

Colección: "Desarrollo personal y laboral"

Edición N°17

Mente sana Cuerpo sano

Segunda Parte



Indice

Presentación _____	2
Actividad física y salud _____	3
Cuide su cuerpo _____	5
¿Cómo controlar el estrés? _____	6
Consejos generales sobre relajación _____	8
Beneficios de la meditación _____	10
Beneficios del YOGA _____	11
Casas sanas _____	12
El arte de vivir en armonía con la naturaleza _____	13
Bibliografía _____	16

Presentación

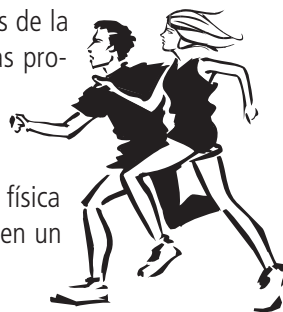
Después de una buena alimentación, con base en las recomendaciones expuestas en el folleto "Una Vida Sana" (primera parte), necesitamos descansar y relajarnos para continuar con nuestra vida cotidiana, por lo que unos buenos consejos de cómo aprender a cuidar nuestro cuerpo y controlar el estrés nos puede proporcionar grandes beneficios.

Ejercicios de relajación, manejo del estrés y técnicas de meditación son algunos de los temas que estaremos exponiendo en el presente folleto, de usted depende los beneficios que pueda obtener de ellos.

Existen buenos motivos para atrevernos a realizar un cambio en nuestras vidas, lo invitamos a descubrir nuevas alternativas.

Actividad física y salud

Estar en forma se ha convertido en un lema más de las industrias de la salud, y no extraña observar la proliferación de nuevas y mágicas propuestas de rutinas gimnásticas, disponibles en revistas como en centros de aparatología denominados gimnasios.



La educación física es una disciplina que se ocupa de la actividad física la cual se traducirá en una mejor calidad de vida si es realizada en un marco de verdadero cuidado de la salud de cada persona.

La actividad física y sus beneficios:

A menudo nos preguntamos qué ejercicio hacer para estar en forma, la importancia no está en la actividad física sino en cómo se lleva a cabo esa actividad.

Ejercicio

La naturaleza nos ha dotado de un cuerpo lleno de articulaciones, tendones y músculos, destinados a ser movidos cada día, una gran forma de mantenernos bien es practicando yoga, Tai-chi o chí kung.

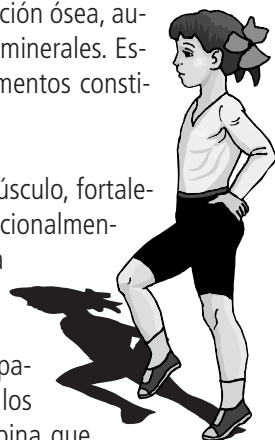
También es saludable hacer natación regularmente o caminar, que es el tipo de ejercicio más fácil y económico que se puede realizar.

Caminar alarga la vida y vale la pena forzarnos a hacerlo diariamente. Para aquellos con problemas de tiempo, se puede aprovechar esta hora para meditar.

Para empezar a comprender los beneficios de la actividad física, señalaremos su incidencia a distintos niveles: óseo-articular, muscular, cardiovascular, respiratorio, metabólico y psicosocial.



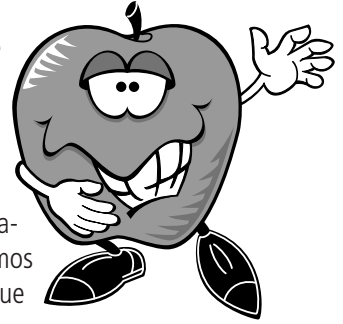
- **Nivel óseo y articular:** se producen mejoras en la composición ósea, aumentando principalmente la vascularización y la retención de minerales. Estructuralmente, aumenta la masa ósea y se fortalecen los elementos constitutivos de la articulación (cartílago, ligamentos, entre otros).
- **Nivel muscular:** aumenta la cantidad de proteínas en el músculo, fortaleciendo estructuralmente las fibras musculares y tendones. Funcionalmente, hay una mayor fuerza y resistencia, aumento y mejora de la coordinación motriz (sistema nervioso).
- **Nivel cardiovascular:** estructuralmente, se esfuerzan las paredes del corazón y aumenta su masa muscular. Respecto a los componentes, se da un aumento de glóbulos rojos, hemoglobina que transporta el oxígeno, mitocondrias, mioglobina y elementos defensivos (leucocitos y linfocitos) disminuyendo la frecuencia cardíaca con lo cual el corazón se cansa menos al realizar una actividad.
- **Nivel respiratorio:** aumento de la fuerza, resistencia, elasticidad en los músculos y en los órganos que intervienen en la respiración. Amplía el volumen de la respiración disminuyendo el número de respiraciones por minuto. En general, mejora la actividad respiratoria.
- **Nivel metabólico:** la actividad física hace aumentar el HDL ("grasa buena") y disminuye el LDL ("grasa mala"), mantiene correctamente los niveles de glucosa y mejora la actividad desintoxicadora.
- **Nivel psicosocial:** quien se habitúa a realizar actividad física suele tener un mayor bienestar general consigo mismo y con los demás. Ayuda a descargar tensiones de diverso tipo y a aportar alegría, diversión y confianza en sí mismo.



