

Salud

+ Directorio médico

LOS BENEFICIOS DE NO HACER NADA

Para el doctor en Psicología Iñaki Rivero Urdiain, se puede “aprender a descargar las tensiones acumuladas practicando la quietud, aprendiendo a vaciar el movimiento del cuerpo y, sobre todo, el de la mente”. Este máster en QiGong y especialista en psicología china aplicada al desarrollo humano propone un método sencillo y efectivo basado en la NO acción, “que después de practicarlo -asegura- permite que la persona se sienta renovada, con el cuerpo más ágil y la mente más clara”. Este ejercicio para soltar las tensiones, que se recomienda hacer de pie, aunque también puede hacerse sentado, está indicado para personas con excesiva tensión física, mental y emocional; ansiosas, preocupadas, fatigadas o cansadas después de un día de trabajo, y se practica así, según explica a Efe, el doctor Rivero:

- 1 Elija un lugar tranquilo**
donde no le molesten y que esté bien ventilado. Póngase de pie, con los pies juntos. Relaje los ojos de tal modo que estén semicerrados y respire de manera natural.
- 2 La cabeza estará erguida**
de manera natural, sin emplear fuerza y sin tensar la nuca. Los brazos cuelgan relajados a ambos lados del cuerpo (si está sentado, los brazos estarán descansando sobre las piernas).
- 3 Evite subir los hombros,**
déjelos caer hacia atrás y hacia los codos para que las tensiones salgan por los dedos de la mano.
- 4 Descargue el peso del tronco hacia abajo,**
hacia la pelvis. Afloje la cintura y sienta sus pies fuertes y sólidos. Para esto, debe evitar tensar en exceso sus muslos y sus rodillas, relaje también sus tobillos para que todo el peso de cabeza, pecho, abdomen y piernas se expanda por el suelo a través de los pies.

REMEDIOS RÁPIDOS PARA TENSIONES ACUMULADAS

Quedarse quieto, sentado o de pie, sin hacer nada y prestando atención a la respiración durante unos minutos, es la mejor manera de serenar la mente, relajar el cuerpo y sentirse renovado. He aquí algunos consejos prácticos para resolver las tensiones que se acumulan a diario, especialmente en el trabajo.

LETICIA M. SERRANO
salud@laprensagrafica.com

y acumulativo sobre el organismo y la psique y producir problemas severos de salud mental en etapas posteriores de nuestra vida.

Según una investigación de la Universidad de California en Irvine (UCI), en Estados Unidos, publicada en la revista Psychological Science, la tensión nerviosa que sufre una persona cotidianamente puede afectar negativamente a su salud cognitiva en el futuro, informa Vida-yestilo.terra.es a través de la Agencia Efe.

Las irritaciones del día a día van haciendo “que el vaso se colme” y en concreto son las respuestas emocionales negativas a molestias cotidianas las que tienen este “efecto acumulativo”, según la doctora Susan Charles, profesora de Psicología y Comportamiento Social en la UCI y

El estrés continuado no solo nos afecta en el día a día sino que, además, puede tener un efecto duradero

autora principal del estudio.

Tras analizar los datos de dos encuestas nacionales efectuadas en Estados Unidos, la doctora Charles y su equipo han descubierto que discusiones con la pareja, los conflictos en el trabajo, las esperas de pie en largas colas, el tráfico y otras situaciones que causan estrés a diario “son factores que predicen la aparición de angustia psicológica y de ansiedad 10 años después”.

Por ello, la doctora Charles recalca la importancia de “regular las

5 Ahora sienta cómo su cabeza

está erguida y relajada de tal modo que la parte superior (la coronilla) roza el cielo mientras que sus pies están sólidamente enraizados en la tierra.

6 Si su cuerpo se balancea

o se pone a hacer algún tipo de movimiento, déjelo que se exprese, no lo pare, se irá quietando poco a poco, cuando elimine las tensiones acumuladas. Concentrándose en el bajo abdomen podrá parar el movimiento si desea finalizar el ejercicio.

