

La nostalgia del cubano por regresar a Cuba explicada desde el punto de vista médico por el Doctor Pablo Odeley

El Dr Pablo Odeley Puente Fumero uno de los mejores 100 doctores del mundo explica como médico la nostalgia de los cubanos por regresar a Cuba.

MIAMI, FLORIDA, US, April 5, 2023 /EINPresswire.com/ -- El Dr Pablo Odeley Puente Fumero, medico cubano americano, radicado en España y miembro de la selecta lista del Top100doc del 2022 como uno de los mejores 100 doctores del mundo explica desde el punto de vista médico sobre la nostalgia de los cubanos por regresar a Cuba.

Muchos cubanos que viven en el extranjero sienten un profundo anhelo por volver a su tierra natal, a pesar de las dificultades económicas, políticas y sociales que enfrentan allí. Este sentimiento se conoce como nostalgia o añoranza, y tiene efectos tanto positivos como negativos en la salud física y mental de los emigrados.

La nostalgia es una emoción compleja que implica recordar el pasado con cariño, tristeza y melancolía. Según algunos estudios, la nostalgia puede ayudar a las personas a mantener su identidad cultural, a fortalecer sus vínculos afectivos y a aumentar su



The screenshot shows a Forbes article on the website forbes.es. The article title is "Médico cubano-americano, asentado en España, seleccionado entre los 100 mejores médicos del mundo". The author is identified as "POR FORBES / EP". The article features a photo of Dr. Pablo Odeley, a man in a white lab coat, sitting at a desk with a laptop. A badge on the right side of the photo reads "Doctoralia Awards 2021 Nominado". Below the photo are tags for "ECONOMÍA" and "ÚLTIMA HORA".

Dr Pablo Odeley



MEDICO.RED

autoestima y su optimismo. Además, la nostalgia puede servir como un mecanismo de defensa ante el estrés, la soledad y la ansiedad que produce el vivir en un país diferente al de origen. Sin embargo, la nostalgia también puede tener consecuencias negativas para la salud de los cubanos que viven fuera de Cuba.

Refiere también el Dr Pablo Odeley que algunos de los riesgos son:

- Depresión: La nostalgia puede generar un estado de ánimo bajo, una pérdida de interés por las actividades cotidianas y una sensación de vacío existencial. La depresión puede afectar el funcionamiento social, laboral y familiar de los emigrados, y aumentar el riesgo de suicidio.
- Ansiedad: La nostalgia puede provocar una preocupación excesiva por el futuro, una dificultad para adaptarse al nuevo entorno y una sensación de inseguridad y amenaza. La ansiedad puede causar síntomas físicos como palpitaciones, sudoración, temblores y dificultad para respirar.
- Insomnio: La nostalgia puede alterar el ciclo del sueño, provocando dificultad para conciliar o mantener el sueño, o despertares frecuentes. El insomnio puede afectar el rendimiento cognitivo, la memoria y la concentración, así como aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes y obesidad.
- Somatización: La nostalgia puede manifestarse en síntomas físicos sin una causa orgánica aparente, como dolores de cabeza, de espalda, de estómago o musculares. Estos síntomas pueden ser una forma de expresar el malestar emocional que produce la nostalgia.
- Adicciones: La nostalgia puede llevar a las personas a buscar alivio en sustancias como el alcohol, el tabaco o las drogas. Estas sustancias pueden generar dependencia física y psicológica, así como dañar la salud física y mental de los consumidores.

¿Qué se puede hacer para manejar la nostalgia de forma saludable?

Refiere además el Dr Puente que la nostalgia es una emoción natural e inevitable que forma parte del proceso migratorio. No se trata de eliminarla por completo, sino de aprender a convivir con ella sin que afecte negativamente la calidad de vida.

Algunas recomendaciones son:

- Aceptar la nostalgia como una emoción natural y válida, sin negarla ni reprimirla.
- Expresar la nostalgia de forma constructiva, ya sea hablando con alguien de confianza, escribiendo un diario, haciendo una obra de arte o escuchando música cubana.
- Establecer metas y proyectos a corto y largo plazo que den sentido y dirección a la vida.
- Mantener el contacto con la familia y los amigos que se quedaron en Cuba, ya sea por teléfono, correo electrónico o redes sociales. Esto ayuda a preservar el sentido de pertenencia y a reducir la sensación de aislamiento.
- Buscar espacios de encuentro con otros cubanos que viven en el mismo país o ciudad. Esto permite compartir experiencias, apoyarse mutuamente y disfrutar de aspectos culturales comunes como la música, la comida o el humor.
- Integrarse al país de acogida, aprendiendo su idioma, su cultura y sus costumbres. Esto facilita la adaptación al nuevo entorno y la construcción de nuevas relaciones sociales.
- Cultivar hobbies e intereses personales que generen satisfacción y bienestar. Esto ayuda a

mantener una actitud positiva y a desarrollar nuevas habilidades y capacidades.

- Buscar ayuda profesional si se siente abrumado por la nostalgia o si presenta síntomas de depresión, ansiedad u otras alteraciones psicológicas. Un psicólogo o un psiquiatra puede ofrecer un espacio de escucha, comprensión y orientación para superar las dificultades emocionales que implica el vivir lejos de Cuba.

En conclusión, según el Dr Pablo Odeley Puente Fumero la nostalgia del cubano por regresar a Cuba es una experiencia compleja que involucra aspectos culturales, emocionales y psicológicos. Si bien la nostalgia puede tener efectos positivos en la salud mental y emocional, también puede generar consecuencias negativas como la depresión, la ansiedad, el insomnio, la somatización y las adicciones.

Para manejar la nostalgia de forma saludable, es importante mantener el contacto con la familia y amigos, buscar espacios de encuentro con otros cubanos, integrarse al país de acogida, cultivar hobbies e intereses personales y buscar ayuda profesional si se presentan síntomas de depresión, ansiedad u otras alteraciones psicológicas.

Es importante recordar que la nostalgia es una emoción natural que forma parte del proceso migratorio y que, aunque puede ser difícil de manejar, es posible aprender a convivir con ella de forma saludable y constructiva.

A. Manso

A Press Int

[email us here](#)

Visit us on social media:

[Facebook](#)

[Twitter](#)

[YouTube](#)

This press release can be viewed online at: <https://www.einpresswire.com/article/626330031>

EIN Presswire's priority is source transparency. We do not allow opaque clients, and our editors try to be careful about weeding out false and misleading content. As a user, if you see something we have missed, please do bring it to our attention. Your help is welcome. EIN Presswire, Everyone's Internet News Presswire™, tries to define some of the boundaries that are reasonable in today's world. Please see our Editorial Guidelines for more information.

© 1995-2023 Newsmatics Inc. All Right Reserved.