adecuado” puede ser el futuro si estamos ansiosos o el pasado si estamos deprimidos,

De ahí que invite a que cada fecha del calendario sea importante.

Tampoco se olvida López-Ibor de la importancia para nuestra salud mental de cuidar el espacio en el que vivimos, nuestro cuarto, nuestro lugar de trabajo, nuestra casa, es importante que estén ordenados porque eso también ordena nuestra mente”

**“Hoy es un día muy importante, porque es la única vez que voy a vivirlo, no hay otros 10 de octubre de 2024” y así con las fechas sucesivas, subraya la presidenta de la Fundación Juan José López-Ibor.**

PAUTAS SENCILLAS

**Prof. María Inés López-Ibor Alcocer.**

**Catedrática de Psiquiatría y Presidenta de la Fundación Juan José López-Ibor.**