Cuide su cuerpo

El cuerpo es nuestra pertenencia más valiosa y a menos que sintamos un profundo respeto hacia él y hacia nuestra persona, nunca lo cuidaremos como se merece, sentir amor por él refuerza nuestro sistema inmunológico.

Todo lo que podemos hacer para cuidar nuestro cuerpo es placentero. No hay sacrificio sin dolor. A continuación le ofrecemos una propuesta que nos ayuda a darle al cuerpo el cuidado que se merece:



- **Dieta sana**

Para hacer una dieta sana es conveniente eliminar la proteína animal y sustituirla por soja, legumbres, frutas, entre otros. La carne no solo lleva toxinas sino que tarda unas 72 horas en ser digerida, lo que supone un desgaste para el sistema inmunológico, ya que parte de la energía que necesita se destina a la digestión rápida.

Recuerde: hay que comer para vivir y no vivir para comer.

Pruebe hacer ayuno de vez en cuando para limpiar y ajustar las funciones bioquímicas.

¿Cómo controlar el estrés?

El estrés entendido como la reacción de lucha o huida en un momento puntual es sano y necesario. El problema viene cuando este momento puntual se convierte en algo crónico, ya que la sustancia segregada en estos casos -el cortisol- es tóxica en grandes cantidades. Es un ácido que se come el cerebro y que con el tiempo puede desembocar en problemas cognitivos y otros tipos de enfermedades.

Lo mejor para combatir esta situación es simplificar nuestra vida e incorporar a nuestra rutina la meditación, la respiración consciente y la relajación.



• ¿Por qué hay que controlar el estrés?

Aunque es una función normal del organismo, no hay vida sin estrés aunque el exceso nos impide disfrutar de ella y se convierte en un serio peligro para nuestra salud.

El estrés puede producirle daño al cuerpo, puede afectar sus relaciones personales y su desempeño en el trabajo o los estudios, usted puede aprender a controlar el estrés de manera que no dañe su salud.

• ¿Qué es lo que causa el estrés?

El estrés puede venir tanto de las cosas que hacemos todos los días como de los acontecimientos inusuales.

• ¿Cuáles son los síntomas?

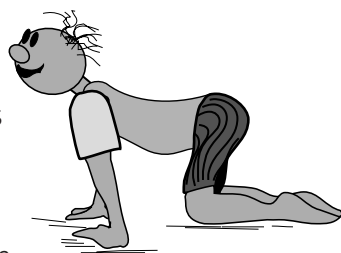
Los síntomas de estrés cambian según cada persona. Estos son algunos de los síntomas:

- Se siente cansado todo el tiempo.
- Puede comer más o menos que lo acostumbrado.
- Ir al baño con más o menos frecuencia que de costumbre.
- Sentir dolores que no fueron causados por ejercitarse.
- Sus hábitos de dormir pueden cambiar.
- Puede observar otros cambios en la manera de actuar o de sentir.
- Puede sentirse nervioso o más enojado que de costumbre.



• **¿Cuánto duran los efectos del estrés?**

El estrés es parte de la vida. No se puede evitar por completo. Pero se puede cambiar la manera de reaccionar frente al estrés. Si éste no se controla en forma saludable, la probabilidad de que provoque problemas de salud aumenta.



• **¿Cómo puedo cuidarme?**

Analizar las maneras negativas que utilizamos para manejar el estrés, a efectos de encontrar aspectos más saludables de controlarla.

