



Plenitud

Publicación hecha por y para los socios de la Asociación de Jubilados y Pensionados del Sector Financiero en México, A.C.

No. 76
Vol. 8
Febrero 2022

EDITORIAL

EN ESTE NÚMERO

Por: Luis Antonio Arzubide A. (larzubid@hotmail.com)

Nuevamente un cordial saludo a todos los compañeros de la Asociación de Jubilados y Pensionados del Sector Financiero en México, A.C.

(<http://jubiladosbnmx.com/index.html>)

Dos noticias han acaparado la atención en las primeras semanas del año, una de ellas inesperada y, la otra, por el contrario, que ya se veía venir. Nos estamos refiriendo a la noticia de que Citigroup va a vender en paquete el negocio de la banca de consumo en México, mientras que la otra se refiere a la cuarta ola de contagios por la pandemia de Covid-19, ahora causada principalmente por la ya famosa variante ómicron.

Pero vayamos por partes... Según el comunicado emitido por Jane Fraser, CEO de Citigroup a nivel global, la decisión de deshacerse de esta área de negocio obedece a los nuevos lineamientos estratégicos del grupo financiero, dirigidos a dedicarse a lo que desde siempre fue realmente su fuerte: la banca corporativa, privada y de inversión (la llamada banca mayorista), que es donde consideran presenta mayores fortalezas a nivel global. La desincorporación de la banca minorista no sólo se está dando en nuestro país, sino también en otras regiones del mundo...

Ahora habrá que estar atentos a las ofertas de los posibles compradores, tanto nacionales como extranjeros que, según algunos, rondarán los 15 mil millones de dólares, más o menos...

Lo que ya se podía prever, dadas las características tan contagiosas de la variante ómicron del Covid-19, era que desde finales de diciembre y todo el mes de enero (y quizás febrero) tuviéramos en nuestro país la cuarta ola de esta pandemia. Según los expertos, esta variante podría representar la transición de pandemia a una situación endémica estacional, como es el caso de la influenza. Ojalá tengan razón...

Recomendamos echen un vistazo a dos videos del Dr. Alejandro Macías al respecto: [¿Cuánto durará la variante ómicron?](#) y [Variante Ómicron está avanzando en México con gran velocidad.](#)



Tema del mes: Citi abandona el negocio de banca de consumo en México

Nuevamente Banamex (ahora Citibanamex todavía) está a la venta como lo fue en 1991 y después en 2001, en lo que toca al negocio de banca de consumo, tarjetas, red de sucursales y cajeros automáticos, el acervo cultural, edificios, la afore y seguros. ¿Qué opinarían de esto si vivieran los Legorreta?...

Citigroup vende a Banamex.....	2
Interesaría Banamex a Santander, Itaú, Azteca e Inbursa.....	2
Covid: por qué la transmisión entre quienes se han vacunado tres veces no debe ser causa de alarma.....	4
El impacto psicológico por la pandemia y por ómicron puede ir agravándose con el tiempo.....	5



Citigroup vende a Banamex

Citigroup anuncia que saldrá de su negocio de banca de consumo Citibanamex en México, marcando el final de dos décadas del último de sus proyectos de esa área fuera de Estados Unidos.

Citigroup anunció este martes 11 de enero que saldrá de su negocio de banca de consumo Citibanamex en México, marcando el final de dos décadas en el negocio.

Los negocios que quedan a la venta son la marca Citibanamex, las sucursales y las cuentas de los clientes, el acervo cultural que incluye edificios en el Centro Histórico (como el palacio de Iturbide), el negocio de crédito de nómina, de tarjetas, de hipotecas, de auto y pymes. También se pondrá a la venta el negocio de las Afores y seguros.

Citibanamex en México detalló que se busca la venta total de los activos y que no planean vender por partes.

Citigroup compró a Banamex en 2001 y desde entonces ha ofrecido distintos productos a sus clientes. Citi dijo que tiene la intención de enfocar su negocio de banca de consumo en la riqueza global, así como en pagos y préstamos y una presencia minorista específica en Estados Unidos.

Citi dijo en un comunicado que continuará operando su negocio bancario con licencia local en México, la segunda mayor economía de América Latina, a través de grupo de clientes institucionales globales.

"La decisión de salir de los negocios de banca de consumo, pequeñas empresas y medianas empresas en México está completamente alineada con los principios de nuestra actualización de estrategia: podremos dirigir nuestros recursos a oportunidades alineadas con

nuestro núcleo fortalezas y ventajas competitivas, concentrarnos en los negocios que se benefician de la conectividad a nuestra red global y simplificaremos aún más nuestro banco", dijo Jane Fraser, CEO de Citi.

