El culturista que quiere ser médico • Salud mental y conductas suicidas

De José María Galindo Roa, más conocido como Max, nos ha llamado la atención varias cosas. Físicamente, su aspecto, que es la resultante de muchas horas de gimnasio, lo cual le ha permitido codearse con los mejores físicoculturistas nacionales y con extranjeros, pues ha participado también en competiciones internacionales. Sin ir más lejos, hace dos semanas atrás estuvo en Tarragona, donde se proclamó campeón de España de la World Alliance Boxing Association y subcampeón en el campeonato internacional de Mr. Universo que se celebró después, en el mismo escenario, donde ganó dos medallas de plata, lo cual le ha animado a seguir creciendo, pues su objetivo es conseguir la tarjeta de profesional, la que le abrirá la puerta hacia otros horizontes y le permitirá medirse con lo mejores del mundo en cualquier país, y hacer publicidad de marcas.

Antes practicó artes marciales

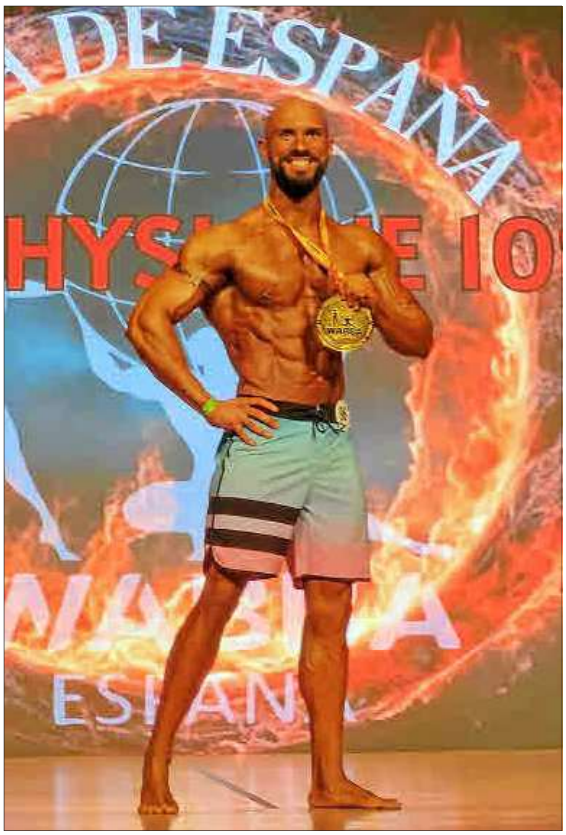
Max también nos recuerda que en los últimos torneos que ha participado, «entre mi compañero de equipo y yo, sumamos nueve medallas».

«No se si acabaré siendo médico, pero seguro que hago la carrera... Porque todo es cuestión de ponerse»

Max, nos comenta que antes de dedicarse totalmente al culturismo practicó artes marciales, «aunque inconscientemente quería ser culturista, ya que cuando acababa los entrenamientos, me dedicaba a las pesas, lo cual significa que mi subconsciente me dirigía hacia los caminos del culturismo… Hasta que decidí dedicarme plenamente a ello, lo cual supone muchos sacrificios, muchas horas de entreno, que hago en el Gymtonic, ubicado en el Polígono, y llevar consigo la comida, pues yo como hasta siete u ocho veces al día… Aparte de que la mía es una comida un tanto especial que no encuentras así como así por ahí».

Quiere estudiar Medicina

Al margen de ser culturista, hasta hace poco, Max, trabajaba como camionero, «hasta que un buen día me planteé mi futuro ligado al estudio. Así que, a mis 33 años, aparqué el camión a fin de prepararme para acceder a Ciencias de la Salud, para, a continuación, estudiar Medicina. Y es que me fastidiaba mucho no tener estudios, y más cuándo de los culturistas se dice que mucho músculo pero poco coco, lo cual no es cierto. O al menos, por lo que a mi respecta, eso no va conmigo. No sé si al final terminaré siendo médico, pero seguro que acabo la carrera. Todo es cuestión de ponerse».



El objetivo más inmediato de José María es el de ser culturista profesional. Y también acceder a Ciencias de la Salud para, a continuación, estudiar Medicina.

Y en esas está. Currándosela en dos campos: culturismo amateur para dar el salto al profesional, a fin de competir con los números uno del mundo, y ser médico. Pues muy bien, amigo. Como bien dice, todo es cuestión de proponérselo. Así que, ¡mucha suerte!

