

MENTE Y CUERPO SANOS

Por: Marién Estrada

Email: marien@caminoamarillo.net
Twitter: @caminoamarillo7



Vivir sentado, mata

FOTOS: ESPECIALES



Cada vez resulta más apremiante la necesidad de modificar los hábitos antinaturales y estacionarios que el ser humano ha adoptado en perjuicio de su propia salud. El incremento del sedentarismo entre los habitantes del planeta promueve no solo la obesidad, sino también el desarrollo de enfermedades graves, incluso puede causar la muerte

A nivel molecular, el cuerpo humano fue diseñado para estar activo y en movimiento durante todo el día. Cuando deja de moverse por largos periodos, es como decirle al cuerpo que es hora de dejar de funcionar y prepararse para la muerte; esto de acuerdo con James Levine, codirector de la Clínica Mayo y de la Iniciativa Contra la Obesidad de la Universidad Estatal de Arizona y autor del libro *Párese! Porque su silla lo está matando y lo que puede hacer al respecto*.

Citado en un artículo del Guru de la Salud, Joseph Mercola, Levine asegura que debe ser el descanso el que rompa la actividad y no viceversa: Los largos periodos de inactividad de la mayoría de los empleados de las empresas no es un estilo de vida, dice.

“Esta postura de estar sentado no solo es mala para su espalda, las muñecas, los brazos y su metabolismo, sino que en realidad desactiva los sistemas fundamentales que abastecen el combustible necesario para integrar lo que ocurre en el torrente sanguíneo con lo que sucede en los músculos y en los tejidos”.

Como establece el artículo mencionado, son varios los estudios que muestran que estar mucho tiempo sentado “promueve activamente docenas de enfermedades crónicas, como la diabetes tipo 2 y la obesidad, incluso si se hace ejercicio.



“La investigación muestra que mantener un régimen de ejercicio regular no es suficiente para contrarrestar los efectos negativos acumulados por estar sentado de ocho a 12 horas al día. Se encontró que estar sentado aumenta el riesgo de muerte de casi prácticamente todos los problemas de salud, desde la citada diabetes hasta la enfermedad cardiovascular y el cáncer”.

Como regla general, recomienda Mercola, evite estar sentado durante más de 50 minutos de cada hora.

Un reciente artículo de la cadena CNN sugiere que si es imposible evitar estar sentado cuando se trabaja, al menos hay que aprender a “sentarse más inteligentemente”: Al incorporar posturas de yoga y algunos ejercicios sencillos de respiración, es posible que el tiempo que se permanezca sobre una silla no sea tan perjudicial.

SALUD Y PRODUCTIVIDAD

Lo cierto es que una mala salud de los empleados, impacta en directo sobre la productividad de las empresas.

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) define el estrés laboral como una “enfermedad peligrosa para las economías industrializadas y en vías de desarrollo; perjudicando a la producción, al afectar a la salud física y mental de los trabajadores”.

Síntomas tales como confusión mental, ansiedad, depresión, mala postura, dolor de espalda y aletargamiento de la parte inferior del cuerpo, son solo algunas de sus manifestaciones.

De acuerdo con la página web estreslaboral.info, México encabeza la lista de países con mayor tasa de estrés laboral, con casi 40% de empleados afectados, mientras que en Europa la tasa media es de 28%.

“Para hacernos una idea de la magnitud de este problema, tan solo en Estados Unidos, el estrés en el trabajo ocasiona pérdidas anuales de más de 150 mil millones de dólares, debido al ausentismo laboral y la merma de las capacidades productivas de aquellos que lo sufren. La OMS ya define el estrés laboral como una ‘epidemia mundial’ a la luz de los datos estadísticos, que desvelan que este particular tipo de estrés está llamado a convertirse en la nueva epidemia del siglo XXI”. **LA**

DÓNDE PRACTICAR

COLECTIVO DE YOGA Yoga para empresas

☎ 044.55.4021.2455

YOGA PARA REDUCIR EL ESTRÉS EN LA OFICINA

Torsiones. Sentado, con los pies bien plantados en el piso y abiertos a la altura de la cadera, inhala alargando el torso y exhala girando hacia la derecha, toma el respaldo de la silla con ambas manos y siente la torsión desde tu ombligo.

La torsión activa el sistema nervioso central y lubrica las vértebras, además, estimula el sistema digestivo a través de la presión ejercida en el abdomen. Repetir hacia el otro lado, haciendo entre cinco y 10 respiraciones largas y profundas en cada dirección.

Flexiones. Con la postura inicial anterior, inhala alargando el torso hacia arriba, exhala flexionándolo, hasta que lo lleves hacia los muslos, descansa algunas respiraciones en esta postura.

Apertura de cadera en forma de cuatro. Apóyate sosteniéndote de tu silla o escritorio, coloca tu peso sobre tu pierna izquierda. Coloca el pie derecho sobre el muslo izquierdo por encima de la rodilla en una posición de figura de cuatro. Exhala a medida en que te sientas, tan profundamente como te sea posible sin sentir incomodidad. Debes mantener esta posición durante cinco largas y profundas respiraciones. Repite del otro lado.

Meditación. La práctica del *mindfulness* o conciencia plena, centrando la mente en la respiración, tiene un impacto positivo sobre las áreas del cerebro asociadas a la atención y la memoria. Esta meditación se puede practicar por dos minutos cada que se requiera enfocar y estabilizar la mente.

Fuentes: enforma.salud180.com
cnnespanol.cnn.com

MÚSICA DEL SILENCIO/CONCIERTO

La música espiritual que conoces como nunca la has escuchado

**27 DE OCTUBRE
20:30 HRS.**

Teatro de la Ciudad Esperanza Iris
Boletos en ticketmaster.com.mx