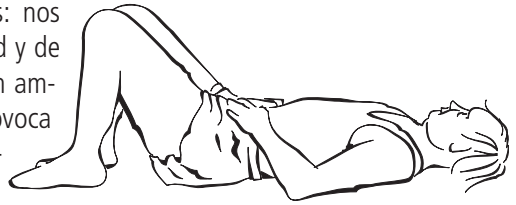
Hay muchas formas de reducir los efectos del estrés en su vida:

- Haciendo ejercicios por lo menos 3 veces por semana durante 20 ó 30 minutos.
- Analizar qué es lo que le molesta. ¿Hay alguna manera de evitarlo? Si no, trate de encontrar maneras distintas de pensar en ellas.
- Aprenda a relajarse. Hable con personas que le presten apoyo y escucha.
- Escuche música.
- Vea películas.
- Haga caminatas.
- Respire profundamente.
- Construya imágenes positivas en su mente.
- Duerma lo suficiente (6 a 10 horas por noche).
- Tome 4 a 8 vasos de agua por día.
- Reduzca su consumo de café y alcohol.
- Use pensamientos positivos y humor.
- Recorra a ayuda profesional cuando se produzcan eventos de gran tensión en su vida.



Consejos generales sobre la relajación

La relajación tiene muchísimos beneficios: nos despeja, permite pensar con mayor claridad y de forma más creativa, al relajarnos se activan ambos hemisferios del cerebro y además provoca una sensación de paz y tranquilidad que dura a lo largo del día.



Estos beneficios son acumulativos y evolutivos: a más relajación, más tranquilidad. Esto sucede cuando hacemos de la relajación consciente una práctica diaria.

A continuación exponemos algunos beneficios de relajación consciente comprobados de forma científica:

- Disminución de la presión arterial y del ritmo cardíaco.
- Se regula la respiración, lo que aporta un mayor nivel de oxígeno al cerebro y a las células en general, sobre todo estimula el riego sanguíneo.
- Disminuye la tensión muscular.
- Reduce los niveles de secreción de adrenalina.
- Reduce el colesterol y las grasas de la sangre.
- Aumenta el nivel de producción de leucocitos, lo que refuerza el sistema inmunológico.

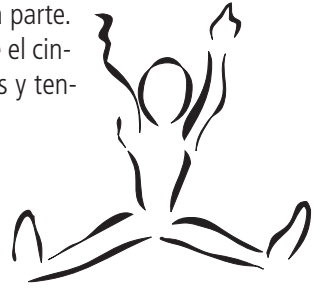
Consejos generales

Antes de comenzar una relajación es conveniente tener en cuenta los siguientes puntos:

1. Es mejor practicar la relajación sentados, ya que es fácil quedarse dormido. Pruebe encontrar una silla en la que pueda sentarse cómodamente y apoyar la espalda, la cual deberá permanecer siempre recta.
2. Procure que los pies toquen el suelo, y póngalos en forma paralela. Ponga también las palmas de las manos sobre los muslos. Esta es la postura en la cual ninguno de sus músculos se verá sobrecargado.



3. Utilice ropa cómoda, holgada, que no le aprete por ninguna parte. Quítese los zapatos. Si tiene el pelo largo, suéltelo. Quítese el cinturón. Lo que queremos es liberarnos de todas las presiones y tensiones.



4. Procure que la luz sea la adecuada. Ni muy brillante como para interferir o desconcentrarnos, ni muy oscura como para quedarnos dormidos.

5. Apártese de cualquier estímulo que pueda interrumpir la relajación: desconecte el móvil o descuelgue el teléfono, apague la televisión o la radio. Si lo desea puede poner una música suave, con sonidos de agua o de naturaleza.

6. Finalmente, mentalícese, piense que este momento de relajación es sólo para usted, que se lo merece y que se lo dedica para encontrar paz, tranquilidad de espíritu, para estar siempre mejor.

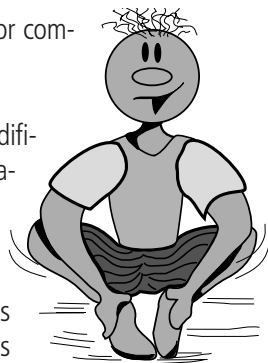


Beneficios de la meditación

La meditación previene enfermedades físicas y mentales; es el mejor complemento deportivo.

Esta práctica se basa en la concentración y tiene como objetivo modificar la conciencia y detener nuestra actividad mental. Realizada de manera constante puede reducir significativamente la presión arterial y regular las frecuencias cardíaca y respiratoria.

La meditación es un excelente complemento si realizamos ejercicios tales como correr, caminar, andar en bicicleta o nadar. Los beneficios se perciben en el incremento de la energía, la superación de pensamientos depresivos y la elevación de una baja autoestima.



