

SCHOLAE PSYCHOLOGY

NEWS & INSIGHTS

OPINIONES

La observación de aves y los beneficios en la salud

GERIATRÍA

Hipertensión arterial sistémica: la asesina silenciosa que podemos detener

CLUB DE LECTURA

Un encuentro para reconectar con el placer de la lectura

ACTIVIDADES

Próximos eventos académicos

BIENESTAR Y SABERES

UNA MIRADA INTEGRAL A LA SALUD EN LA VIDA DIARIA

NO.7 | MAYO 2025

@scholaepsychology

www.scholaepsychology.com



CONTENIDO

03

GERIATRÍA

**HIPERTENSIÓN ARTERIAL
SISTÉMICA: LA ASESINA
SILENCIOSA QUE PODEMOS
DETENER**

13

ACTIVIDADES

**PRÓXIMOS EVENTOS
ACADÉMICOS**

07

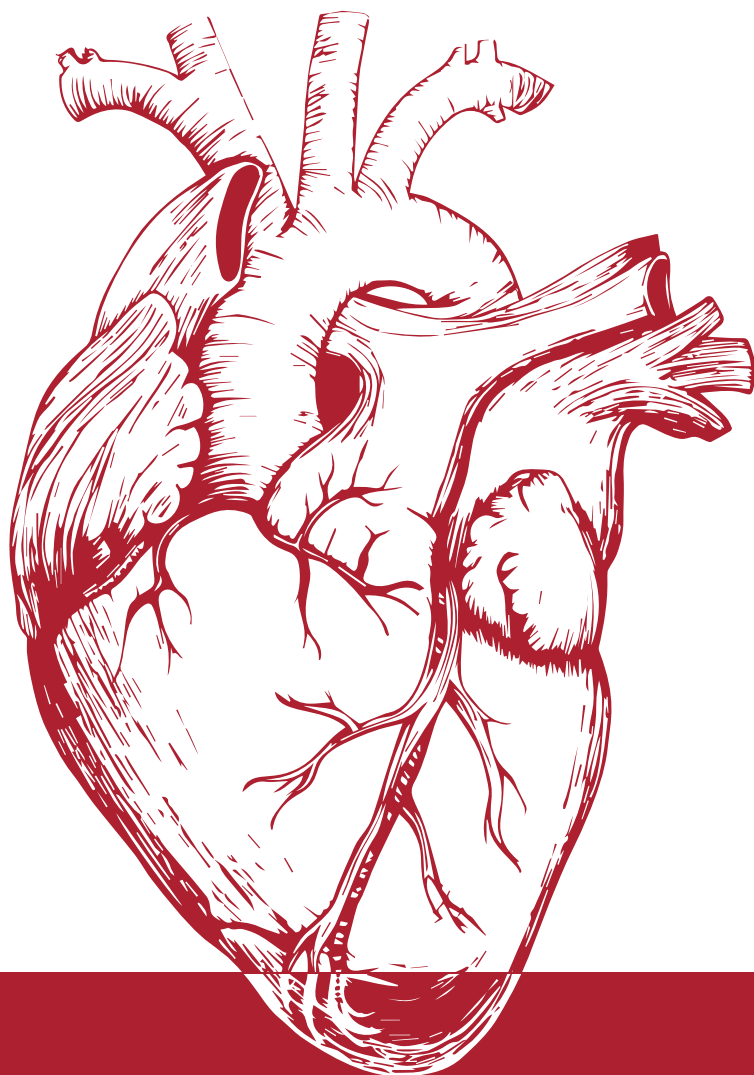
OPINIONES

**LA OBSERVACIÓN DE AVES Y LOS
BENEFICIOS EN LA SALUD**

09

CLUB DE LECTURA

**UN ENCUENTRO PARA
RECONECTAR CON EL PLACER DE
LA LECTURA**



GERIATRÍA

HIPERTENSIÓN ARTERIAL SISTÉMICA: LA ASESINA SILENCIOSA QUE PODEMOS DETENER

UN ENFOQUE INTEGRAL DESDE LA PROMOCIÓN DE LA SALUD, LA PREVENCIÓN Y EL TRATAMIENTO NO FARMACOLÓGICO

Por: Dra. Eva Haydeé Elías Franco, Geriatra

Cada 17 de mayo se conmemora el Día Mundial de la Hipertensión, y el 31 de mayo el Día Mundial sin Tabaco. Ambas fechas nos recuerdan que las enfermedades cardiovasculares siguen siendo la principal causa de muerte en el mundo. En el centro de esta realidad se encuentra una condición común, silenciosa y letal: la hipertensión arterial.



