



LA SALUD EN LOS CREATIVOS

Como creativos enfrentamos riesgos similares a los de otras profesiones, aunque pocas veces se hable de ello, es un reto constante que merece ser visibilizado

POR: KARINA MOCTEZUMA Y PALOMA GONZÁLEZ

Estas problemáticas se reflejan de maneras muy diversas: ilustradores y artistas desarrollan síndrome del túnel carpiano por las horas de trabajo; diseñadores pasan jornadas extensas frente a la pantalla y sufren de fatiga visual; cantantes se enfrentan al desgaste de sus cuerdas vocales; mientras que bailarines y actores lidian con dolores físicos y lesiones propias del esfuerzo corporal. A ello se suma la salud mental: el estrés constante que impone la sociedad, los plazos de entrega, la autoexigencia, la depresión y los bloqueos creativos derivados de la presión por destacar.

Sin embargo, esto puede tornarse en un arma de doble filo, ya que el creativo siempre estará más atento a su alrededor, notando cosas que a ojos de los demás no son visibles, lo cual puede provocar un desgaste emocional bastante significativo ya que este proceso de reflexión e imaginación lo hace más sentimentalmente susceptible que otros.

UN PROBLEMA MUY COMÚN ES EL INTERMINABLE PERFECCIONISMO

Esa necesidad constante de querer un trabajo impecable, miedo constante a las grandes expectativas del público y sobre todo, las auto-impuestas. Este conflicto interno perjudica el resultado de la obra y termina generando más obstáculos como lo es la procrastinación, ciclos de frustración, ansiedad y dudar de las capacidades de uno mismo, por lo que se queda expuesto a más problemas del bienestar mental.

LA EMOCIÓN DEL CREATIVO

Si hay algo que caracteriza a un buen artista es su creatividad y su capacidad de sentir emociones con más profundidad, esto es el motor principal que hace que se construyan grandes obras, ya que a través de la exploración de las emociones se puede ver al mundo desde perspectivas diferentes, conectar y comunicarse con otras personas mediante aquello que no podemos expresar con palabras simples.



Uno de los **DOLORES MÁS COMUNES** en diseñadores y artistas son las lesiones por movimientos repetitivos”.

Las lesiones por movimientos repetitivos son afecciones de músculos, nervios, tendones o articulaciones causadas por la repetición constante de un mismo movimiento, lo que genera inflamación, dolor, rigidez y debilidad en la zona afectada. Estas pueden incluir condiciones como el síndrome del túnel carpiano y la tendinitis

El tratamiento temprano es importante no solo para aliviar la inflamación y el dolor, sino también para evitar que la lesión empeore. Además de evitar la necesidad de cirugía y disminuir el riesgo de que la lesión produzca una limitación más grave.

Lo recomendable en estos casos es el reposo durante unos días de la parte lesionada poner compresas frías, medicamentos y terapia física e incluso puedes acudir al médico por analgésicos y antiinflamatorios para aliviar el dolor. O fármacos para tratar el dolor del síndrome del túnel carpiano y síndrome del túnel cubital. Recuerda, deben ser prescritos por tu médico y acompañados de reposo y si es necesario de fisioterapia. En los casos en los que estos tratamientos no resuelvan el problema, se debe consultar con un traumatólogo especialista en la mano y miembro superior. La fisioterapia es uno de los tratamientos y de gran ayuda en caso de que no se mejore con el reposo y los antiinflamatorios, sin embargo, si no se acude a tiempo puede terminar necesitando una cirugía.



IMAGEN DE SHUTTERSTOCK

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTOS

Utilizar objetos y herramientas ergonómicas. Por ejemplo, las sillas ergonómicas con soporte lumbar, los ratones y teclados, los escritorios para trabajar de pie y muchos otros elementos esenciales tanto en términos de comodidad como de prevención de lesiones.

