



VARONES VIVEN ENFERMEDADES MENTALES EN SILENCIO; TEMEN PERDER SU HOMBRE

Hay que acabar con el tabú de que deben ser vigorosos y no quejarse; es una barrera para pedir ayuda, consideró Benjamín Guerrero López

Nombrar los sentimientos y aceptarlos es fundamental para reconocer cuando las cosas no van bien, agregó

Los hombres, a diferencia de las mujeres, prefieren vivir el padecimiento mental en silencio antes que pedir ayuda por temor a parecer débiles, señaló Benjamín Guerrero López, del Departamento de Psiquiatría y Salud Mental de la Facultad de Medicina de la UNAM.

Este tipo de enfermedad no hace diferencia de género, algunos son más frecuentes en ellas como el estrés y los trastornos del sueño. En el caso de los varones aparecen la esquizofrenia, déficit de atención, adicciones y las parafilias sexuales, como las más recurrentes.

El experto explicó: es necesario aceptar que existen problemas mentales en ambos, los cuales nada tienen que ver con fortaleza y debilidad. Lo más grave es que no se les da la importancia requerida y se pueden complicar si no se les da un tratamiento, por ejemplo, llegar a ideas suicidas provenientes de la depresión. “Los que tienen más riesgo de suicidarse son los hombres, ellos lo consuman”.

Guerrero López comentó que los varones, “para demostrar su hombría”, se muestran fuertes y no hablan de sus sentimientos, por tanto no reciben la atención adecuada y, en cambio, se refugian en el alcoholismo u otras adicciones. “La bebida siempre se ha asociado al género y es ‘bien visto’, la sociedad ha normalizado que el consumo de alcohol es parte de la masculinidad”.

Indicó que el uso de drogas y otras adicciones también son más frecuentes en ellos; además, el juego y los videojuegos están asociados a los patrones sociales impuestos, con lo cual se mantiene oculto el problema y normalizamos acciones y actitudes.

Para el especialista es fundamental terminar con el tabú de que el hombre tiene que ser vigoroso y no se queja. Es una barrera para pedir ayuda, hay que acabar con esa barrera social, “hay que decir y aceptar lo que les está pasando”.

Agregó que hay signos de alerta como los cambios de actitud, aislamiento, falta de interés, etcétera. “Cuando cambiamos nuestra forma de ser a lo que éramos o no cumplimos con lo que se espera de mi grupo de edad, es un indicador de



[Tweet](#)



Saber aceptarlo



que algo no anda bien”.

Debe aceptarse, prosiguió, que hombres y mujeres pueden sufrir alguna enfermedad mental y esto no es signo de debilidad, ya que en la mayoría de los casos son males transitorios, pero si no los atendemos pueden llegar a complicarse y convertirse en graves.

Nombrar los sentimientos y aceptarlos es fundamental para reconocer cuando las cosas no van bien y, sobre todo, buscar atención especializada.

La Facultad de Medicina cuenta con talleres impartidos por el Departamento de Psiquiatría y Salud Mental para identificar las problemáticas y herramientas para manejarlas.

#UNAMosAccionesContraLaCovid19
<https://covid19comision.unam.mx/>

—oOo—

Conoce más de la **Universidad Nacional**, visita:

www.dgcs.unam.mx

www.unamglobal.unam.mx

o sigue en Twitter a: [@SalaPrensaUNAM](https://twitter.com/SalaPrensaUNAM) y [@Gaceta_UNAM](https://twitter.com/Gaceta_UNAM)
