[notasdeprensa.jpg](http://www.mexicopress.com.mx)Publicado en Miami, Florida el 06/04/2023

# [La nostalgia del cubano por regresar a Cuba explicada por el doctor Pablo Odeley](http://www.notasdeprensa.es)

## El Dr. Pablo Odeley Puente Fumero uno de los mejores 100 doctores del mundo según Top100doc del 2022, explica como médico la nostalgia de los cubanos por regresar a Cuba

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 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.  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 autoestima y su optimismo. Sin embargo, la nostalgia también puede tener consecuencias negativas para la salud de los cubanos que viven fuera de Cuba.  Refriere también el Dr Pablo Odeley que algunos de los riesgos son:  Depresión: 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: 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. Otros síntomas son la somatización y las adicciones ¿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.  Integrarse al país de acogida, aprendiendo su idioma, su cultura y sus costumbres. Esto facilita la construcción de nuevas relaciones sociales.  Buscar ayuda profesional si presenta síntomas de depresión, ansiedad u otras alteraciones psicológicas.  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.

**Datos de contacto:**

Cuban Post

EINPresswire

+18888088833

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/la-nostalgia-del-cubano-por-regresar-a-cuba](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Internacional Nacional Medicina Sociedad Psicología

[notasdeprensa.jpg](http://www.mexicopress.com.mx)

[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)