Los períodos intermitentes de descanso son una de las mejores maneras de prevenir **lesiones por estrés repetitivo**. Hacer un **descanso cada 30 o 20 minutos después de comenzar**, y luego a intervalos regulares. Lo importante es levantarse 1 o 2 veces por hora para beber agua, estirar la espalda y tomar un breve descanso de la pantalla.

Buena postura y estiramientos. La espalda recta, el cuello recto y la cabeza erguida para evitar dolores de espalda y cuello, y procurar tener ambos pies en el suelo al sentarse. Así mismo es importante estirar músculos y articulaciones para mantener la flexibilidad y la buena circulación en esas partes del cuerpo que sufren posturas prolongadas y a veces inadecuadas.

Si hablamos de la vista es importante también hacer ejercicios, uno de ellos es simplemente enfocarte en un punto en el fondo, un punto en el medio y un punto en primer plano, y seguir cambiando el enfoque entre estos. También procura ajustar el brillo de la pantalla de acuerdo al entorno y tener una mejor iluminación en la habitación. Así mismo **la distancia de la pantalla deberá estar entre 40 y 76 cm de la cara.**



IMAGEN DE GETTY IMAGES

LO QUE HAY DETRÁS DE CADA CREATIVO

Salud Mental



Pintura por: Vincent Van Gogh, pintor reconocido por ser uno de los principales exponentes del postimpresionismo, pero también conocido por sus padecimientos.

Sí hablamos de la salud mental, recordemos que esta también tendrá consecuencias en nuestro cuerpo. La salud mental es de suma importancia, ya que sin ella el trabajo se verá afectado y especialmente tu persona

El funcionamiento de nuestro cerebro hace más fácil la generación de ideas, y este hecho ha sido estudiado por la neurociencia cognitiva durante mucho tiempo. A través de varios estudios neurocientíficos, se ha logrado detectar cierto patrón en la actividad cerebral mientras ocurre el proceso del pensamiento creativo, esto nos ha ayudado a entender que las señales emitidas en la red cerebral (cada una con su perfil) son las que contribuyen a la creatividad. La más importante de esta es la **Red Neuronal por Defecto** (RND).

Los creativos son muy propensos a la introspección y a la ensoñación, que son reconocidos por formar parte del proceso creativo. La RND está vinculada con la rumiación, que es el acto de pensar repetidamente, enfocándose en ciertos problemas, generando un ciclo vicioso; dicho acto está vinculado a estados depresivos y ansiosos. Los estudios nos han revelado que la alta actividad de la RND está conectada con la rumiación patológica en personas con depresión, que se vuelve irregular y volátil, lo cual provoca que el individuo entre en pensamientos negativos de sí mismo. De la misma manera, el sueño (o su ausencia) tiene mucha importancia en la RND. Las funciones de la red se ven afectadas y alteradas cuando la calidad del sueño es deficiente o nula, lo que trae problemas como la falta de concentración. Y en casos de insomnio crónico, el desbalance de la actividad de la RND afecta muy notablemente a otras áreas. Este desbalance nuevamente tiene relación con síntomas depresivos como los mencionados anteriormente.

La depresión y ansiedad pueden venir de un estrés constante y es muy común estar estresado cuando hablamos de cumplir con plazos o trabajos, sin embargo, es importante no ignorar ni minimizar el estrés y/o la fatiga. Los signos más comunes de agotamiento incluyen perder interés en los proyectos, sentirse abrumado e incapaz de cumplir con los plazos, tener dificultades para concentrarse y tomar decisiones, constantes bloqueos creativos y tener síntomas físicos como dolores de cabeza, insomnio o un sistema inmunológico debilitado.



Imagen por: Lucía Lucas Sosa

Un consejo que puede ayudar no solo en esta situación es establecer límites horarios y prioridades, está bien no siempre aceptar todas las solicitudes, trabajar muchas horas y cumplir con expectativas poco realistas.