La hipertensión arterial sistémica (HAS) es una enfermedad crónica caracterizada por la elevación persistente de la presión arterial, lo que incrementa significativamente el riesgo de eventos cardiovasculares, enfermedad renal crónica, eventos cerebrovasculares y otras complicaciones. Debido a su curso asintomático en etapas iniciales, se le ha denominado la “asesina silenciosa”, ya que puede causar daño orgánico significativo antes de ser detectada. Este artículo tiene como objetivo concienciar sobre la importancia de la promoción de la salud, la prevención y la implementación de estrategias no farmacológicas respaldadas por evidencia científica para el manejo de la HAS.

Promoción de la salud

La promoción de la salud es un proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud y mejorarla. En el contexto de la HAS, implica fomentar estilos de vida saludables a través de la educación, políticas públicas y entornos que faciliten decisiones saludables. La Organización Panamericana de la Salud (OPS) destaca que la promoción de la salud es esencial para reducir la carga de enfermedades no transmisibles, incluida la hipertensión (Organización Panamericana de la Salud, 2023).

Prevención de la enfermedad

La prevención de la HAS se basa en la identificación y modificación de factores de riesgo. Los factores de riesgo no modificables incluyen la edad, el sexo y la predisposición genética. Sin embargo, existen múltiples factores de riesgo modificables cuya intervención puede prevenir o retrasar la aparición de la HAS.

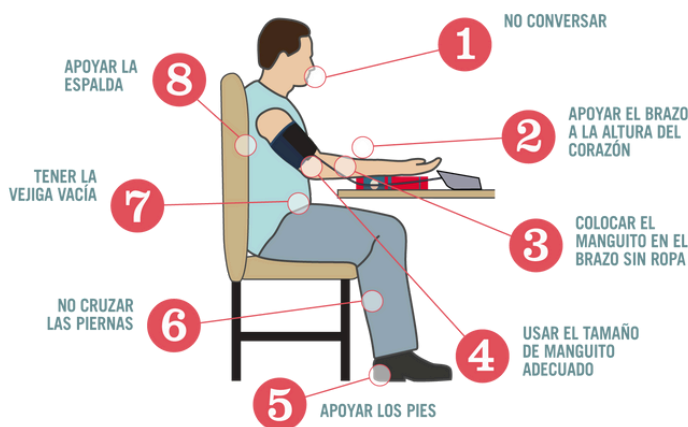
- ▶ Dieta alta en sodio
- ▶ Inactividad física
- ▶ Obesidad y sobrepeso
- ▶ Consumo de alcohol y tabaco
- ▶ Estrés crónico

La intervención en estos factores modificables es crucial, ya que permite implementar estrategias no farmacológicas efectivas para la prevención y el control de la HAS.

Además, la detección temprana a través de tamizajes regulares permite identificar a individuos en riesgo y aplicar intervenciones oportunas. La colaboración entre profesionales de la salud, comunidades y gobiernos es esencial para implementar programas efectivos de prevención y promoción de la salud.

Medición adecuada de la presión arterial

La medición precisa de la presión arterial es fundamental para el diagnóstico y seguimiento de la HAS. Se recomienda:



El uso de dispositivos automáticos validados es preferible para garantizar lecturas precisas

Imagen: Organización Panamericana de la Salud

- Evitar fumar, consumir cafeína o realizar ejercicio 30 minutos antes de la medición.
- Descansar al menos 5 minutos antes de la medición.
- Sentarse con la espalda apoyada y los pies en el suelo, sin cruzar las piernas.
- Colocar el brazo a la altura del corazón, apoyado y relajado.
- Utilizar un manguito de tamaño adecuado, colocado directamente sobre la piel.
- Realizar al menos dos mediciones con un intervalo de 1 a 2 minutos, y promediar los resultados.

