

Estilo de vida saludable y su relación con la mente

Healthy lifestyle and its relationship with mind

Azita Ojani Astaraki

Psicóloga

Resumen

Estilo de vida saludable hace referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realizan las personas, para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada (Del Águila, 2017).

La organización mundial de la salud (OMS) define la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, lo que supone que este concepto va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad. En consecuencia, más que de una vida sana hay que hablar de un estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social. (Sanitas, 2017)

Palabras clave: salud, emoción, relación, mente, elección, cualidad, satisfacción

Abstract

Healthy lifestyle refers to a set of daily behaviors or attitudes that people perform, to maintain their body and mind in a proper way (Del Águila, 2017).

The world health organization (OMS) defines health as a state of complete physical, mental and social well-being, which means that this concept goes beyond the existence or not of one disease or another. Consequently,

more than a healthy life, we must talk about a healthy lifestyle that includes food, physical exercise, health prevention, work, the relationship with the environment and social activity. (Sanitas, 2017)

Keywords: health, emotion, relationship, mind, election, quality, satisfaction

INTRODUCCIÓN

La necesidad de cambiar nuestro estilo de vida y la manera de conseguirlo son dos de las preocupaciones fundamentales de la política actual, especialmente de la política sanitaria de los países desarrollados. Varios de los grandes problemas que hoy afrontamos serán imposible de resolver, mientras no se diseñen e implanten estrategias que sean capaces de convencer a la gente para que cambie algunos de los hábitos de vida. En muchos sentidos se trata de un nuevo orden de prioridades. El estado del bienestar tradicional consistía, en gran parte en ocuparse de las consecuencias de los problemas cuando ya habían ocurrido, "si usted cae enfermo, el estado se encarga de cubrir su tratamiento y recuperación". Pero hoy, seguramente hemos de ser más intervencionista con políticas de prevención y promoción de la salud. (Salvador y Castell, 2007 p.90)

Según ellos, La evidencia actual muestra que los determinantes comunes a muchas enfermedades crónicas no transmisibles son la ingesta excesiva o inadecuada, los niveles bajos de actividad física en casa, en el trabajo y durante el tiempo de ocio, así como la dependencia excesiva del transporte mecanizado. Por lo tanto, el bordaje integral de las causas de una alimentación desequilibrada y de una actividad física insuficiente, contribuirán a que, en el futuro, pueda invertirse la tendencia en relación a la obesidad y a enfermedades relacionadas como la diabetes, la hipertensión arterial, las enfermedades cardiovasculares, las enfermedades respiratorias, etc. Sin olvidar la importancia de la responsabilidad individual sobre la salud, la estrategia PAAS ha de facilitar las condiciones que favorezcan las elecciones más saludables a los ciudadanos, es decir, propiciar y/o crear entornos favorables que faciliten la adopción y el mantenimiento de comportamientos saludables.

PUNTOS ESENCIALES DEL ESTILO DE VIDA: LOS FUNDAMENTOS DE LOS ESTADOS DE ÁNIMO SALUDABLES

o Nutrición

La nutrición sana requiere la toma de las cantidades óptimas de los nutrientes esenciales y evitar o disminuir al mínimo la ingesta de sustancias tóxicas. La guía basada en pruebas incluye las siguientes sugerencias:

- Promover una glucemia estable recomendado alimentos con escaso índice glucémico, como las proteínas y los hidratos de carbono complejos.
- Recomendar a los pacientes la inclusión de alguna proteína en el desayuno, para fomentar la glucemia estable durante el día.
- Reducir al mínimo el consumo de alimentos procesados.

- Recomendar el consumo de abundante agua pura y comer frutas y verduras frescas, legumbres, cereales integrales, pescado y, si se come carne y productos lácteos, productos orgánicos cultivados localmente siempre que sea posible.
- Evitar las bebidas edulcoradas, los alimentos procesados, las comidas grasas, los alimentos fritos y la comida basura. (Kemper y Shannon, 2007, p.1173)

Según ellos se debe garantizar una ingesta adecuada de los nutrientes esenciales para fomentar un estado de ánimo saludable. Los nutrientes son esenciales para la óptima producción de los neurotransmisores que alteran el estado de ánimo, como la serotonina (elaborada a partir del triptófano, con vitamina B y Cinc como cofactores). La forma más sencilla de absorber nutrientes para la mayoría de los organismos es mediante la ingestión de alimentos orgánicos, no procesados, de producción local.