No existe la perfección, y buscarla solo te llevará a un gran agotamiento, una mala calidad en tu trabajo y la insatisfacción. Para evitar esto, es esencial establecer límites y prioridades claras para tu trabajo, aprender a decir **NO** a los proyectos que están más allá de tu alcance, presupuesto o interés, negociar plazos y expectativas realistas con tus clientes y gerentes, delegar o externalizar tareas que no son esenciales o agradables para ti (no necesitas demostrarle nada a nadie y está bien fallar en el proceso, es parte de crecer). Procura programar descansos y dormir a tus horas para recargar tu energía y creatividad.

Así como es importante comer y dormir, lo es descansar y tener pasatiempos, para distraerte de tu trabajo y tener una mejor calidad de vida.

Y lo más importante, tómate un descanso y busca ayuda. Si crees que estás pasando por un momento difícil recuerda comunicarte y buscar ayuda, el estrés puede afectar tu vida de gran manera hasta tener daños irreparables en tu cuerpo. Busca ayuda profesional y apoyo personal de amigos y familiares.





Imagen por: micuento.com

Artistas que han visibilizado su lucha con la salud mental y física

Casos de resiliencia, y cómo transformaron sus experiencias en arte y conciencia social.

Un caso muy conocido es el de la artista mexicana **Frida Kahlo**, cuya vida estuvo marcada por el dolor físico y también por una profunda lucha emocional.

Tras sufrir poliomielitis en la infancia y un grave accidente en su juventud, enfrentó no sólo limitaciones físicas, sino también periodos de depresión y

angustia. Fue precisamente en esos momentos cuando encontró en la pintura un medio para expresar sus emociones, convirtiendo el arte en su refugio y en una forma de expresar tanto su sufrimiento como su fortaleza. Sus obras, cargadas de simbolismo y sentimientos, son prueba de cómo la creatividad puede ser una herramienta para afrontar el dolor físico y la salud mental.

Imagen por: Mark Savage



El siguiente caso es el de **Lady Gaga**, quien ha hablado abiertamente sobre su lucha contra el dolor crónico causado por la fibromialgia y, al mismo tiempo, sobre sus batallas emocionales con la ansiedad, la depresión y el trastorno de estrés postraumático.

Conocida por sus presentaciones llenas de energía y baile en el escenario, tuvo que adaptar sus coreografías y reducir la intensidad de sus espectáculos para cuidar su salud, mostrando que poner límites también es una forma de fortaleza. Para ella, la música se convirtió en un refugio y en una forma de transformar la vulnerabilidad en fuerza, además de inspirar a sus seguidores a pedir ayuda y hablar de lo que sienten. Con iniciativas como la *Born This Way Foundation*, Gaga ha buscado visibilizar la importancia de la salud mental y crear espacios de apoyo y empatía para jóvenes alrededor del mundo.



Imagen por: Ashley Osborn

Otro caso es el de la banda **Twenty One Pilots**, que, a través de sus letras, ha visibilizado la lucha frente a la depresión y la ansiedad. La mayoría de sus canciones también abordan el estrés de la vida cotidiana y las inseguridades, condiciones a las que estamos constantemente expuestos en la sociedad actual, ya sea en el trabajo, la escuela o en nuestro entorno.

Tanto **Tyler Robert Joseph**, su vocalista, como **Josh William Dun**, el baterista, han compartido experiencias personales relacionadas con la salud mental, señalando que la música ha sido un apoyo fundamental para enfrentar estas situaciones.

Asimismo, alientan a todos sus seguidores a canalizar sus emociones mediante el arte, a no reprimir lo que sienten y a buscar ayuda cuando lo necesiten. De esta forma, su música se convierte en un espacio de expresión y concientización, cargado de simbolismo y honestidad, que recuerda a su audiencia que hablar de lo que sentimos no es una debilidad, sino un acto de valentía que nos guía hacia una vida más saludable y consciente.



Imagen por: Brad Heaton