Tratamiento no farmacológico

El manejo de la HAS no se limita al uso de medicamentos. Las intervenciones en el estilo de vida han demostrado ser efectivas, especialmente en etapas iniciales de la enfermedad:

•▶ **Ejercicio físico**

Una revisión sistemática de Pereira-Rodríguez et al. (2020) encontró que realizar al menos 150 minutos de ejercicio aeróbico moderado a la semana, intervenciones como caminar, ejercicios de resistencia, yoga y danza disminuyen significativamente la presión arterial sistólica y diastólica, al tiempo que mejoran la capacidad funcional y la calidad de vida de los pacientes con HAS. Estos efectos fueron consistentes en la mayoría de los estudios incluidos. Puede disminuir la presión arterial sistólica en 4-9 mmHg.



•▶ **Intervenciones educativas**

Una revisión sistemática publicada en Medwave (2022) concluyó que las estrategias educativas dirigidas a personas mayores con hipertensión favorecen la comprensión de la enfermedad, mejoran el apego al tratamiento y promueven cambios sostenibles en el estilo de vida. El metaanálisis mostró una reducción significativa en los niveles de presión arterial tras dichas intervenciones.



•▶ **Dieta DASH**

El ensayo clínico publicado por Appel et al. (1997) demostró que la dieta DASH, rica en frutas, verduras, granos enteros y lácteos bajos en grasa, con baja ingesta de grasas saturadas, reduce significativamente la presión arterial, con un efecto mayor en pacientes con hipertensión no controlada.



•▶ **Reducción de sodio**

La revisión de Adler et al. (2014) en la Cochrane Library confirmó que la ingesta de sal a menos de 2,300 mg/día puede reducir la presión arterial sistólica en aproximadamente 5 mmHg, y puede contribuir a reducir eventos cardiovasculares a largo plazo.



•▶ **Pérdida de peso y control de la obesidad**

Estudios como el metaanálisis de Neter et al. (2003) han documentado que cada kilogramo de peso corporal perdido puede reducir en promedio 1 mmHg de presión sistólica. Esto hace que la intervención sobre el peso corporal sea una herramienta directa y efectiva en el manejo de la HAS.



•▶ **Límite de alcohol y abandono del tabaco**

La Sociedad Española de Cardiología (2024) afirma que limitar el consumo de alcohol puede reducir entre 2 y 4 mmHg la presión sistólica, y el abandono del tabaquismo mejora la salud cardiovascular global, ayudando de manera indirecta al control tensional.



► Manejo del estrés

Técnicas como la meditación, el mindfulness y la respiración consciente han mostrado beneficios modestos pero consistentes en la reducción de la presión arterial, especialmente en pacientes con HAS leve a moderada (Brook et al., 2013).

Estas estrategias no solo son efectivas en la reducción de la presión arterial, sino que también mejoran la salud cardiovascular general y reducen el riesgo de otras enfermedades crónicas.

La hipertensión arterial sistémica es una condición prevenible y manejable. Adoptar cambios en el estilo de vida respaldados por evidencia científica puede reducir significativamente el riesgo de complicaciones graves. Es fundamental realizar mediciones precisas de la presión arterial, identificar y modificar los factores de riesgo, y mantener un seguimiento regular para controlar eficazmente esta "asesina silenciosa".