Fuente: <https://expansion.mx/economia/2022/01/11/citigroup-vende-banamex>

Información adicional:

<https://www.forbes.com.mx/negocios-citipone-venta-a-banamex-esto-pasara-asi-afectara-a-sus-clientes/>

<https://aristeguinoticias.com/1101/dinero-y-economia/que-pasa-con-citi-banamex-a-que-se-debe-su-salida-esto-es-lo-que-explican-expertos/>

<https://www.eleconomista.com.mx/sectorfinanciero/Citi-iniciara-en-primavera-el-proceso-de-separacion-de-Banamex-20220114-0048.html>



Interesaría Banamex a Santander, Itaú, Azteca e Inbursa

Las posibles partes interesadas en el negocio minorista de Citigroup en México podrían incluir a algún banco extranjero grande, como el español Santander y el brasileño Itaú Unibanco, o a grupos bancarios locales como Azteca o Inbursa, según analistas y fuentes del sector.

Los especialistas, entre ellos de Bank of America (BofA), coincidieron en que una adquisición por parte del español BBVA, el grupo financiero más grande en el País, sería complicada debido a dificultades en términos de aprobación regulatoria por la concentración de mercado que representaría.

Citigroup estaría buscando una valuación de hasta 15 mil millones de dólares en una venta completa.

Personas con conocimiento del tema revelaron a Bloomberg y a Reuters que Santander se encuentra entre los acreedores que ya exploran ofertas e indicaron que el negocio también podría generar interés del canadiense Scotiabank y del mexicano Banorte.

Nau Securities, una consultora británica, también perfila a Santander como un potencial comprador por unos 13 mil 200 millones de dólares.

Santander, que está considerando seriamente el acuerdo, aún no ha contratado a un asesor, pero se le han acercado bancos que quieren trabajar con él, dijo una de las fuentes a Bloomberg.

Para Santander, un acuerdo en México respaldaría las ambiciones globales del banco y reasignaría capital a un entorno de tasas de interés más altas con mejores perspectivas de crecimiento que las que ofrece Europa.

La medida convertiría a Santander, que también tiene una gran presencia en Chile y Brasil, en un rival más fuerte para BBVA.

El presidente y director general (CEO) de Scotiabank, Brian Porter, había dicho en una conferencia el lunes que la reestructuración que está realizando el banco de su unidad internacional enfocada en América Latina está "99 por ciento terminada".

"No hay grandes archivos en mi escritorio en términos de comprar la participación de alguien en un banco mexicano ni nada por el estilo", indicó Porter.

Espacio para competidores

Carlos Gómez, analista de Intercam, señaló que la puja por Citibanamex - creado a mediados de 2001 por la venta del Grupo Financiero Banamex-Accival a Citigroup - abre una ventana de oportunidad para los principales bancos en México que, sin duda, buscarán

quedarse con una rebanada del pastel.

"Por temas de liquidez, capital disponible y tamaño, vemos difícil que un banco local compita en la puja por la cartera de Citi, por lo que prevemos sea adquirida por un banco grande extranjero", indicó en una nota de análisis.

"Incluso, no descartamos el interés de algún banco global que busque llegar al mercado mexicano o un conjunto de inversionistas locales", añadió.

Pero Alejandra Marcos, también analista de Intercam, estimó que Inbursa, actualmente el séptimo banco más grande de México, tiene los medios para presentar una oferta fuerte y no enfrentaría los mismos obstáculos regulatorios que Banorte debido a la participación de mercado de este último.

"El único banco mexicano con capacidad financiera para esto es Inbursa, pero por supuesto otros grupos de empresarios podrían unirse para hacer una oferta atractiva", dijo Marcos.

Por su parte, Jorge Kuri, analista de Morgan Stanley, destacó que Itaú -que compró las operaciones de consumo de Citi en Brasil en 2016- tiene una pequeña operación en México y ha estado intentando aumentar su tamaño.

En tanto, Credit Suisse expuso que aunque los seis bancos más grandes de México podrían ser contendientes en la compra, BBVA tiene un panorama más complicado para esta operación por temas de concentración de mercado.

"En términos de concentración, una adquisición por parte de BBVA parecería más desafiante, ya que la entidad combinada alcanzaría una alta participación de mercado de 30.2 por ciento en préstamos totales", explicó Credit Suisse en un análisis para sus clientes.