7 En esta posición disfrute

durante unos 5 minutos del placer de no hacer nada, dejando descansar la mente sin intervenir en ella, dejando que cualquier contenido mental o emoción siga su camino en lugar de ir detrás de él, apegarse a él o identificarse con él.

8 Pasados los 5 minutos

enfoque su mente por debajo del ombligo y después de unos instantes de quietud frote sus manos y dese un masaje por la cara, cuello, nuca y termine caminando unos pasos con energía.

emociones y mantener un equilibrio emocional”, ya que cambiar la forma de responder ante el estrés “es tan importante, para nuestra salud física y psicológica, como mantener una dieta saludable y seguir una rutina de ejercicio físico”.

RESPIRACIÓN ATENTA, MENTE CALMA

Para aliviar las tensiones, el sociólogo, psicólogo y meditador Vicenç Alujas propone practicar la meditación inmediata, que según explica “es tremendamente eficaz ya que en poco tiempo conseguimos liberar la mente y relajar el cuerpo”.

Al meditar “nos hacemos plenamente conscientes del momento presente y obtenemos la paz mental y el sosiego corporal, nos convertimos en ‘espectadores’ de nuestro cuerpo y de nuestra mente, alcanzando un estado de tranquilidad gracias a la contemplación”, explica este experto.

La Meditación Inmediata —método desarrollado por Alujas y presentado en un libro que lleva ese título— es un nuevo concepto de meditación corta, sencillo, práctico y fácil por encima de todo muy fácil, que posibilita liberar la mente con el mínimo esfuerzo.

De acuerdo con Alujas, estas técnicas “pueden practicarse en el autobús, el trabajo, el baño o en casa, y tienen dos objetivos: liberar la mente y conseguir la conciencia plena o presencia. La palabra ‘inmediata’ no quiere decir rápido ni veloz, sino que quiere significar aquí y ahora, allá donde nos encontremos”.

Existen cuatro tipos de Meditación Inmediata: parar (1 minuto), aceptar (5 minutos), discernir (10 minutos) y soltar (20 minutos). “La primera de ellas es de suma importancia, incluso imprescindible, para aliviar tensiones. Si se consigue parar 1 minuto cada hora, las cosas se ven completamente diferentes”, explica Alujas.

Según este psicólogo, “el simple hecho de buscar un lugar tranquilo, cerrar los ojos y tomar conciencia de la respiración (cómo entra y cómo sale el aire) y del espacio que ocupa nuestro cuerpo produce una paz y una serenidad que hará que nos olvidemos de las tensiones acumuladas”.

Para esta meditación de un minuto, que es el primer paso de cualquier meditación y el primer peldaño para hacernos dueños de nosotros mismos, solo hace falta disponer de un temporizador (reloj, teléfono móvil, despertador, cronómetro) para medir la duración de esta práctica, y de una habitación cerrada (incluso un cuarto de baño) donde realizarla, según Alujas.

Para practicarla hay que sentarse con la espalda bien recta y los pies tocando el suelo, la cabeza erguida pero no tensa, una sonrisa en los labios, los ojos cerrados, y las manos reposando sobre las piernas o con los dedos tocándose.

Obesidad se hereda a través del esperma

Según estudios, la composición molecular del esperma de padres que sufren obesidad contribuye a que sus hijos y nietos puedan heredar el sobrepeso u otras enfermedades como la diabetes. “La dieta de un padre cambia la conformación molecular del esperma”, indicó Tod Fullston, responsable de esta investigación realizada por el Instituto Robinson de la Universidad de Adelaida. Estos cambios moleculares en el esperma del padre obeso pueden “programar” al embrión para que padezca de obesidad o de otras enfermedades metabólicas en una etapa posterior de su vida, explicó Fullston. La investigación apunta a que la tendencia a la obesidad, en caso de que el padre la padezca, puede extenderse hasta dos generaciones.