Referencias

- Adler, A. J., Taylor, F., Martin, N., Gottlieb, S., Taylor, R. S., & Ebrahim, S. (2014). Reduced dietary salt for the prevention of cardiovascular disease. Cochrane Database of Systematic Reviews, (12), CD009217. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD009217.pub3>
- American Heart Association. (s.f.). ¿Qué es la presión arterial alta? https://www.heart.org/-/media/files/health-topics/answers-by-heart/answers-by-heart-spanish/what-is-highbloodpressure_span.pdf
- American Heart Association. (s.f.). Instrucciones para medir la presión arterial. <https://www.heart.org/-/media/files/health-topics/high-blood-pressure/how-to-check-blood-pressure-spanish-letter-size.pdf>
- Appel, L. J., Moore, T. J., Obarzanek, E., et al. (1997). A clinical trial of the effects of dietary patterns on blood pressure. New England Journal of Medicine, 336(16), 1117–1124.
- Brook, R. D., Appel, L. J., Rubenfire, M., Ogedegbe, G., Bisognano, J. D., Elliott, W. J., et al. (2013). Beyond medications: lifestyle and stress management in hypertension. Journal of Clinical Hypertension, 15(11), 748–754.
- Cornelissen, V. A., & Smart, N. A. (2013). Exercise training for blood pressure: a systematic review and meta-analysis. Journal of Hypertension, 31(4), 631–638.
- Elsevier. (2018). Tratamiento no farmacológico de la hipertensión arterial. Revista Médica Clínica Las Condes, 29(1), 39–46. <https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2018.01.001>
- Go Red for Women. (s.f.). Conozca sus factores de riesgo de hipertensión arterial. <https://www.goredforwomen.org/es/health-topics/high-blood-pressure/know-your-risk-factors-for-high-blood-pressure>
- Kaner, E. F., Beyer, F. R., Muirhead, C., Campbell, F., Pienaar, E. D., Bertholet, N., et al. (2018). Effectiveness of brief alcohol interventions in primary care populations. Cochrane Database of Systematic Reviews, (2), CD004148. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD004148.pub4>
- Medwave. (2022). Barreras para el conocimiento, el tratamiento y el control de la hipertensión arterial en adultos mayores: una revisión sistemática y metaanálisis. Medwave, 22(1), e8590. <https://doi.org/10.5867/medwave.2022.01.8590>
- Mills, K. T., Bundy, J. D., Kelly, T. N., Reed, J. E., Kearney, P. M., Reynolds, K., et al. (2016). Global disparities of hypertension prevalence and control: a systematic analysis of population-based studies from 90 countries. Circulation, 134(6), 441–450.
- Neter, J. E., Stam, B. E., Kok, F. J., Grobbee, D. E., & Geleijnse, J. M. (2003). Influence of weight reduction on blood pressure: a meta-analysis of randomized controlled trials. Hypertension, 42(5), 878–884.
- Organización Mundial de la Salud. (2023). Hipertensión. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Pereira-Rodríguez, J. E., Peñaranda-Florez, D. G., Pereira-Rodríguez, P., Arrieta-Mercado, M. A., Barreto-Castillo, L. L., Quintero-Gómez, J. C., Ramírez, D., & Mendez-Azamar, O. E. (2020). Efectos del ejercicio y otras intervenciones no farmacológicas en la hipertensión arterial. Retos, (38), 38–45.
- Sociedad Española de Cardiología. (2024). Guía ESC 2024 sobre el manejo de la presión arterial elevada y la hipertensión. <https://secardiologia.es/publicaciones/catalogo/guias/15503-guia-esc-2024-sobre-el-manejo-de-la-presion-arterial-elevada-y-la-hipertension>

OPINIONES

LA OBSERVACIÓN DE AVES Y LOS BENEFICIOS EN LA SALUD

Por: Biol. Jesús Alberto Espinosa Arias

La observación de aves aparentemente es una actividad poco atractiva para muchas personas, cuando vemos a una persona o a un grupo realizando observación parece aburrido o enfadoso o pensamos han de ser de esos investigadores locos que le cuentan las plumas, sin embargo, la actividad encierra muchas sorpresas debido a los múltiples beneficios que proporciona para la salud y bienestar de las personas.



Vivimos en un mundo donde prima la inmediatez, saturados de actividades de contaminación lumínica, de tiempos muertos para desplazarnos de un lugar a otro, esto nos provoca estrés y ansiedad. Cuando vamos a un lugar como un parque, un bosque, o alguna área donde lo que domina es la naturaleza nos preguntamos qué es lo que pasa que nos sentimos relajados y sin estrés, esto sucede porque al estar en un medio natural o la ver imágenes de paisajes nos conectamos sin darnos cuenta con la naturaleza, ya que nuestro origen evolutivo bien de allí.



Autores como Ulrich (1979), Cox et al (2017) o Methorst et al (2020), mencionan de los beneficios en la salud y bienestar que provoca el contacto con la naturaleza, por su parte Louv (2005), acuñó el término de déficit de naturaleza cuando estudió a

niños de primaria que se ubicaba en el centro de la ciudad y los llevó cada cierto tiempo a tener la clase en un parque, al término del periodo de la investigación los niños fueron más sociales, colaboraron entre ellos, mejoraron las calificaciones.

Si realizamos observación de aves estos beneficios se incrementan, porque al realizar la observación usamos nuestros dos hemisferios cerebrales al mantener nuestro cuerpo en equilibrio, observar con nuestros ojos a través de los binoculares y agudizar nuestros oídos. Incrementa nuestras habilidades cognitivas y de aprendizaje porque todas las aves tienen pico, plumas, ponen huevos, pero son diferentes (existen 10,500 especies de aves en el mundo), esto despierta el interés por conocer las diferencias para poder identificar cada una.