En el caso de una eventual compra por parte de Santander o Banorte, consideró que la concentración se vería más moderada, ya que aunque los bancos tendrían mayores cuotas de mercado después de la transacción, aún estarían por debajo o

en línea con las cuotas de mercado de BBVA. Asimismo, una adquisición por Inbursa o el británico HSBC tendría menores obstáculos en términos de concentración.

Así como Morgan Stanley, Credit Suisse también perfila entre posibles postores a Itaú, además del también brasileño Bradesco.

"No obstante, creemos que los bancos ya operando en México tienen una probabilidad mucho mayor considerando las importantes oportunidades para sinergias de costos, sin mencionar el mayor régimen de impuestos a la renta de los bancos brasileños", apuntaron los analistas de Credit Suisse dirigidos por Alonso García.

Eduardo Rosman, analista de BTG Pactual, coincidió en que los mejores candidatos para adquirir Citibanamex podrían ser los bancos más grandes en México, excepto BBVA. Inbursa, de Carlos Slim, podría ser un actor que exploraría más activamente el negocio del retail, estimó.

El empresario Ricardo Salinas Pliego, dueño de Banco Azteca y Afore Azteca, dio a conocer el martes que sí estaría interesado en comprar el negocio de banca de consumo de Citi en México.

"Le he pedido a mi equipo analizar la conveniencia de adquirir Citibanamex y redoblar mi apuesta en México", anunció en redes sociales.

Volumen de negocios

El Secretario de Gobernación, Adán Augusto López, descartó la mañana de este miércoles que el Gobierno esté interesado en comprar la banca de consumo de Citi en el País, tras el anuncio del gigante estadounidense de abandonar ese negocio en México.

Fuentes del sector financiero señalaron que es probable que el Gobierno de Andrés Manuel López Obrador quiera un comprador que no aumente el poder de mercado de los principales bancos del País, como BBVA, que actualmente tiene más de una quinta parte.

También parece probable que prefiera a un sucesor mexicano de Citi, lo que abre la posibilidad de que un consorcio de compradores se una para adquirir los activos, dijeron.

Más tarde, el Secretario de Hacienda, Rogelio Ramírez de la O, aseguró en una entrevista con Reuters que el Gobierno no tendrá sesgo sobre los compradores potenciales, por lo que el proceso está abierto a todos.

"Son bienvenidos tanto (postores) nacionales como extranjeros con presencia en México y afuera de México", aseveró. Citibanamex es el tercer banco privado más grande del mercado, después de BBVA y Santander, y por delante de Banorte, HSBC y Scotiabank.

Estas seis corporaciones son consideradas por la Comisión Nacional Bancaria y de Valores (CNBV) de "importancia sistémica", pues su quiebra podría afectar la estabilidad del sistema financiero o de la economía del País según los parámetros del comité de supervisión bancaria de Basilea.

El volumen de los negocios de los que Citi se quiere retirar en México se elevó a 3 mil 500 millones de dólares en los primeros nueve meses de 2021, equivalente a 6 por ciento de sus ingresos totales, y alrededor de mil 200 millones en ganancias.

En conjunto, las unidades de las que Citigroup busca deshacerse tienen cerca de 44 mil millones de dólares en activos.

Analistas de Wells Fargo estimaron el valor de mercado de la unidad de Citi entre 5 mil millones y 6 mil millones de dólares, mientras que analistas de BofA dijeron que podría tener un valor entre 12 mil 500 millones y 15 mil 500 millones.

BofA aseguró que la decisión de venta no se verá reflejada negativamente en el sistema financiero mexicano.

Subrayó que Citibanamex ha perdido participación desde 2018 en el portafolio de consumo, pues ha pasado de 212 mil

millones de pesos a 165 mil millones a noviembre de 2021. En términos relativos, esto supone una participación de 20 por ciento en el total del sistema mexicano para ese segmento en 2018, mientras que para noviembre representó 16 por ciento, detalló en un análisis.

La mayor parte del terreno cedido han sido ganado por BBVA, que en el mismo periodo pasó de 27 a 30 por ciento.

Entre las compañías mencionadas están Banorte, cuya capitalización de mercado es de 20.2 mil millones de dólares, Inbursa y Santander, con capitalizaciones de mercado de 7.6 mil millones y 7.9 mil millones de pesos, respectivamente.

