



Equilibrio en la Vida

Temas de salud para tener en cuenta.

Enero del 2015

La clave para el bienestar: Trátese como le gustaría que lo traten los demás

¿Cómo define usted el éxito? Para muchas personas, significa gozar de riqueza, respeto e incluso fama por hacer algo extraordinariamente bien o diferente. Pero llevar una vida exitosa posiblemente tenga menos que ver con la riqueza y la fama que con el equilibrio, y con algunas palabras que comienzan con "b".

La primera, bienestar, engloba todo lo que hacemos para prevenir o reducir la magnitud de una enfermedad, promover la recuperación y sentirnos bien¹.

Para alcanzar el bienestar, es necesario que nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro ser emocional y espiritual mantengan un equilibrio saludable². Dicho de otro modo, para vivir exitosamente no nos basta con no enfermarnos; queremos ser fuertes, resilientes y miembros

productivos de la sociedad. Queremos alcanzar nuestro máximo potencial. Queremos ser felices³.

La felicidad puede tener un significado diferente para diferentes personas, pero hay una regla básica que, si se sigue, puede llevar a todas las personas a alcanzar una mayor sensación de bienestar y, en definitiva, felicidad. Esa regla básica es: **trátese como le gustaría que lo traten los demás**.

Siga su propio manual de instrucciones

Supongamos por un instante que usted es un automóvil, un sedán hermoso y costoso o un descapotable de alto rendimiento. Su dueño le llena el tanque de gasolina de bajo octanaje, lo hace funcionar ininterrumpidamente sin hacerle ningún tipo de mantenimiento o lo deja estacionado frente a su casa durante meses, y luego patea los neumáticos cuando usted no aumenta las revoluciones y acelera a 90 millas por hora en el primer intento. Su falta de cuidado sin duda afectaría su calidad de vida como auto.

Pero, ¿qué sucede con su calidad de vida como persona? ¿Está siguiendo el manual

de instrucciones para seres humanos básico con el que nació? Sí, existe algo así. Y es bastante fácil de seguir. Exige ser bueno con uno mismo, dándole al cuerpo, la mente y el espíritu elementos esenciales diarios como una buena alimentación, actividad, descanso y recreación. Aquí le contamos cómo funciona.

Aliméntese bien

Los alimentos saludables aumentan su energía, le dan a su cerebro el combustible apropiado para aprender y resolver problemas, y disminuyen el riesgo de desarrollar enfermedades⁴. Contrariamente a lo que suele creerse, también pueden ser ricos. Una buena alimentación no tiene que ser restrictiva. Empiece haciendo estos pequeños cambios⁵ y vea qué sucede con su cuerpo y su estado de ánimo:

- Incorpore un desayuno nutritivo y con bajo contenido de grasa por la mañana.
- Reemplace los alimentos procesados por ensaladas; los alimentos fritos, por preparaciones horneadas, a la parrilla o salteadas; las tortas y los dulces, por frutas o yogur.
- Tome más agua y menos café y bebidas con cafeína.

Ríase bien

¿Sabía usted que reírse disminuye el dolor, promueve la relajación muscular y reduce la ansiedad? Los estudios han hallado que el humor aumenta la capacidad pulmonar, fortalece los músculos abdominales y aumenta la inmunoglobulina A, uno de los principales anticuerpos producidos por el sistema inmunitario¹².

Así que, ¡empiece a reírse y deje de sufrir! Lea una historietita o vea su película o su canal de comedias favorito, y permítase llorar de risa. Mejor aún, busque algo tonto o divertido en sus desafíos cotidianos y recuerde reírse de usted mismo.

SEAP

Llame gratis al
1-800-692-7459

1-800-824-4306 (TDD)

o inicie sesión en

www.liveandworkwell.com

código de acceso:

Pennsylvania

Continúa en la **Página 2** »

Muévase bien

¿Recuerda la agradable sensación que le producía, de niño, columpiarse en los travesaños o correr a campo traviesa? No se debía simplemente a que era joven y no tenía preocupaciones, sino a que el cuerpo estaba haciendo aquello para lo cual fue diseñado: ¡para moverse! Piénselo: ¿por qué otro motivo tendríamos articulaciones y músculos que nos permiten girar, lanzar, columpiarnos, correr, bailar, saltar y gatear?