Por último, hay que pegar la lengua al paladar, con la punta rozando los dientes, y sentir que el cuerpo está cómodo y tranquilo.

“Durante el minuto que dura esta meditación inmediata de parar hay que centrarse en sentir cómo la respiración pausada entra y sale del cuerpo. Eso es todo lo que se hace durante el minuto que dura esta técnica”, explica el autor de Meditación Inmediata.

Según Alujas, “antes de que nos hayamos dado cuenta, sonará el temporizador y el minuto habrá pasado. Entonces abriremos los ojos poco a poco y podremos sentir los beneficios de esta meditación. Estaremos más despiertos, conscientes y frescos”.

Este psicólogo aconseja hacer meditación inmediata de un minuto, “cuando observemos que estamos in tranquilos o tenemos ‘mente de mono’ que es aquel estado, que a todos nos pasa, en el cual los pensamientos van saltando por la mente como un mono va saltando de rama en rama”.

Además: “Aconsejo meditar 10 minutos al levantarse por la mañana para limpiar los posibles ‘malos sueños’ del inconsciente y tener un día tranquilo, y de 10 a 20 minutos por la tarde a las 20 horas, para aliviar las tensiones acumuladas durante el día”, señala Alujas, quien explica estas técnicas en su libro.

“El simple hecho de buscar un lugar tranquilo, cerrar los ojos y tomar conciencia de la respiración... produce una paz y una serenidad...”

Vicenç Alujas, meditador

Acampar combate trastornos del sueño

Un campamento al aire libre puede ayudar a mejorar problemas de sueño. En esta vacación, experimentelo.

DPA

planbella@laprensagrafica.com

Más luz natural, menos eléctrica: con esta sencilla receta se pueden mitigar alteraciones del sueño, así como sus repercusiones en la salud, informan investigadores estadounidenses con base en un estudio.

Los científicos aseguran que su estudio demuestra que con solo una semana de vacaciones en el camping, rodeado de naturaleza, ya se pueden percibir los beneficios.

La luz natural se acompasa al reloj interno con el ritmo natural del día y la noche, según señalan los científicos en la revista especializada Current Biology. En unos días hasta las personas más nocturnas se convierten en madrugadoras. Kenneth Wright y su equipo de la universidad de Colorado en Boulder estudiaron el ritmo de sueño y nocturno de ocho adultos durante una acampada de una semana y durante su vida laboral.

Como no todas las personas pueden ir a acampar, los investigadores recomiendan, además, mucha luz del Sol durante el día y utilizar la luz eléctrica poco tiempo por la noche. De esta forma, las personas pueden irse antes a la cama y levantarse más temprano.

Ya lo saben, para estos días de vacaciones es una buena alternativa a tomar en cuenta, servirá de paseo y de paso ayuda a la buena salud que tanto merece.



FOTO DE LA PRENSA/FÉLIX AMAYA

Acampar puede ser una de las actividades que ayuden a mejorar trastornos del sueño, dicen expertos.

El síndrome de las vacaciones

LETICIA SERRANO

planbella@laprensagrafica.com

El síndrome del “corazón en vacaciones” es un trastorno del ritmo cardíaco (generalmente, una taquicardia supraventricular) debido al abuso de alcohol que tiene lugar con frecuencia durante época de festejos. Según los expertos, el paciente más característico que acude al hospital con esta patología es mayor de 30 años de edad y no tiene antecedentes de cardiopatías. La fisiopatología de este síndrome no se conoce del todo, aunque las arritmias se pueden asociar a una liberación de adrenalina y noradrenalina, a un incremento en las concentraciones plasmáticas de ácidos grasos o a un retraso de la conducción en el tejido cardíaco debido al acetaldehído, un metabolito importante del alcohol. Una vez que el paciente deja de beber alcohol, la arritmia suele desaparecer en un período de 24 horas incluso sin necesidad de tratamiento.