Al hacer observación utilizamos diferentes tipos de memoria como la comparativa, la analítica, la de corto plazo, la de largo plazo y la memoria espacial. Mejora la condición física porque al realizar una salida de observación se caminan varios kilómetros, también tiene beneficios sociales debido a que se crea una nueva comunidad de amigos, finalmente provoca una mayor conciencia con el cuidado y conservación del medio ambiente y de los espacios naturales. Es una actividad que se puede realizar prácticamente en cualquier lugar de la tierra, solo se requiere unos binoculares una guía de observación y ganas de disfrutar, así que ya sabes, si estás cansado, estresado y de mal humor, te hace falta salir a la naturaleza a observar aves.



Chipe Corona Negra (*Cardellina pusilla*)



Garza Morena (*Ardea herodias*)



Colibrí Corona Violeta (*Ramosomyia violiceps*)



Piranga Capucha Roja (*Piranga ludoviciana*)

UN ENCUENTRO PARA RECONECTAR CON EL PLACER DE LA LECTURA

Por: Vanessa Briseño. Periodista independiente

En el marco del Día Mundial del Libro, el club de lectura de Scholae Psychology, autodenominado *La tertulia de los Longevos*, organizó un evento abierto con el objetivo de fomentar y promover la lectura reflexiva a nuevos interesados. Durante la sesión, los integrantes del club y asistentes se reunieron para compartir la experiencia de leer “Cállate, niña”, novela del escritor jalisciense Rodolfo Naro. Conversaron con el autor, reflexionaron sobre el contenido del libro y hasta se realizó una rifa del mismo.

Posteriormente, integrantes del club y participantes invitados llevaron a cabo una reflexión colectiva en torno a la obra. Se comentó que la narrativa de Naro generaba una sensación de intimidad, similar a la de leer el diario personal de la protagonista, destacando la naturalidad con la que se presentaban pensamientos y emociones de manera directa.

Sin embargo, las aportaciones de los asistentes giraron sobre distintas perspectivas, enfocándose en la representación del personaje femenino. Fueron recurrentes observaciones convergentes que, pese de lo intrigante de la historia, el estilo narrativo les llevó a experimentar cierto cansancio, al considerar que el relato se extendía sin un desarrollo claro.

Igualmente, se expresó que la representación de una mujer desde la voz de un autor masculino parecía forzada en ciertos momentos, ejemplificando con escenas que se consideraron poco verosímiles desde una perspectiva femenina. Se mencionó que, aunque el autor buscó abordar una experiencia íntima, la intención no siempre resultaba convincente.

LIBRO DEL MES



Calificación
del club



La discusión también incluyó comentarios sobre el origen del título de la novela, derivado de observaciones críticas recibidas por el autor, y sobre la controversia que generó su declaración de querer dar voz a temas que, según él, las mujeres no expresaban. Esta reflexión permitió abrir un diálogo sobre los límites de la representación literaria y la importancia de la perspectiva de género en la narrativa contemporánea.

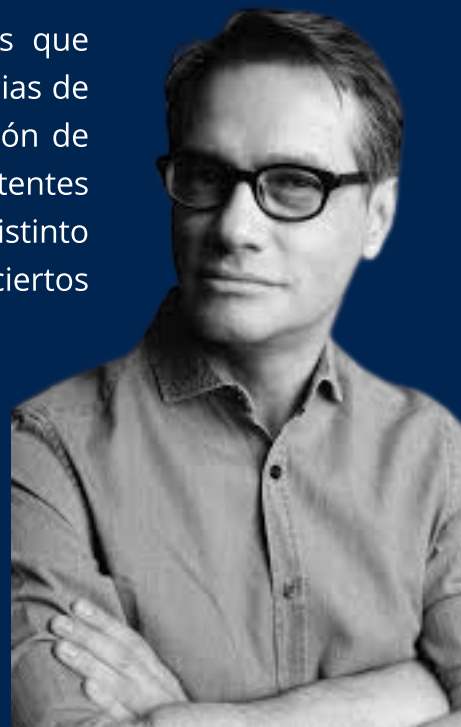
Consecuentemente, durante la breve videollamada, Rodolfo Naro explicó que la escribió desde la perspectiva de una mujer, con el objetivo de que las lectoras sintieran que una voz femenina les narraba la historia. Comentó que buscó reflejar cómo las mujeres experimentan el amor, el desamor y las pérdidas, y que el mayor reto fue lograr que no se percibiera que un hombre se encontraba detrás de esa voz.

