¿Quiénes somos?

Vida Estudiantil
Sexualidad y Salud
Deporte
Así Somos
Arte
Ciencia y Tecnología
Tiempo Libre
Humor
Moda
Tus canciones
Por el mundo
Rollo Joven

Jornada internacional por la liberación de los Cinco

IX Congreso de la UJC

¡Alégrese!, es bueno para el corazón

Por Míriam Zito

Joven riendo a carcajadas.

Según los científicos, las emociones positivas son una eficaz protección contra las afecciones cardíacas. (Tomada de www.tupsicologo-online.com)

Reírnos no solo es la mejor medicina para el alma sino también para el cuerpo, pues la felicidad y las emociones positivas pueden proteger contra las enfermedades del corazón.

Tal afirmación está corroborada por investigadores estadounidenses tras dar seguimiento a la salud de mil 700 personas durante más de diez años, y detectar que los más ansiosos y deprimidos mostraban el mayor riesgo de desarrollar trastornos cardíacos.

Los resultados, publicados en European Heart Journal, la revista de la Sociedad Europea de Cardiología, sustentan que una actitud positiva podría ayudar a prevenir esas enfermedades.

A cargo del estudio en el Centro Médico de la Universidad de Columbia, la doctora Karina Davidson, explica que analizaron en los participantes una variedad de emociones que iban desde la hostilidad y ansiedad hasta la alegría, el entusiasmo y la satisfacción.

Según Davidson, se les dio a esas personas una escala de cinco puntos para que calificaran el nivel de emociones positivas. Al final, 145 habían desarrollado enfermedades del corazón, o sea, menos de uno por cada 10 individuos.

Pero, por cada aumento en la escala de la felicidad se observó una reducción de 22 por ciento en el riesgo de desarrollar esos trastornos.

El afecto positivo es a menudo independiente del negativo, así que una persona que por lo general es feliz, puede en ocasiones estar ansiosa, enojada o deprimida, agrega.

Todo parece indicar que la gente más feliz tiene mejores patrones de sueño, menos posibilidades de sufrir estrés y resulta más capaz de superar las experiencias dolorosas, factores que ejercen presión fisiológica en el organismo.

Si usted disfruta leyendo novelas pero nunca tiene tiempo de hacerlo, comprométase a leer 15 minutos diarios. Si caminar o escuchar música mejora su estado de ánimo, introduzca esas actividades en su rutina, sustenta la doctora Karina Davidson.

En esencia, afirma la investigadora, pasar algunos minutos verdaderamente relajado al día y disfrutando es bueno para la salud mental, y podría mejorar también su salud física.

Éste no es el primer estudio que revela un posible vínculo entre la felicidad y la salud, pero los expertos están conscientes que mejorar el estado de ánimo no siempre es fácil para una persona, así que no sabemos si es posible cambiar nuestros niveles naturales de actitud positiva, amplía Ellen Mason, de la Fundación Británica del Corazón.

Lo primero que se recomienda es dedicar tiempo a actividades sanas que puedan mejorar el estado de ánimo, pero también es muy importante controlar los factores de riesgo ya establecidos, por lo que uno debe mantenerse activo, comer sanamente, evitar el tabaco, así como reducir el colesterol y el riesgo de diabetes.

Edición de papel

Editora Abril
Pionero
Zunzún
Juventud Técnica
Alma Máter
Caimán Barbudo

Subir

Somos Jóvenes Digital
Directora: Marietta Manso Martín, Editora: Alicia Centelles,
Diseño Web y Programación: Carlos Javier Solis, Webmaster: Letty Fernández Chirino,
Casa Editora Abril, 2010