

**MUTANTE**

**ACTUAR**

**'AY, MALDITA NAVIDAD**

**Y**

**[Y MALDITO AÑO  
NUEVO]'**

**CANCIONERO DECEMBRINO  
PARA HABLAR DE SOLEDAD Y OTROS  
MALESTARES DE SALUD MENTAL QUE  
RETARÁN NUESTRO 2024**

**¿Cuál de estas canciones  
escuchaste y te hizo pensar  
en alguien que esté atravesando  
un momento difícil?**

**#HABLEMOSDEDICIEMBRE**

**#HABLEMOSDESALUDMENTAL**



## MALDITA NAVIDAD

1



**ORIGEN:**  
COLOMBIA, 1990

**CANTANTE:**  
GABRIEL ROMERO

“Ay, maldita Navidad  
Ya vienes con tu bullicio  
Veo que todos se divierten  
Para mí es un sacrificio”



## LA SOLEDAD

Un problema de **salud pública** mundial reconocido por la OMS a finales de 2023.

Tan común hoy **“como el hambre o la sed”**, señaló el Dr. Vivek Murthy\*.

“Es una sensación que nos transmite el cuerpo **cuando falta algo que necesitamos para sobrevivir**”, explicó.

---

\* Copresidente de la Comisión de la OMS sobre Conexión Social recientemente creada para enfrentar este problema, en una entrevista con la agencia Associated Press. Murthy también es Director General de Sanidad de los Estados Unidos.



## ESTA NAVIDAD NO ES MÍA

2



**ORIGEN:**  
COLOMBIA, 1993

**CANTANTE:**  
DARÍO GÓMEZ

“El que inventó la navidad no estaba solo  
Y mucho menos en momentos de tristezas  
Por qué no contarían con los afligidos  
Para que en diciembre olvidarán sus penas”



## LA DEPRESIÓN

La pandemia de covid 2019 dejó más **depresión y ansiedad** a su paso:

durante el primer año la prevalencia de ambas enfermedades aumentó un

**25 %**

en todo el mundo\*.

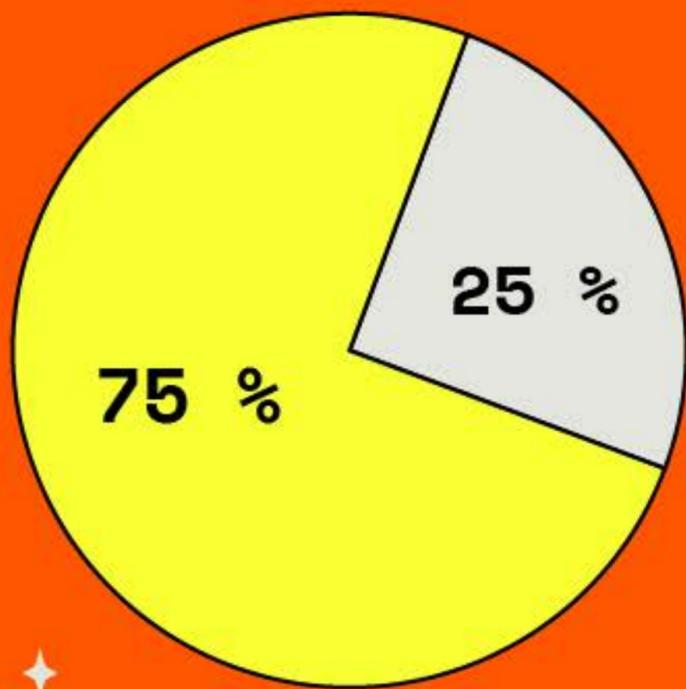


Para las autoridades sanitarias mundiales, el mundo vive hoy una pandemia simultánea de salud mental.

\* Según la Organización Mundial de la Salud (OMS). Los jóvenes y las mujeres resultaron más afectados.



Cerca de un **75 % de las personas** que tienen algún problema de salud mental



y viven en países de **ingresos bajos y medios (como Colombia)**, no recibe ningún tipo de tratamiento,

advirtió el Secretario General de las Naciones Unidas, **Antonio Guterres**, a finales de 2021.

**“No puede haber salud sin salud mental”, dijo.**



## VIENTOS DE NAVIDAD

3



**ORIGEN:**  
COLOMBIA, 1998

**CANTANTE:**  
LOS DIABLITOS

“Navidad quisiera encontrarlos de nuevo  
¿Dónde están? Será que se han ido hacia el cielo  
¿Dónde están? Algunos se han ido del pueblo”



## EL AISLAMIENTO NO DESEADO\*

Sin suficientes relaciones sociales estables, las personas corren más riesgo de **sufrir accidentes cerebrovasculares, ansiedad, demencia, depresión o suicidio.**



En noviembre de 2023, la OMS anunció la creación de su Comisión sobre Conexión Social,

“con miras a hacer frente a la soledad como **una amenaza apremiante para la salud**”.



**MU  
TAN  
TE**

 **ACTUAR**

**TE INVITAMOS**

a que nombres un deseo  
de año nuevo para aquellas  
personas que convivirán  
con malestares de salud  
mental en 2024

¡Te leemos en los comentarios!

**#HABLEMOSDEDICIEMBRE**

**#HABLEMOSDESALUDMENTAL**