

LA FUNDACIÓN QUIRÓNSALUD REÚNE A MÁS DE 170 ESTUDIANTES EN A CORUÑA EN UN ENCUENTRO SOBRE SALUD MENTAL Y HÁBITOS SALUDABLES

- 177 estudiantes de A Coruña, Colegio Marista Cristo Rey y Colegio Internacional de Eirás, de entre 13 y 16 años, han trabajado su bienestar emocional a través de charlas y actividades sobre salud mental, sueño, nutrición, salud digital y adicción a sustancias
- El encuentro Stay Healthy, celebrado en Expo Coruña, ha contado con la participación de profesionales del centro hospitalario



La Fundación Quirónsalud ha reunido a 177 estudiantes de A Coruña en el encuentro Stay Healthy celebrado en Expo Coruña, una iniciativa orientada a promover la salud mental y los hábitos de vida saludables entre adolescentes, en la que han participado profesionales del Hospital Quirónsalud a Coruña.

En la jornada han participado alumnos de Colegio Marista Cristo Rey y Colegio Internacional de Eiris, en un programa que ha combinado ponencias, espacios de diálogo y talleres prácticos diseñados para ofrecer herramientas útiles para el bienestar emocional y físico en una etapa clave del desarrollo.

La salud mental se ha consolidado como una de las principales preocupaciones en la adolescencia. Según el informe *El estado de la infancia en la Unión Europea 2024*, elaborado por UNICEF, alrededor de 11,2 millones de niños y jóvenes en la UE (el 13%) presentan algún problema de salud mental, y más de la mitad no busca ayuda ni dentro ni fuera del entorno educativo. El 41% de los adolescentes creen haber tenido un problema de salud mental en el último año.

El encuentro para hacer frente a esta preocupación ha comenzado con la **bienvenida institucional de Teresa Álvarez Perdices, gerente de la Fundación Quirónsalud**, quien ha destacado la importancia de generar espacios de confianza para los jóvenes. “Cuidar de la salud, no es solo cuidar el cuerpo sino también de la mente. Es importante que los adolescentes puedan hablar abiertamente de cómo se sienten y que entiendan que están acompañados en este proceso”, ha señalado.

A continuación, Pilar Iglesias, **psicóloga del Hospital Quirónsalud A Coruña**, ha ofrecido la ponencia **‘Lo que necesitamos saber de salud mental’, centrada en la identificación de señales de alerta y en la importancia de la prevención**. “Abordó la ansiedad como un factor generador de estrés, explicando sus efectos en el bienestar emocional y proporcionando estrategias para la gestión adecuada de las distintas emociones”.

Tras esta intervención, se ha celebrado la mesa **‘Diálogos sobre salud mental’**, moderada por **Mónica Martínez Durán, responsable corporativa de RSC y Fundación Quirónsalud**, en la que han participado **Pilar Iglesias, psicóloga; Julia Cisneros, nutricionista, Carlos Lariño médico de familia, Antonio López y María Veiga, enfermeros del Hospital Quirónsalud A Coruña**. Durante este espacio, los alumnos han podido plantear sus preguntas y compartir inquietudes, favoreciendo un diálogo directo con las profesionales.

En el transcurso de la conversación, se han abordado algunas de las principales preocupaciones de los adolescentes, como la **presión por alcanzar estándares de perfección** en los estudios, el físico o el entorno social. Las profesionales han señalado cómo la **comparación constante y la idealización de modelos irreales** pueden afectar al bienestar emocional, subrayando la importancia de reconocer y aceptar las capacidades y límites de cada persona. También se ha analizado el impacto del **uso del móvil, especialmente antes de dormir**, explicando cómo los estímulos continuos dificultan el descanso y refuerzan conductas de dependencia. En este sentido, se ha insistido en la necesidad de **establecer rutinas** que ayuden al cuerpo a desconectar y prepararse para el sueño, ya que este es básico para la vida por su vinculación con lo emocional.

Otro de los aspectos tratados ha sido la **relación entre actividad física y salud mental**, recordando que la falta de ejercicio influye tanto en el estado de ánimo como en el bienestar general. Se destacó la importancia del ejercicio físico como una de las mejores herramientas para el cuidado de la salud física y mental. La práctica regular de actividad física contribuye a mejorar la calidad del sueño, favoreciendo un descanso más reparador. Además, durante el ejercicio el organismo libera sustancias como las endorfinas, que generan sensación de bienestar y ayudan a reducir el estrés y la ansiedad. Asimismo, la progresión y mejora en la práctica deportiva fortalecen la confianza en uno mismo, la autoestima y la percepción de capacidad personal.

Otro de los aspectos abordados durante la jornada fue la importancia de una alimentación equilibrada y la influencia que las emociones pueden ejercer sobre nuestros hábitos nutricionales. Se explicó cómo, en ocasiones, la dificultad para gestionar determinadas emociones puede llevar a recurrir a la comida como mecanismo de alivio o recompensa inmediata. Aunque esta conducta puede proporcionar una sensación de bienestar a corto plazo, no constituye una solución efectiva a largo plazo y puede favorecer hábitos poco saludables. Por ello, se destacó la importancia de identificar las emociones, desarrollar estrategias adecuadas para su gestión y fomentar una relación consciente y saludable con la alimentación.

Durante la jornada, los participantes han tomado parte en distintos talleres prácticos organizados en grupos sobre **sueño, nutrición, salud digital y prevención de adicciones**, con un enfoque dinámico y participativo. El encuentro ha incluido también un picnic saludable y un mural colaborativo sobre salud mental, en el que los alumnos han compartido sus reflexiones, reforzando el carácter participativo de la jornada.