Los negocios minoristas de los bancos generan dinero con el diferencial entre los gastos por intereses de depósitos y los ingresos derivados de préstamos. Las mayores tasas de interés a largo plazo tienden a generar mayores ingresos netos por intereses para los postores.

La salida de Citi de Banamex está sujeta a varias condiciones y aprobaciones, incluidas las de los reguladores de México, como la CNBV y la Comisión Federal de Competencia Económica (Cofece), así como de Estados Unidos.

Fuente: https://www.reforma.com/aplicacioneslibre/preacceso/articulo/default.aspx?rv_al=1&urlredirect=/interesaria-banamex-a-santander-itau-azteca-e-in-bursa/ar2329606?referer=-7d616165662f3a3a6262623b727a7a7279703b767a783b786d3a--

TU SALUD



Covid: por qué la transmisión entre quienes se han vacunado tres veces no debe ser causa de alarma

Cuando la variante ómicron surgió por primera vez en Sudáfrica en noviembre de 2021, hubo gran alarma ante la propagación exponencial de la infección. Esa fenomenal velocidad de propagación sobrepasa lo que hemos observado en variantes anteriores.

La tendencia se ha visto replicada en otras partes del mundo, incluyendo Reino Unido donde el número de infecciones se vio doblada cada dos días a comienzos de diciembre. Lo que aumentó la preocupación fue que esta rápida propagación estaba ocurriendo entre una población altamente vacunada (y por ende, en teoría, altamente inmune). ¿Estaría fallando la protección que nos daba la vacuna?

A simple vista, parecía que las vacunas no estaban funcionando. Pero eso depende de cómo se define la protección de una vacuna. Primero, ¿protege la vacuna contra la infección?

Actualmente hay amplia evidencia que muestra que las vacunas no son muy efectivas para evitar la infección de personas vacunadas o que propaguen la infección.

Eso estuvo gráficamente ilustrado por el evento súper propagador que tomó lugar en las Islas Feroe donde 21 de 33 trabajadores de la salud que estaban triple vacunados y asistieron una reunión privada se contagiaron de ómicron. Además, sucedió a pesar del hecho que

varios se habían hecho una prueba PCR o de antígeno 36 horas antes del evento.

Algunos -especialmente los antivacunas- podrían tomar esto como prueba de que las vacunas no funcionan. Sin embargo, eso no es inesperado. Aún contra otras variantes, como delta, se sabe que las vacunas no ofrecen "inmunidad esterilizadora", o sea, una prevención total de la infección.

Nadie ha afirmado que las vacunas de covid ofrecen inmunidad esterilizadora y que puede ser una meta alcanzable. En el mejor de los casos, ofrecen protección débil contra la infección. No obstante, esta protección débil podría ayudar a ralentizar la propagación de la infección.

La función de la tercera dosis

Lo que sí hacen las vacunas es proveer una protección excelente de otro tipo. Hasta ahora, las vacunas han demostrado que son muy buenas para prevenir la enfermedad severa. Esta protección es igualmente importante, si no más, porque mantienen a la mayoría de las personas infectadas lejos de los hospitales y de la muerte.

Contra la variante delta, la protección de las vacunas contra la enfermedad severa y muerte por covid fue más de 90%, con relativamente poco decaimiento de protección a lo largo de por lo menos cinco meses después de dos dosis.

Cuando se descubrió ómicron por primera vez, hubo preocupación de que las mutaciones que produciría podrían permitirle eludir la protección de las vacunas. En efecto, los datos sugieren que dos dosis de las vacunas Pfizer o AstraZeneca ofrecían protección limitada contra ómicron.

Felizmente, esta protección de la vacuna fue restablecida rápidamente por la dosis de refuerzo, y por eso está la urgencia de "reforzar" a la población.

Esto es especialmente importante para lo que son más vulnerables, como los ancianos, que, comparados con la población en general, para empezar, corren riesgos más altos de contraer covid severa. Una persona de 80 años de edad

tiene un riesgo 300 veces más alto de contraer covid severa comparada a una adulta menor de 40 años.

También es vital no olvidar que mientras ómicron puede ser menos severa para los vacunados, sigue siendo una infección peligrosa para los no vacunados.

El hecho que la inmunidad esterilizadora contra covid no exista actualmente probablemente pone en duda si la "inmunidad de rebaño" pondrá fin a la pandemia.

Lo que se cree aquí es que si suficiente gente adquiere inmunidad y esta inmunidad bloquea la transmisión, el virus se irá muriendo pues habrá menos y menos gente que infectar.

