

GOBIERNO DE NAVARRA

DESARROLLO ECONÓMICO

DERECHOS SOCIALES

HACIENDA Y POLÍTICA FINANCIERA

PRESIDENCIA, FUNCIÓN PÚBLICA,  
INTERIOR Y JUSTICIARELACIONES CIUDADANAS E  
INSTITUCIONALES

EDUCACIÓN

SALUD

CULTURA, DEPORTE Y JUVENTUD

DESARROLLO RURAL, MEDIO  
AMBIENTE Y ADMINISTRACIÓN LOCAL

SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

## Risoterapia, música y cuentos, “medicinas” del CHN para el bienestar emocional, en el Día Mundial de la Salud

*El centro hospitalario organiza para este viernes día 7 varias actividades para pacientes, familiares y profesionales*

Miércoles, 05 de abril de 2017

Con motivo de la celebración este viernes 7 del Día Mundial de la Salud, el Complejo Hospitalario de Navarra, en colaboración con el Departamento de Cultura, Deporte y Juventud, ha organizado un programa de actividades dirigidas a elevar el bienestar emocional, factor clave para una buena salud, de pacientes, familiares y profesionales de la salud.

Así, el día 7 se celebrará en el CHN un taller de risoterapia a cargo de Yolanda Montero. Será en el salón de actos del antiguo Hospital Virgen del Camino, con una sesión de 10 a 11 horas, y otra, de 11,30 a 12,30 horas. Es necesaria inscripción previa a través de [risoterapiachn@gmail.com](mailto:risoterapiachn@gmail.com) o en el teléfono 617 07 67 73. Se ha programado también una charla de dietética impartida por Arantza Ruiz de las Heras, en el salón de actos del Hospital de Navarra, a las 10 h, y a las 11,30 horas, con entrada libre hasta completar el aforo. Asimismo, de 10 a 12 horas tendrá lugar en la planta de psiquiatría una sesión de lectura fácil de relatos, con comentarios y propuesta de actividades, a cargo de personal del Servicio de Bibliotecas.

Por la tarde, la música polifónica del coro Salus Abesteak se podrá escuchar en el Pabellón C bajo (Hospital de Navarra) a las 16 horas, y en la entrada del Hospital Virgen del Camino a las 16,30 horas; y a partir de las 17,30 horas, habrá “Tiritas de cuentos”, una selección de relatos para niños y niñas de diferentes edades ingresados en las plantas M4, M5 y E0.

### 7 de abril, Día Mundial de la Salud

La OMS propone este año en el Día Mundial de la Salud sensibilizar a la población, profesionales e instituciones sobre los problemas y trastornos de la salud mental, como depresión, trastorno bipolar, esquizofrenia y psicosis, demencia y autismo, e incide en la necesidad de poner en marcha estrategias eficaces de promoción, protección y tratamiento que alivien el sufrimiento que causan.

En este contexto, Salud Pública recuerda que la salud y la salud mental se relacionan con el grado de bienestar emocional: sentirse bien favorece adoptar estilos de vida más saludables, comer mejor, hacer ejercicio, fumar menos, dormir mejor...

La forma en que las personas sienten y manejan las emociones

influye en la manera de pensar, actuar y de relacionarse con los demás. Las emociones positivas proporcionan bienestar y las negativas pueden ayudar a protegerse y buscar soluciones a problemas o situaciones difíciles que preocupan. Ser consciente de las propias emociones y poder expresar las puede ayudar a analizar la parte negativa y hacer que cada persona se sienta mejor.

En la línea de favorecer el bienestar emocional y afrontar el estrés, Salud Pública dispone en su página web de distintos folletos y materiales, entre otros, [“Cúdate”](#), [“El estrés”](#) y [“Para una vida más saludable”](#).