



Evite el estrés y ayude un poco a su corazón

Meditar y hacer un poco de ejercicio pueden ayudarle a vivir más tranquilo.

Cuando la gente se estresa suele comer alimentos poco saludables y abandonar el ejercicio. También es proclive a fumar y tomar. Todo esto termina afectando al corazón en formas sutiles y aumentando el riesgo de complicaciones cardiacas. Por esta semana, relájese y tome nota de estos consejos:

Manténgase positivo. Se ha encontrado que la risa reduce los niveles de las hormonas que producen el estrés, y además puede desinflamar las arterias y aumentar los niveles de colesterol bueno.

Meditate. La práctica del pensamiento enfocado hacia el interior, sumado a la respiración profunda, reduce los factores de riesgo cardiovascular, como la presión arterial alta. El yoga y la oración también sirven para relajar la mente y el cuerpo.

Ejercítese. Cada vez que su cuerpo entra en actividad, ya sea con un paseo o con la práctica de un deporte, se liberan sustancias químicas llamadas endorfinas, que mejoran el estado de ánimo. El ejercicio no solo disminuye el estrés, sino que ayuda contra las enfermedades del corazón, reduciendo la presión sanguínea, fortaleciendo los músculos y ayudando a mantener un peso saludable.

Desenchúfese. A veces parece imposible escapar del estrés. Pero inténtelo, corte la cuerda. Evite los correos electrónicos y los noticieros de televisión. Tome tiempo cada día –aunque sea por solo 10 o 15 minutos– para escapar del mundo.

Encuentre maneras de manejar el estrés. Las cosas simples, como un baño caliente, escuchar música o hacer su pasatiempo favorito, le pueden dar un muy necesario descanso de los factores que traen estrés a su vida.

Fuente: Health Beat, Harvard Medical School

Diario EL TIEMPO, 16 de Noviembre de 2016. Página 2