Sistemas de salud bajo presión

Sin embargo, como lo ha demostrado ómicron, las reinfecciones pueden ocurrir aún entre las poblaciones altamente vacunadas como las de Reino Unido e Israel. Se informa que ómicron tiene una tasa más alta de reinfección que otras variantes, y cinco veces más comparada con delta.

Aunque las infecciones de ómicron parecen ser menos severas, su mayor riesgo de contagio significa que más personas se están infectando. Es más, Reino Unido está registrando sus niveles más altos de infección en los últimos dos años.

Mientras que estos no se están traduciendo en niveles más altos de ingreso a la unidades de cuidado intensivo, el gran número de pacientes con una enfermedad menos severa todavía puede ejercer mucha presión sobre los ya menguados servicios de salud.

Además de eso, los más altos niveles de enfermedad entre el personal y más el que tiene que aislarse debido a la infección añaden más presión al sistema de cuidados de la salud.

Este problema no está limitado sólo al cuidado de salud sino a lo ancho y largo de la sociedad en general donde las altas cifras de infección pueden causar alteraciones significativas.

De manera que las vacunas no son la única solución. Otras medidas de protección, como las mascarillas, más pruebas y mejor ventilación, juegan un papel importante.

Las semanas venideras auguran ser un desafío a medida que la gente regresa al trabajo y las escuelas después de las vacaciones, lo que podría conducir a más infecciones.

Mejor que hace un año

Pero no todo el panorama es pesimista, y la situación actual es ciertamente mejor que hace un año. En muchos países de altos ingresos que tienen amplia cobertura de inmunización, la pandemia está gradualmente haciendo la transición hacia una situación endémica.

En ese momento, el virus todavía estará presente, pero la enfermedad será más predecible. Habrá niveles altos de la población con inmunidad ya sea por vacunación o infección natural que significarán menos hospitalizaciones y muertes relacionadas a la covid.

Se requerirán inmunizaciones anuales contra covid, particularmente de los más vulnerables, para mantener una protección de inmunidad para ellos. Pero todavía no hemos llegado a eso.

Los virus mutan todo el tiempo y probablemente otras variantes de covid surgirán en el futuro que puedan evadir la inmunidad y causar reinfecciones, como pasa con los coronavirus humanos comunes y la gripe de la influenza.

Aunque por suerte ómicron parece ser menos severa, permanece el riesgo del surgimiento de más variantes que puedan incluir una más severa. Las vacunas siguen siendo la mejor opción contra estas.

Fuente: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-59901838>



El impacto psicológico por la pandemia y por ómicron puede ir agravándose con el tiempo

Con el paso de los meses, psicólogos, psiquiatras y trabajadores especializados en salud mental de todo el mundo empezaron a advertir sobre el aumento en consultas por trastornos de ansiedad y depresión, entre otros.

Y hubo un reclamo generalizado a los gobiernos para que abordaran el tema de la salud mental en la pandemia.

Según un reciente estudio publicado por la revista científica *European Neuropsychopharmacology* (Neuropsicofarmacología europea) realizado durante la pandemia sobre más de 55.000 participantes de 40 países, se registraron múltiples y amplias vulnerabilidades, "desde ansiedad hasta la probable depresión y tendencias suicidas a través de la angustia".

El informe "Resultados del estudio internacional de salud mental covid-19 para la población general (COMET-G)" dice que "se detectó depresión probable en el 17,8% y angustia en el 16,7%. Un porcentaje significativo dijo haber registrado deterioro del estado mental, la dinámica familiar y el estilo de vida cotidiano".

También se encontró que "las personas con antecedentes de trastornos mentales tenían tasas más altas de depresión (31,8% frente a 13,1%)", entre otros resultados.

Sin embargo, en todo este tiempo también se empezó a hablar de resiliencia, esa capacidad que tiene una persona para superar circunstancias traumáticas.

Y con el conocimiento acumulado sobre cómo cuidarse del contagio de la

enfermedad, la llegada de las múltiples vacunas y la disminución de casos de covid-19 en muchos sitios, varios países comenzaron a analizar la posibilidad de volver a una "pseudo" normalidad, mientras que varias empresas planeaban formatos de trabajo "híbrido" para la vuelta a la presencialidad.

Hasta que llegó ómicron.

La nueva variante del coronavirus calificada como preocupante por la Organización Mundial de la Salud pareció echar un manto de dudas sobre los planes de retornar a una vida parecida a la pre-pandemia.