En la sesión de preguntas, se cuestionó al autor sobre su tránsito de la poesía a la narrativa y, posteriormente, a la literatura infantil. Naro explicó que su primer acercamiento fue a la novela histórica, pero posteriormente incursionó en otros géneros, como la novela juvenil y los cuentos para niños, por una necesidad creativa que le surgía de manera espontánea.

Para *Cállate, niña*, el autor se apoyó en libros autobiográficos de mujeres y en conversaciones con amigas. Además, reflexionó sobre cómo su educación tradicional lo llevó a cuestionar las diferencias impuestas entre hombres y mujeres, inquietud que también motivó la redacción de la obra.

Durante la charla con el autor, también surgieron reflexiones que pusieron en el centro la importancia de reconocer las discrepancias de interpretación, especialmente cuando se aborda la representación de las mujeres desde perspectivas masculinas. Algunos asistentes destacaron que, aunque el autor escribió en un contexto muy distinto al actual, el diálogo permitió identificar cómo persisten ciertos desaciertos de interpretación sobre las mujeres y su autonomía.

En un momento posterior, el maestro Miguel, profesor de filosofía, compartió una reflexión sobre la importancia de la lectura como práctica cultural y como forma de resistencia frente a una sociedad que prioriza la inmediatez y la utilidad.



Según explicó, aunque hoy no exista una persecución literal de los lectores, sí se percibe una pérdida gradual del bagaje cultural, en la que el ejercicio reflexivo de la lectura y la cultura literaria han quedado desplazados ante otros intereses más utilitarios.

Miguel también advirtió sobre la dificultad de mantener una atención profunda frente al constante asedio de estímulos digitales. Retomó ideas de autores como Jorge Larrosa y Louise Rosenblatt para afirmar que la lectura debería ser una experiencia significativa, no una tarea mecánica orientada a un sistema de calificaciones.

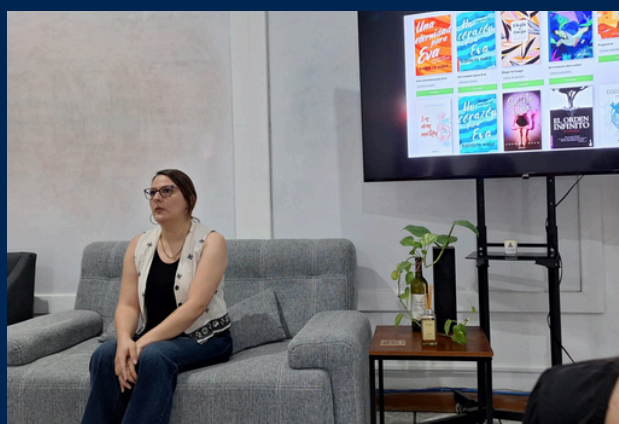
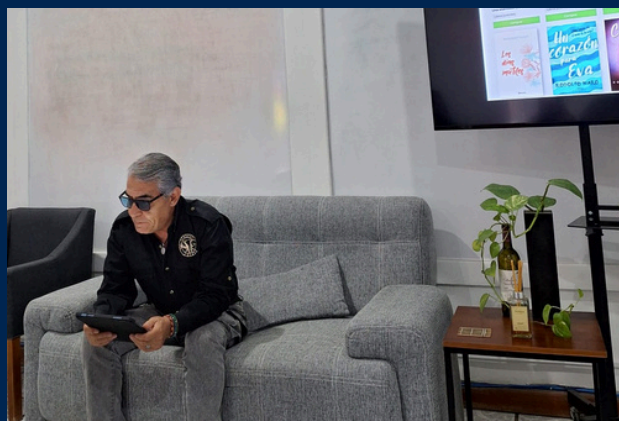


Para finalizar Miguel, en su opinión, las prácticas escolares centradas en el resumen y la memorización han reducido el acto de leer a un medio para alcanzar otros fines, alejándolo de su potencial transformador como encuentro auténtico con las palabras y las ideas.

