

## **Naturalmente Universitario: Reflexiones sobre Salud Mental y Tratamientos Médicos con la Dra. Lizzet Yadira Harrison Urcid**

### *Explorando Juntos la Importancia de los Tratamientos Médicos y la Salud Mental en el Entorno Universitario*

En la última edición de *Naturalmente Universitario*, contamos con la presencia de la Dra. Lizzet Yadira Harrison Urcid, experta en salud mental y coordinadora del Programa Universitario de Educación Inclusiva en la región Córdoba-Orizaba de la Universidad Veracruzana. La emisión estuvo marcada por una reflexión profunda sobre la importancia de cumplir con los tratamientos médicos, abordando tanto la perspectiva académica como la de la salud mental.

La Dra. Harrison destacó la relevancia de tomar decisiones informadas en nuestro día a día, especialmente cuando se trata de nuestra salud. Hizo una analogía interesante utilizando el contexto de un videojuego, donde la toma de una "pócima mágica" implica seguir las instrucciones al pie de la letra para adquirir habilidades impresionantes. De manera similar, seguir las indicaciones de los profesionales de la salud en los tratamientos médicos es crucial para obtener resultados positivos.

Se hizo hincapié en la definición de salud según la Organización Mundial de la Salud (OMS), que la describe como un estado de completo bienestar, no solo ausencia de enfermedad. La Dra. Harrison explicó la naturaleza de las enfermedades, su impacto tanto físico como mental, y cómo los tratamientos médicos actúan como "pócimas" que abren la oportunidad de mejorar la salud.

En la charla, se abordaron diversos mitos relacionados con los tratamientos médicos. Uno de los mitos comunes es la idea de que, al sentir mejoría, se puede interrumpir el tratamiento. Se destacó que la mejoría de los síntomas no siempre indica la desaparición completa de la enfermedad, y abandonar prematuramente un tratamiento puede tener consecuencias serias.

Otros mitos abordados incluyeron la creencia de que los medicamentos son más peligrosos que la enfermedad y la idea de que los tratamientos naturales son siempre más seguros y efectivos. La Dra. Harrison subrayó la importancia de seguir las indicaciones profesionales y destacó que los tratamientos naturales no siempre están respaldados por evidencia científica sólida.

Se discutió también la necesidad de cambiar algunos estilos de vida como parte integral de algunos tratamientos médicos. La Dra. Harrison alentó a los estudiantes a no subestimar la importancia de seguir las indicaciones médicas y a desmitificar la idea de que los tratamientos son innecesarios para síntomas leves.

La sesión concluyó con una reflexión sobre el "apego" y la "adherencia" al tratamiento. Se destacó la importancia de establecer un vínculo emocional con el plan de tratamiento (apego) y la necesidad de llevar a cabo activa y constantemente las indicaciones del médico (adherencia).

En resumen, la Dra. Lizzet Yadira Harrison Urcid proporcionó valiosas perspectivas sobre la importancia de los tratamientos médicos, desmitificando conceptos erróneos y fomentando un enfoque informado y comprometido hacia la salud.