

Comparten especialistas tips para optimizar tu organismo

Para una vida sana sigue estos consejos

► Reírte hasta de ti mismo para relajar los músculos, dormir 8 horas e hidratarte, te dará una vida plena

Daniel Santiago

¿Quieres tener una vida saludable?

En la mesa redonda "Hábitos sanos para llevar a casa", realizada el viernes en el marco de los Diálogos de la Salud del Fórum Monterrey 2007, cinco especialistas dieron recomendaciones para evitar problemas en tu organismo. Chécalas.

¡JA, JA, JA!

Una cuota de 15 risas realmente buenas al día te ayudarán a llevar una vida más relajada, asegura el psicólogo humorista norteamericano Steve Wilson.

"La risa y el humor hacen que los momentos más difíciles, como las enfermedades, sean más fáciles de llevar", comenta Wilson.

El fundador del Tour Mundial de la Risa dice que esta actividad humana relaja los músculos y libera el dolor, ayuda al metabolismo del azúcar en personas con diabetes y beneficia a las mujeres que amamantan.

A UN LADO LO MENOS IMPORTANTE

Analiza: ¿qué tan importante es cada actividad que realizas al día?

Adriana Estrada, especialista en administración del tiempo libre, señala que saber clasificar las acciones diarias en más y menos importantes es una herramienta recomendada para controlar el estrés.

"El estrés es la presión que yo siento con respecto al tiempo que no me alcanza, que tengo que hacer muchas cosas. Tengo que identificar mis vitales contra mis triviales", recomienda.

DUERME BIEN

Aunque los adolescentes deben dormir entre 9 y 10 horas, la realidad es que un 85 por ciento dedica a esta actividad menos de 8, lo que repercute en el uso de estimulantes como café, nicotina y hasta drogas para mantenerse despierto, alerta Francisco Guerrero, promotor del buen dormir.

"Creo que esto puede estar relacionado directamente a que nuestra juventud está consumiendo más estimulantes, drogas. Están cansados, pero no lo saben, porque es el mundo en que nacieron, no han tenido capacitación para dormir".

Los niños, aconseja el experto, deben dormir entre 10 y 13 horas, los adultos, unas 8.

Entre los beneficios del buen dormir, apunta, están la buena memoria, creatividad y disminución de peso.

Si se duerme mal, se envejece pronto, hay más riesgo de tener un accidente automovilístico, mal humor y obesidad.

HIDRÁTATE

Si te ofrecen un vaso con agua, acéptalo, pues consumir ocho unidades del vital líquido al día, incluirlo en las comidas y consumir frutas y verduras con alto contenido de agua como pepinos, lechuga y sandía te ayudarán a tener una vida más sana.

"Tomar agua" mejora la digestión, la excreción en tu organismo, el



► Durante la mesa redonda "Hábitos sanos para llevar a casa", el psicólogo humorista norteamericano Steve Wilson (izq.) organizó dinámicas para que los asistentes, incluyendo los demás conferencistas, se relajaran.

aspecto de tu piel y la capacidad del organismo para sus funciones", dice Yolanda de la Garza, directora de la Facultad de Salud Pública y Nutrición de la UANL.

Además, se debe procurar un cuadro completo de alimentos, que incluya proteínas, carbohidratos, fibra, vitaminas y minerales, señala la investigadora.

¡NO OLVIDES EL EJERCICIO!

Correr, hacer bicicleta o cualquier actividad anaeróbica deja muchos beneficios al organismo, señala Oscar Salas Fraire, especialista en medicina del deporte.

"El ejercicio aeróbico, el que utiliza oxígeno para obtener energía, es el que mayores beneficios produce en el organismo, en el sistema cardiocirculatorio, en el músculoesquelético, en el metabólico, etcétera".

Salas señala que la capacidad física aeróbica tiene estrecha relación con el rendimiento deportivo y la muerte por enfermedades crónicas degenerativas.

Tips

- Pasa tiempo con gente con buen humor.
- Ríete por ti mismo, sin necesidad de bromas.
- Define qué actividades son las menos importantes y sustitúyelas por las más importantes.
- Ocupa tu tiempo libre en actividades que te dejen descanso, desarrollo y diversión.
- Come 2 ó 3 horas antes de dormir.
- Evita consumir cafeína, nicotina y alcohol. El alcohol relaja, pero causa que se ronque más. El roncar no permite un buen descanso.
- Toma siestas de menos de 30 minutos.
- Quitá el salero de la mesa.

Descubren cómo envejecer y sentirse rejuvenecidos

► Ofrecen taller para adultos mayores en el que recomiendan no descuidar vida social

EL NORTE / Staff

Querer vivir para siempre y ponerle bótox en la cara puede ocultar las arrugas, pero para el hígado, el corazón y el riñón esto no se traduce en un envejecimiento sano.

Ricardo Salinas Martínez, jefe del Centro Regional para el Estudio del Adulto Mayor (CREAM) dio, junto con otros doctores de este centro, "Tips para Envejecer Sanamente", un taller de los Diálogos del Fórum Internacional de las Culturas.