Para los asistentes, especialmente aquellos que no forman parte del club de lectura, participar en este evento representó una oportunidad valiosa para acercarse nuevamente al placer de leer y compartir en comunidad. Muchos coincidieron en que este tipo de espacios son poco frecuentes y necesarios, ya que permiten una convivencia alrededor de intereses comunes que, en el día a día, no siempre son prioridad. La curiosidad, el deseo de compartir opiniones y el interés por retomar la lectura por gusto (más allá de las obligaciones académicas o laborales), fueron algunas de las principales motivaciones que los llevaron a asistir.

El evento dejó en claro que en tiempos de la inmediatez, apostar por espacios que promuevan el diálogo pausado y el disfrute de la lectura es fundamental. Leer no solo desarrolla habilidades cognitivas, también alimenta el alma y crea comunidad.

Los invitados se marcharon motivados, algunos con el deseo de retomar lecturas personales, otros con la intención de continuar participando en futuros encuentros, pero todos con la certeza de que compartir el goce por los libros sigue siendo una forma poderosa de conexión humana.



¡MUCHAS GRACIAS POR ACOMPAÑARNOS!

Si quieres participar en nuestro club de lectura, manda un Whatsapp al 3323709878



JORNADA

INTERNACIONAL DE TRAUMA PSICOLÓGICO Y PSIQUIATRÍA 2025

27 y 28 de junio
2025
Hilton Guadalajara Midtown

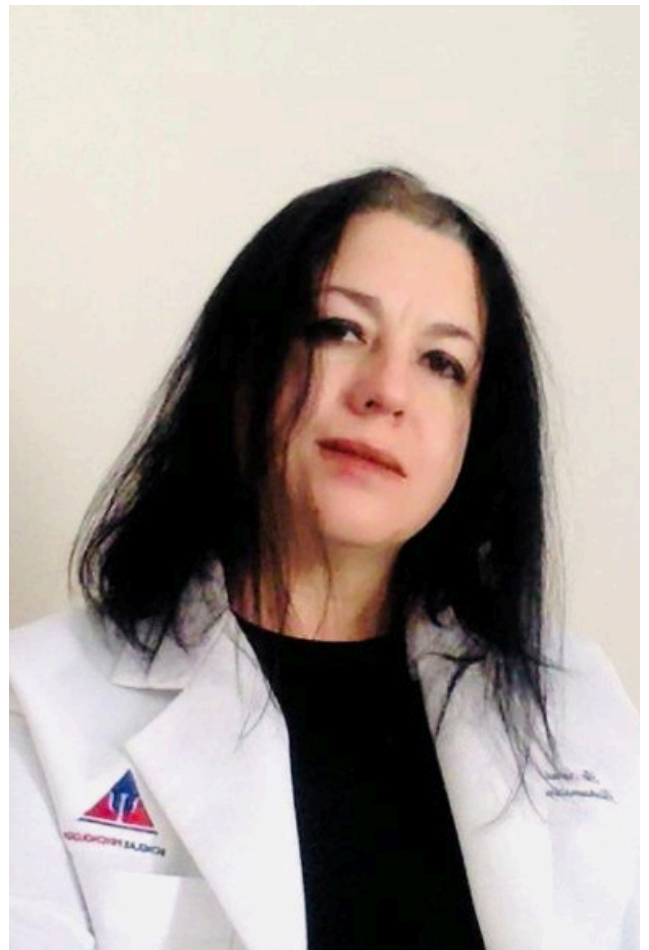


PRÓXIMOS EVENTOS ACADÉMICOS

Nos complace anunciar que formaremos parte de la **Jornada Internacional de Trauma Psicológico y Psiquiatría 2025**, donde nuestra Directora Ejecutiva, la psicotraumatóloga **Lizette Salcedo González**, participará en un panel abordando la importancia de la intervención en crisis en la prevención del trauma psicológico.

Los invitamos a inscribirse y ser parte de este espacio de aprendizaje e intercambio profesional. ¡No se lo pierdan!

Inscripciones en:
<https://www.traumaypsiquiatria.org>





CURSO BASES DE LA PSICOFARMACOLOGÍA PARA PSICÓLOGOS

Del cerebro a la consulta

Transforma tu práctica psicológica: Aprende a entender los psicofármacos y su impacto en tus pacientes. Un curso esencial para llevar tu intervención clínica a otro nivel.

✓ Sábado 7 (4 a 8pm)
y domingo 8 (9am a 2pm) de junio 2025

✓ \$1.050 costo regular
\$840 pronto pago



Aprovecha el descuento por pronto pago inscribiéndote antes del 20 de mayo

📱 Envía WhatsApp al 3323709878 e inscribete
Sede: Avenida Tonantzin 1151, Jardines del Bosque, GDL.