Esta técnica de gran antigüedad es para todos. No hace falta tener fe alguna o practicar una religión determinada para meditar.

Su puesta en práctica nos ayuda a:

- Mejorar las capacidades de atención y concentración.
- Relajar el cuerpo y la mente.
- Disminuir el estrés de la vida moderna.

Unos minutos diarios practicados con perseverancia bastan para combatir la tensión, alejarse de problemas y aumentar la agudeza mental.

La meditación no está indicada en principio para las personas con graves trastornos psíquicos o de la personalidad, puesto que se requiere un control y equilibrio mentales mínimos para que sus efectos puedan ser beneficiosos. Tampoco puede ser practicada por niños demasiado pequeños o inmaduros por las mismas razones, pero fuera de estas limitaciones, es una técnica al alcance de cualquier persona, sin que importen la edad o la capacidad física.

Existen posturas recomendadas para la meditación, pero tampoco son imprescindibles, basta una postura recta que no induzca a la somnolencia.

Beneficios del YOGA

¿Qué es el yoga?

El yoga es una disciplina milenaria de Oriente, específicamente de La India, con una tradición de 2000 años.

Esta técnica trabaja la mente, el cuerpo y el espíritu. Es un conocimiento intuitivo y práctico (aún no comprobado por la medicina occidental) acerca de la salud, la enfermedad, el cuerpo, las emociones y la mente.



Todas las terapias alternativas (yoga, reflexología, reiki, entre otros) están en mayor o menor medida desvinculadas a la ciencia. Esto no les quita su valor.

La palabra yoga deriva de la raíz "yuj" que significa unión. El yoga trabaja esta unión cuerpo-emoción-mente-ser. La unión no es necesario crearla. Existe. Actuamos, sentimos, pensamos, somos. El cuerpo nos acompaña cada segundo de nuestra vida, estemos pensando o sintiendo. La división es una ficción. Los hindúes llaman a esta ficción: "la ilusión de la realidad".

Beneficios fisiológicos que se logran a través de la práctica del yoga:

- Modifica todo el funcionamiento del organismo, equilibrándolo.
- Trabaja sobre los chakras, que son centros de energía que están localizados en determinadas partes del cuerpo, al trabajar sobre esos centros lo que se hace es armonizar la zona y permitir que la energía circule, fluya.

Casas sanas

No olvidemos que la casa es nuestra tercera piel y debe protegernos no solo de las inclemencias climatológicas, sino también de otros factores que pueden resultar agresivos para nuestra salud.

Generalmente, en nuestra vivienda encontraremos materiales y productos inadecuados, perniciosos y contaminantes, los cuales pueden ser sustituidos por otros más sanos y ecológicos.

Para conseguir un habitat armónico, sano y ecológico es conveniente revisar los materiales empleados para los techos, suelos, ventanas, paredes, muebles, entre otros.



Algunos casos de materiales contaminantes:

- El asbesto: mineral cancerígeno de aspecto fibroso, prohibido en todos los países de la Unión Europea.
- Productos sintéticos empleados como aislantes.
- Colas y pegamentos.
- Materiales utilizados en cañerías y desagües, que generalmente son de PVC.
- Pinturas, barnices, disolventes.

También muchos de los productos que usamos para la limpieza del hogar o para el aseo personal son igualmente contaminantes y a veces perjudiciales para la salud: detergentes, ambientadores, aerosoles, jabones, quitamanchas, aceites, ceras, gel, champú y en general toda clase de productos de droguería que almacenamos en el hogar. Estos pueden ser sustituidos por otros más sanos y naturales: detergentes y jabones biodegradables, cosméticos naturales, insecticidas ecológicos, entre otros.

Si pensamos que podemos llegar a pasar dos terceras partes de nuestra vida entre cuatro paredes (en la casa, oficina, lugares de ocio...), nos daremos cuenta de lo importante que es la calidad de los materiales que nos rodean.

Para disfrutar de un hogar sano y ecológico es fundamental hacer uso de pinturas, barnices, colas, ceras y disolventes naturales. Estos productos son contruidos con base en materias primas presentes en la naturaleza y ofrecen la ventaja de proteger el medio ambiente y la salud.



El arte de vivir en armonía con la Naturaleza

La distribución, los colores, las formas, todo ello influye en la energía del hogar.

Existe una técnica milenaria llamada el FENG SHUI, es un arte que busca la armonía del ser humano con el entorno arquitectónico que lo rodea.

El FENG SHUI es una disciplina compleja, que usa los elementos de la construcción, es decir: formas, colores, objetos y decoración para equilibrar el tiempo, espacio y hábitad con sus usuarios.

