



Cuidar la mente: *un compromiso diario con nuestro bienestar*

Las notificaciones no paran, el ritmo de la vida parece no dar tregua, y la exigencia —tanto propia como del entorno— puede dejarnos sin aliento. En ese escenario, muchas veces nos preguntamos, cómo cuidar nuestra salud mental cuando todo en nuestro alrededor empuja hacia el agotamiento. Esta edición de Vivir Bien nace como un intento de responder, desde múltiples miradas, a esas preguntas.

Sabemos que hablar de salud mental es mucho más que referirse a enfermedades o diagnósticos, sino que se trata de instalar una conversación amplia, profunda y sin prejuicios sobre la forma en que sentimos, pensamos, nos relacionamos, nos cuidamos.

En esta edición, seis especialistas nos ofrecen estrategias concretas para

enfrentar la llamada “ansiedad tecnológica” y el desgaste emocional que provoca la hiperconectividad. Desde técnicas de desconexión consciente hasta la recuperación del contacto con la naturaleza urbana, sus propuestas invitan a desacelerar y reconectar con lo simple y vital.

La entrevista central, en tanto, destaca la visión del Dr. Fernando Pérez, dermatólogo que busca democratizar el acceso a tratamientos de piel avanzados y tecnologías innovadoras, a través de su centro: Viu Clinic. A su vez, exploramos iniciativas de profesionales comprometidos con la salud y bienestar en un ámbito integral, como es el caso de la kinesióloga Karla Canales, quien promueve el autocuidado a través de la actividad física y el bienestar emocional, y la experiencia de Juan Pablo Saavedra, un fisicoculturista de élite que subraya la importancia de la disciplina, la nutrición estratégica, el descanso y la fortaleza mental para alcanzar el máximo rendimiento deportivo.

En el ámbito de la buena nutrición, destacamos la labor que realiza

Novapharm, una farmacia angelina, que se enfoca en la salud integral y preventiva, ofreciendo suplementos con base científica, vitaminas y minerales. Para cerrar, conversamos con el neurólogo Enrique Werlinger de Andes Salud, quien ahonda en los accidentes cerebrovasculares, y cómo prevenirlos, en el marco del Día Mundial del Cerebro, que se conmemora cada 22 de julio, cuyo lema es “la salud cerebral no es algo momentáneo, es un compromiso de por vida”.

Como medio de comunicación local, creemos que parte de ese compromiso implica hablar con claridad, con responsabilidad y sin estigmas. Esperamos que esta edición de Vivir Bien sea una pausa amable en medio del ruido, un espacio para reflexionar, aprender, compartir y —sobre todo— para recordar que hablar de salud mental es, sin duda, una de las conversaciones más urgentes de nuestro tiempo.

Claudia Fuentes Riveros
Directora Diario La Tribuna