Impartido por
Fernanda Bustos
Neuropsicóloga



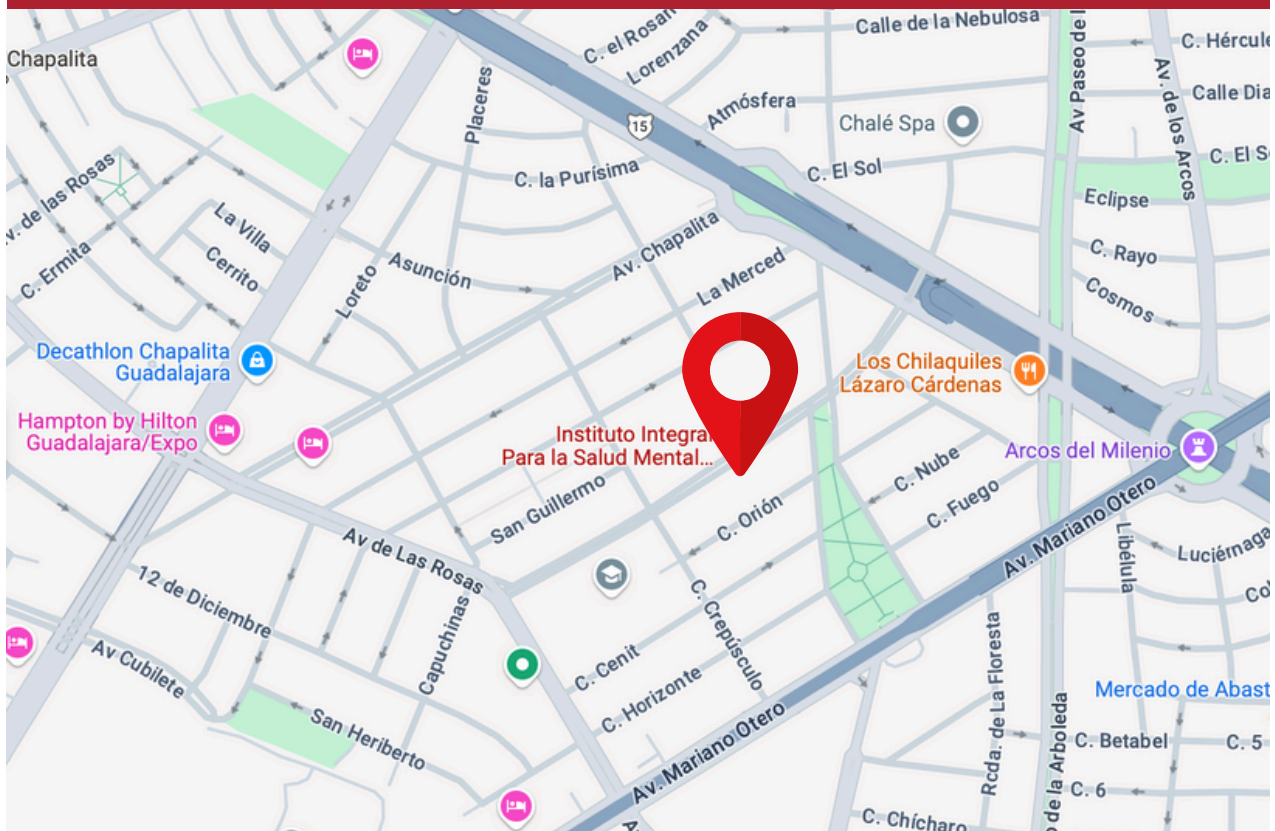
Impartido por
Daniela Rito
Residente de psiquiatría

Estudia con nosotros

Bases de la Psicofarmacología para Psicólogos, un curso diseñado para brindar conocimientos esenciales desde el enfoque de la psiquiatría y la neuropsicología, pensado para profesionales de la salud mental que desean comprender mejor el impacto y uso clínico de los psicofármacos.

Insíbete al Whatsapp 3323709878

CONTÁCTANOS



Dirección

Avenida Tonantzin 1151, Jardines del Bosque, Gdl, Jal.



SCHOLAE PSYCHOLOGY

Educación y prevención en salud mental



Whatsapp

3323709878



Facebook

@scholaepsychology



Página web

www.scholaepsychology.com