Salinas explicó que para envejecer sanamente hay que adaptarse de manera continua a las circunstancias, promover la actividad física y cognitiva, y mantener contactos sociales.

Al final del evento, Eglantina Quijano, una asistente, manifestó que quería saber estos tips no sólo por ella, sino para cuidar a las siguientes generaciones de su familia.

"Me parece a muy buen tiempo. No todo está perdido, porque yo lo paso a mis nietos, tengo nueve nietos", dijo, "yo lo paso estos tips a mis nueras que no pudieron venir y a mi hija".

Los doctores del CREAM pusie-



► Con cartulinas de colores, los asistentes mantuvieron interacción con Ricardo Salinas, jefe del Centro Regional para el Estudio del Adulto Mayor.

ron énfasis en que las personas deben tener actividades y reuniones sociales, ya que éstas favorecen en el estado de ánimo.

El doctor Daniel Gámez Treviño dijo que era muy común decir que el abuelito está triste y ya no quiere salir de su cuarto porque está viejo o porque perdió a un ser querido.

"El duelo nos va a llevar tristeza o depresión y eso es totalmente normal, el cuerpo tiene mecanismos en el cerebro que se adaptan a esos fenómenos."

"Pero si pasa más tiempo deprimido y se conlleva a problemas para dormir, problemas para comer, para socializar, entonces ya hablamos de



► Alrededor de 30 jóvenes asistieron al taller impartido por Claudia Camacho y Carlos del Campo, del Global Diversity México.

¿Qué puedes comer en un mundo enfermo?

EL NORTE / Staff

Es complejo tratar de estar sano en un mundo donde toneladas de químicos tóxicos se vierten en los suelos, donde ha incrementado la concentración de bióxido de carbono en la atmósfera o donde se dañan los hábitats de otras especies.

"¿Podemos estar saludables en un mundo que está enfermo?", preguntó Claudia Camacho, directora del Global Diversity México, ayer durante el taller para estudiantes "Planeta, Persona y Salud: Cómo Alcanzar una Mejor Calidad de Vida Entendiendo Nuestro Entorno y Nuestro Ser".

La facilitadora dijo que no debemos dejar que los sentimientos negativos o de frustración nos lleven a la inacción, pues sí se puede tener una buena salud.

"Es muy fácil que nos dejemos envolver, aunque no lo queramos, por esta idea de que estamos separados de la naturaleza."

"El medio en el cual vivimos en las ciudades nos está bombardeando constantemente con la idea de que

los humanos somos independientes y podemos seguir consumiendo lo que queramos", comentó.

Camacho expresó que es muy importante enfocarse en la alimentación si se quiere lograr una salud global.

"La producción alimenticia tiene un efecto directo en el ambiente porque toma recursos, produce desechos y tiene un efecto en la salud humana".

Por eso recomendó comer alimentos que no estén procesados o que el proceso sea mínimo, que vengán de animales saludables y que no sean tratados con hormonas y que se cultiven o se produzcan lo más cerca de nuestra casa.

Que los productos de preferencia provengan de granjas comunitarias o familiares, que no estén irradiados ni modificados químicamente y que sean orgánicos.

"Hay que saber que tenemos el derecho a informarnos para saber lo que estamos consumiendo", señaló a los 30 jóvenes que asistieron al taller que impartió junto con Carlos del Campo, también director de Global Diversity México.

breve encuesta sobre los hábitos de los asistentes, quienes portaban cartones con colores rojo y verde para responder a las preguntas.

"Levanten en verde aquellos que caminan 30 minutos al menos tres veces por semana y en rojo los que no", indicó el doctor Salinas Martínez.

En la sala había alrededor de 80 asistentes, en su mayoría de la tercera edad, y casi todos levantaron el tarjetón en verde.

"Estamos llenos de atletas aquí", dijo Salinas Martínez, lo que provocó risa en toda la sala.

"O de mentirosos", contestó riendo una señora.

La fisiatra Yolanda Martínez Ayala dijo que un individuo que tiene 70 años de edad puede tener una edad biológica de 45 años si hace ejercicio.

"La actividad física de una persona, que la ha mantenido por todo su tiempo de existencia, hará gentes más jóvenes en la edad cronológica", dijo Martínez Ayala, y aconsejó comenzar a ejercitarse por periodos cortos.

Socorro Marina, una asistente, concluyó al final del taller que la música es la actividad física que cree puede ayudar al bienestar físico.

"Creo que la música es una razón muy buena para cuidar la salud porque te hace que te muevas, te alegra y te comunica socialmente".

Los doctores del CREAM hicieron énfasis durante el taller en la importancia de hacer ejercicio físico, y a través de dinámicas aplicaron una

breve encuesta sobre los hábitos de los asistentes, quienes portaban cartones con colores rojo y verde para responder a las preguntas.

Patrocinador Oficial de **Forum** Monterrey 2007

Compra en línea **WWW.AVIACSA.COM**