El FENG SHUI puede aplicarse a una casa, un apartamento, un local comercial, una Planta Industrial, etc.

La palabra Feng Shui significa en chino viento y agua ya que para aplicar este arte los expertos utilizan siempre símbolos naturales. Se trata de buscar el mejor lugar para vivir: llano cultivable bien orientado, una vivienda soleada, montaña protectora, agua ni muy estancada (estanque) ni muy violenta (torrente). De esta forma, el Ser Humano puede vivir en equilibrio dentro de un paisaje asimismo equilibrado.

Cada vez son más las personas con sensibilidad ambiental que se dan cuenta de la necesidad de cambiar su habitat. La vivienda convencional es un foco de contaminación electromagnética y telúrica, además de una agresión constante hacia la naturaleza por la utilización de materiales tóxicos o no reciclables. Cambiar el concepto de vivienda nos lleva inevitablemente a buscar diseños y materiales más acordes con los nuevos valores de la sociedad moderna.

En general, se recomienda la sencillez... mientras menos muebles y objetos haya en un lugar, más armonioso será ya que un sitio muy "cargado" absorbe demasiado la atención de los visitantes y su energía. Mantenga la entrada a su casa tan abierta y limpia como sea posible.

Coloque sus muebles de modo tal que al entrar en un lugar se establezca contacto visual con los allí presentes. Si pone algunas sillas apoyadas en la pared aumenta la sensación de confianza, estabilidad y soporte.

Parece muy simple, pero las grandes mejorías que se obtienen con unos simples cambios son extraordinarias.

Una experiencia sencilla para comprobar cómo opera el Feng Shui:

Haga el siguiente experimento. Seguramente hay algún lugar de su casa que se encuentra un poquito desordenado o descuidado. Puede ser una habitación, ropero, botiquín, escritorio, entre otros.

Existe un principio que dice que el desorden externo es el reflejo de alguna desarmonía "interna". Por lo tanto, cuando tenga un momento libre, aprovéchelo para ordenar a fondo el lugar y deshacerse de todas las cosas que ya no le sirvan.

Como norma, hay que desprenderse de todo aquello que no se haya usado durante más de un año. Si hay algún objeto del cual le resulte difícil desprenderse, guárdelo deliberadamente. Tome nota de su estado emocional antes y después de hacer orden. Comprobará que en los días siguientes (o incluso el mismo día) se sentirá de mejor ánimo, los asuntos personales irán mejor y hasta es posible que reciba alguna sorpresa agradable.

Modificamos el espacio para modificar nuestro destino.



“La sabiduría es la capacidad de descubrir
una alternativa”.

Bernard Jensen
Médico contemporáneo

Bibliografía

Pamplona Roger Jorge D.1993. Nuevo estilo de vida. Madrid España: Editorial SAFELIZ.

Richard Patrick. 1991. La alimentación del deportista. Barcelona España: Editorial De Vecchi, S.A.

En Buenas Manos.

<http://www.enbuenasmanos.com/ARTICULOS/muestraSub.asp?sub=0203>

<http://www.yogakai.com/meditacion.htm>

<http://lamatashi.iespana.es/lamatashi/meditacion/queesmeditacion.html>

Educación Médica continua, S.A. de C.V., 2001

<http://www.vidaycolitis.com/medico/pdfs/Control%20%del%20estr%E9s.pdf>.

www.sitiohispano.com/fenshui.htm

Serie "Colección Desarrollo Personal y Laboral"

- Edición N°1 Relaciones humanas
- Edición N°2 Técnicas de comunicación oral
- Edición N°3 Hablar bien en público
- Edición N°4 Etiqueta social
- Edición N°5 Servicio al cliente
- Edición N°6 Cómo llevarse bien con su jefatura
- Edición N°7 Cómo hacer más efectivas las reuniones de trabajo
- Edición N°8 Trabajo en Equipo
- Edición N°9 Sáquele provecho a su tiempo
- Edición N°10 Un gesto vale más que mil palabras
- Edición N°11 Desarrolle su liderazgo
- Edición N°12 Enfrentando un conflicto
- Edición N°13 El poder de la motivación
- Edición N°14 Relaciones de pareja
- Edición N°15 Inteligencia emocional
- Edición N°16 Una vida sana (primera parte)

Coordinación

Dirección de Mercadeo Corporativo y Relaciones Públicas ICE.

Consulte esta colección en: www.grupo ice.com

Impreso en Gestión Documentación e Información - Gerencia General