La actividad regular, como la alimentación saludable, reduce el estrés, aumenta su nivel de energía y mejora el estado de ánimo⁶. Como beneficio adicional, también reduce el contorno de la cintura. ¿Y qué hay de esas sustancias químicas que nos ponen felices, como las endorfinas y la serotonina que liberamos al movernos? Su trabajo es llenarnos de alegría y satisfacción⁷.

Para tener éxito, elija una actividad que disfrute o que piense que disfrutará. Puede ser jugar al voleibol de playa o trotar solo por el campo. Puede ser practicar kickboxing (boxeo tailandés), yoga, natación o levantamiento de pesas. Si no se le ocurre nada que le gustaría hacer, simplemente empiece por caminar. Es prácticamente gratis –sólo necesita un par de zapatillas– y no requiere mucho esfuerzo. Y es algo que puede hacer solo o con amigos. Empiece lentamente y aumente gradualmente la distancia y la velocidad. Después de un tiempo, quizás le resulte difícil dejar de hacerlo e incluso puede que esté preparado para empezar una actividad más enérgica. Si no hace ejercicio desde hace tiempo, consulte a su médico antes de comenzar una nueva rutina.

Descanse y relájese bien

Aunque a veces parezca un desperdicio de horas valiosas, dormir es en realidad un pasatiempo muy importante. Dormir bien de noche, entre 7 y 9 horas, le da las herramientas físicas y mentales necesarias para enfrentar la vida cotidiana⁸. El insomnio afecta el aprendizaje y la creación de recuerdos, causa cansancio en la piel, elimina el deseo sexual y puede llevar a la depresión e incluso el suicidio. También se ha demostrado que produce aumento de peso⁹.

Pero quizás se esté preguntando: “¿cómo puedo dormir si no logro relajarme?” Buena pregunta. Es muy difícil pasar de andar a toda máquina a estar inactivo y luego, simplemente apagar el motor y abrazarse a la almohada. Para dormir bien, es importante poder tomarse el tiempo necesario para relajarse haciendo algo que disfrute, como escuchar música, leer o meditar. Este descanso mental sirve para distraerlo de los factores que le provocan estrés a diario y prepararlo para un buen descanso nocturno¹⁰.

Juegue bien

¿Cuándo fue la última vez que jugó con su perro, pintó con las manos o bailó bajo la lluvia? ¿Cuándo fue la última vez que se divirtió? Créase o no, ¡divertirse es bueno para usted! La diversión le ayuda a aislarse de sus problemas, sentirse mejor con usted mismo y levantar el ánimo¹¹. Por eso es importante hacerse tiempo para reunirse con amigos o chatear con ellos en línea, jugar a las cartas o al golf, o hacer lo que sea que le entusiasme.

Esté bien

Hay muchos aspectos de la vida que no puede controlar, pero puede controlar su modo de ver la vida. Ser bueno con uno mismo primero lo guiará para alcanzar un equilibrio entre su ser físico, mental, emocional y espiritual, y le ayudará a enfrentar con éxito los desafíos que se le presenten.



Recursos

www.liveandworkwell.com

Busque la palabra “bienestar” para tener acceso a enlaces, artículos, recursos, videos y mucho más.

1 <http://www.mentalhealthamerica.net/go/may>

2 Ibid.

3 Ibid.

4 MHM_2013_Pathways_to_Wellness_Toolkit_-_Fact_Sheets.pdf

5 Ibid.

6 Ibid.

7 Ibid.

8 Ibid.

9 http://med.stanford.edu/news_releases/2004/December/mignot.htm

10 MHM_2013_Pathways_to_Wellness_Toolkit_-_Fact_Sheets.pdf

11 Ibid.

12 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2989702/>