Hoy y mañana

Siguiendo con el tema del suicidio, que hemos abordado a lo largo de las últimas semanas –anteayer, sin ir más lejos, entrevistamos a dos 'presuntos suicidas', Ramón y Caty, que además son los autores del libro, *Presuntos suicidas*, cuya salida al mercado es inminente–, os quiero recordar, sobre todo a los interesados en estos asuntos, que hoy viernes y mañana sábado en las instalaciones de la Universidad a Distancia (UNED), bajo la denominación de *Salud mental y conductas suicidas*, se van a abordar estos dos asuntos y lo van a hacer personas expertas en ellos.

Es, por tanto, una oportunidad para ponerse al día sobre esta temática.

Dos jornadas

Desde la UNED, su directora, Judit Vega, nos envía información de estas dos jornadas, de la cual extraemos literalmente los motivos que han dado lugar a ellas. El suicidio ha preocupado a todas las sociedades en lo que respecta a la prevención de estas conductas, en las que los factores de riesgo son múltiples, entre ellos, por su importancia, figura la salud mental. Es necesario ahondar en el estudio de la relación conductas suicidas y salud mental, lo cual servirá para conocer las causas y diseñar programas de prevención que tendrían que incluirse en las políticas públicas de salud, dirigidas a los ciudadanos, abordando, entre otros, la etiología de la conducta suicida, señales de alarma, prevención del suicidio, detección y primer abordaje. En estas jornadas se abordará el programa de prevención en Balears; la salud mental y suicidio, una aproximación en las fuerzas de seguridad; la influencia de los trastornos psicopatológicos en el cumplimiento de las condenas en prisión y medio abierto, y el programa desarrollado en prisión de prevención de conductas suicidas

Judit Vega, directora de la UNED, es la organizadora de estas jornadas.

A las dos jornadas organizadas por la UNED se puede asistir o de forma presencial o bien 'online', en directo o en diferido

El programa

Dicho lo cual, pasamos al desarrollo de las mismas, que como hemos apuntado al principio, serán hoy y mañana, es decir, del 24 al 25 de noviembre de 2023. Así, hoy, el programa será el siguiente: de 16.30 a 19 horas, *El suicidio desde una perspectiva jurídica y criminológica*, a cargo de Mª Dolores Serrano Tárraga, profesora titular en el Departamento de Derecho Penal y Criminología de la UNED.

De 19 a 21.30 horas, *Determinantes sociales en salud mental*, por Oriol Lafau Marchena, responsable de Coordinación Autonómica de Salud Mental de les Illes Balears.

Mañana, sábado día 25 de noviembre, de 9.30 a 12 horas, *Trastornos psicopatológicos en el cumplimiento de las condenas, programa de prevención de conductas suicidas*, por Susana Carolina de Rojas Vázquez, psicóloga clínica del Centro Penitenciario de Palma de Mallorca y profesora tutora Centro Asociado UNED-Illes Balears. Y de 12 a 14.30 horas, la temática a desarrollar será: *Del observatorio del Suicidio a la coordinación autonómica para la prevención de la conducta suicida. Tejiendo la red balear*, por Nicole Karin Haber Eterovic, psicóloga clínica y coordinadora autonómica para la prevención de la conducta suicida del Servicio de Salud de les Illes Balears, Conselleria de Salut i Consum.

Cómo asistir

A estas dos sesiones se puede asistir de forma presencial u *on line*, en directo o en diferido. El precio es de 25 euros las tres modalidades.

Ni que decir tiene que el tema es muy interesante y más teniendo en cuenta que, actualmente, el suicidio es la mayor causa de mortalidad no natural que existe, muy superior a la originada por los accidentes de tráfico. Y al ser tan complejo, no todos los suicidas llegan a él por los mismos caminos. Antes era un tabú, y hoy, por fortuna, se habla de él con el fin de concienciar a la gente de que todos podemos, como mínimo, ser presuntos suicidas, a la vez que se dan a conocer métodos para enfrentarse a estas situaciones, y asociaciones y teléfonos que velan por ellos.

Por este motivo, en los últimos cuatro años, la directora de la UNED-Illes Balears ha incluido en el plan de gestión una serie de cursos y actividades para difundir, divulgar y concienciar sobre el tema. Este es ya el tercer curso en lo que va de este año académico dedicado a la salud mental. Por eso, pasen y aprendan. Hemos de estar preparados, ya que el suicidio se puede presentar en nuestras vidas en cualquier momento, cuando menos nos lo esperemos, por lo que no estará de más estar preparados para hacerle frente.