



Sanos pese al estrés

Una mente fuerte hace al
cuerpo más resistente
frente a bacterias y virus

PROTECCIÓN MENTAL

El estrés y el ajetreo diario ponen en situación crítica a las defensas del organismo, y éstos son tiempos en que el estrés está presente en forma sostenida debido a los efectos del coronavirus, afectando directamente la eficacia del sistema inmunitario que es precisamente el encargado de protegernos del virus

De esta manera, el estrés permanente puede mermar de forma drástica la resistencia inmunitaria, influenciando en la coagulación de la sangre, la inflamación, en la capacidad del cuerpo de curar las heridas e, incluso, en la efectividad de las vacunas que nos colocamos

Estos tiempos de pandemia nos ponen en una situación compleja, es cierto, pero las personas optimistas se encuentran “vacunadas” contra esta baja de defensas, pues una mente que no se deja abatir y mantiene pensamientos positivos, fortalece su propio sistema inmune

PROTECCIÓN MENTAL

Es así como, en momentos de estrés fuerte y sostenido, nuestra resistencia inmunitaria pierde el equilibrio, volviéndonos más vulnerables a infecciones y alergias

Y en el caso de los niños pequeños el sistema inmunitario es especialmente sensible a la sobrecarga de estrés y ansiedad, pudiendo tener consecuencias que se manifiesten en enfermedades físicas importantes en la adultez. De hecho un estudio sobre experiencias adversas durante la niñez, concluyó que mientras mayor haya sido el trauma experimentado durante la primera infancia, mayor será la probabilidad de tener enfermedades inflamatorias durante la vejez

De ahí una razón poderosa más para no violentarlos física ni psicológicamente, pues se trata de un sufrimiento psíquico frente al que no tienen recursos para resolverlo y esto termina pasando la cuenta de maneras insospechadas, no sólo a nivel de potenciales trastornos psicoafectivos e incluso de personalidad, sino como vemos también a nivel físico, condicionando de manera muy importante su futura salud al facilitar enfermedades inmunológicas, alergias, y otras inflamatorias como reumatismos, etc.

PROTECCIÓN MENTAL

Por eso es tan relevante mantener el optimismo y el buen humor pese a las dificultades, pues no sólo nos ayudará a nosotros mismos a fortalecer nuestro sistema inmunológico, sino ayudaremos a mantener un buen clima en el hogar, favoreciendo así la convivencia y, de paso, el fortalecimiento del sistema inmune de nuestros seres queridos

Pero no sólo esta manera de enfrentar los problemas nos servirá a nosotros y nuestros cercanos, sino especialmente importante resulta para enseñar a nuestros niños cómo deben hacer frente a las dificultades de la vida, siendo mucho más positivo procurar enfrentarlas con una mirada optimista y constructiva, abriendo la puerta a la posibilidad de generar soluciones creativas y aprovechar de ver las dificultades también como una oportunidad para salir fortalecidos si sabemos superarlas

PROTECCIÓN MENTAL

Efectivamente una actitud vital y un estado de ánimo y pensamientos positivos tenderán a reforzar nuestras defensas, así como proteger a la larga de infecciones, alergias y enfermedades inflamatorias, pero además disminuyen la presión sanguínea, la frecuencia cardíaca y son un factor protector contra la formación de trombos

Y eso no es todo, el optimismo y buen humor no sólo refuerzan nuestra resistencia protegiéndonos de enfermedades a largo plazo, sino como dijimos ayuda a que las vacunas que nos colocamos tengan mayor y mejor efecto

Pero para lograr esto no es necesario ser un notorio optimista, basta con tener sentimientos y pensamientos positivos para protegernos de un resfriado

BUEN HUMOR

Hasta acá todo bien pero, ¿de dónde sacamos el buen humor?

Esta pregunta cobra especial relevancia cuando estamos frente a situaciones complicadas y que no nos presentan buenas noticias para nuestras expectativas o porque simplemente nos sacan de nuestra zona de confort

Además, y especialmente cuando estamos acostumbrados a ver el lado complicado de las situaciones que nos presenta la vida diaria, no es cosa de convertirse en optimista de la noche a la mañana, pero hay que empezar por lo más fácil que es alejar el estresor, por ejemplo en estos tiempos de coronavirus no estar todo el tiempo pendiente de las noticias y de cuántos casos van de infectados o de fallecidos, es mejor concentrarse en cosas constructivas para uno y/o para el grupo familiar ...lo contagios y fallecidos van a seguir su curso no importando cuánta atención pongamos en ello, y además igual nos enteraremos más tarde

BUEN HUMOR

Por otra parte, si bien una actitud positiva surge principalmente de nuestra forma de enfrentar la vida, también es muy importante el estímulo que obtenemos desde el círculo de amistades y de la vida en pareja/familia, pudiendo mantener contacto con los amigos y familiares que no viven con nosotros por distintos medios de telecomunicación, tales como el teléfono, video llamadas, redes sociales, etc., y en el caso de la pareja y familia, procurar mantener una buena convivencia, hacer tareas domésticas y juegos en conjunto, contarse chistes, etc.

Incluso no sólo una relación armónica y cariñosa con la pareja y familia resulta beneficiosa para la salud y el sistema inmune, también se sabe que una buena relación con una mascota puede protegernos de enfermedades, tendiendo sus cuidadores a presentar menor presión sanguínea y frecuencia cardíaca

PROTECCIÓN MENTAL

Así también hay muchas otras formas de ayudar a nuestro sistema inmune, a nuestro estado de ánimo y optimismo, que son técnicas que podemos ir aprendiendo para mejorar no sólo nuestra salud sino nuestra calidad de vida integralmente, como por ejemplo la escritura expresiva, técnicas de relajación, la práctica de meditación en diferentes formas, yoga, etc., técnicas cuyos beneficios y formas de ser realizadas las aprenderemos en futuras publicaciones