En medio de todo este clima enrarecido ante la incertidumbre por ómicron ¿qué pasa con nuestra salud mental?

"Población agobiada y agotada"

Los especialistas consultados por BBC Mundo coinciden en que ómicron aparece en un momento en que los indicadores de malestar general de la sociedad están en aumento.

"No podemos saber a ciencia cierta en qué medida ómicron sea una variable que esté nublando la esperanza de salida de la pandemia y también impactando sobre todo en los síntomas depresivos" asegura Cristian Garay, profesor e investigador de la Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires.

Pero ciertamente "una nueva 'ola' de la pandemia acarrearía mayor estrés psicológico a una población agobiada y agotada", sostiene.

Del mismo modo, Hosanna Carina Rodríguez Morales, presidenta de la Federación Nacional de Salud en el Trabajo de México opina que "la variante ómicron llega en un punto álgido en el cual tenemos que evaluar que esto aún no termina (...) y que para la salud mental el impacto es aún mayor".

"Estábamos por terminar una etapa crítica, entrando a una nueva normalidad y (con ómicron) tenemos que hacer esta pausa de análisis y quizá retomar alguna medida de aislamiento. Se viene un gran reto para la salud mental que es difícil dimensionar", analiza.

Posibles síntomas

Como respuesta a esta nueva etapa de incertidumbre, los especialistas hablan de un aumento en los niveles de ansiedad y de trastornos psicológicos que pueden tener consecuencias físicas.

"Las personas que no sepan manejar esta incertidumbre van a somatizar en cualquier otro tipo de patología", asegura a BBC Mundo Rodríguez que se especializa en la salud en el trabajo.

"Puede ser alguna patología gastrointestinal que sobre todo en estas fechas, con el cambio de comidas van a estar enfermas del estómago. También esperamos algunas crisis de ansiedad", añade.

Para el psicólogo Cristian Garay, el efecto de esta nueva etapa de incertidumbre dependerá de cuan afectada esté la persona por la pandemia hasta ahora.

"Supongamos que ómicron no llegue a tener (en América Latina) el impacto que haya tenido en Europa, igualmente hay un efecto que se mantiene porque muchas personas tuvieron que atravesar, por ejemplo, situaciones de duelos complicados por las dificultades en despedir a sus familiares", dice Garay.

"Muchas de esas personas tendrán el inicio de una depresión o si la tenían previamente, esa depresión se va a agravar", agrega.

"Y después están las personas que pueden experimentar estrés postraumático por las situaciones de internación. Ese estrés postraumático puede llegar a ser crónico como les pasa a las víctimas de una guerra o quienes son combatientes o excombatientes", aclara Garay que participó del estudio global sobre salud mental durante la pandemia.

Esas secuelas psicológicas pueden durar meses o años.

"El impacto psicológico por la pandemia y por ómicron puede ir agravándose con el tiempo", resume.

Qué hacer para prevenir

No todo es negativo en esta etapa de incertidumbre.

"Las personas que ya tengan un poquito de más fortaleza podrán superar esta etapa. Y las personas que no, tendremos que trabajar con ellas para fortalecer la resiliencia", dice Rodríguez.

Sin embargo, la especialista en salud en el trabajo destaca que no todas las empresas cuentan con un sistema para brindar ayuda a aquellos trabajadores que no puedan canalizar las emociones.

También describe que es un área difícil de tratar porque "no es algo que podamos medir muy fácilmente. No podemos medir cómo un trabajador percibe sus miedos y sus ansiedades".

Pero, existen algunos consejos para cuidar nuestra salud mental que podemos aplicar individualmente.

"Hacer algunas pausas activas. Tener algunos minutos para salir y hacer una especie de ejercicio que oxigene y que cambien tu rutina hace la diferencia", es una de las opciones, sostiene Rodríguez.

"Efectivamente reducir el sedentarismo. Eso impacta mucho en la salud general y en la salud mental", refuerza Garay.

El psicólogo destaca otro elemento al que siempre hay que prestarle atención y más en momentos de incertidumbre: el sueño.

"El sueño es fundamental para el cerebro y para la salud mental. También nos ayuda mucho a la regulación emocional", dice.

Y, por último, "también estar muy atento al consumo de sustancias estimulantes como la cafeína en todas sus formas porque favorece al estado de alerta que se retroalimenta con la incertidumbre, con el estado de preparación para el peligro y la ansiedad", concluye.

Fuente: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-59603703>