El acto de alimentarse es la obtención de energía que el predador realiza de la presa. Comer es una conducta dirigida a conseguir la energía adecuada y suficiente para llevar a cabo las funciones que mantienen al organismo con vida y lo ayudan a funcionar, de tal manera que pueda contender con las demandas del medio. Comer es, entonces, imprescindible para sobrevivir y mejor aún, para vivir con ventaja ante las presiones de la selección. (Prospéro, et al. 2013, p.102)

Según ellos es importante reconocer que los sistemas neuroquímicos que regulan la ingestión del alimento también participan en funciones cognitivas y que la falla en estos sistemas afecta la forma en que el individuo elige su alimentación y, a su vez, el estado cognitivo del sujeto. Por lo tanto, la psicoeducación para regular los hábitos alimenticios debe ser una prioridad en el campo de la medicina.

○ **Ejercicio**

Los investigadores piensan que hacer ejercicio con regularidad provoca cambios tanto en la mente como en el cuerpo. Algunos estudios sugieren que realizar ejercicio aumenta los niveles de ciertas sustancias químicas del cerebro (neurotransmisores) relacionadas con el estado de ánimo. Con la actividad física se reduce la tensión en los músculos, relajándolos, le ayuda a dormir mejor y a reducir los niveles del cortisol (hormona del estrés). (García, J y Vanesa, E, 2013)

El ejercicio puede resultar una buena distracción, ya que desvía la atención de los pensamientos desagradables a algo más agradable, tal como el entorno o la música que podemos escuchar mientras se practica.

Los beneficios del ejercicio para la depresión y la ansiedad

- Confianza
- Distracción
- Afrontamiento saludable

- Facilita la interacción social
- Mejora la función cognitiva
- Mejora del sueño
- Reduce el estrés y la ansiedad

Consejos para empezar a realizar ejercicio cuando tiene depresión o ansiedad

- Consiga ayuda de su médico/ a de familia
- Haga una lista
- Ponerse metas razonables
- No piense en el ejercicio como una carga
- Trate sus barreras. (García, J y Vanesa, E, 2013)

○ **Ambiente**

Un ambiente saludable es de crucial importancia para fomentar, mantener y restablecer un estado de ánimo saludable. Un ambiente de pobreza, en el que se producen malos tratos, negligencias, que no propicie oportunidades laborales o escolares puede desempeñar intensos efectos adversos sobre el estado de ánimo que no pueden corregirse sólo con los medicamentos. A continuación, hablaremos de los elementos clave que modifican el humor en el ambiente físico (como la luz, la naturaleza y etc.). (Kemper y Shannon, 2007, p. 1176)

Según ellos las canciones, la poesía y la sabiduría popular siempre han destacado la asociación entre la luz del sol y la felicidad, así como la falta de luz solar con la tristeza (la melancolía). La luz brillante disminuye la producción diurna de melatonina y cambia el ritmo circadiano. La luz solar es un componente esencial de nuestro ambiente natural. La iluminación con luz diurna, la práctica de fomentar la exposición directa a la luz diurna de los niños en las aulas mejora el rendimiento escolar, disminuye los casos de enfermedad y mejora la asistencia.

○ **Naturaleza**

Hace poco se ha descubierto un nuevo campo de investigación que estudia los efectos terapéuticos de la naturaleza y el ambiente natural (Kemper y Shannon, 2007).

○ **Toxinas: cómo nos afectan**

Con el transcurso de los años el cuerpo va acumulando toxinas fruto de la metabolización de los alimentos y del castigo que consciente o inconscientemente damos a nuestro organismo, haciéndole ingerir una buena cantidad de materia no deseable, como humo contaminante, tabaco, alcohol, grasas saturadas e hidrogenadas, minerales pesados, restos de pesticidas y abonos químicos, sal, azúcar refinado, proteínas en exceso, etc. La acumulación de estas toxinas perjudica sin duda nuestra calidad de vida ralentizando los procesos bioquímicos normales en nuestro cuerpo y deteriorando órganos tan sensibles y vitales como nuestra flora intestinal en la que reside parte de nuestro sistema inmunológico. Por esta razón, en muchos casos, la acumulación de toxinas

puede considerarse como el comienzo de muchas enfermedades, entre ellas las cada vez más abundantes alergias. Bucay, (2017)

Disminución al mínimo de las toxinas ambientales

La exposición a sustancias químicas contaminantes presentes en el medio ambiente desde 1940 que se acumulan en las grasas animales y (aunque los estudios aún no son concluyentes) la exposición al campo electromagnético de los teléfonos móviles Servan (2016). Detectar y eliminar las toxinas puede ayudar a mejorar el estado de ánimo. Una forma muy común de deprimirse es compararse con alguien más atractivo e inteligente que tenga más amigos, juguetes, alimentos deseables o vestidos, o que tenga un coche o una casa mejor. La retirada del televisor de las habitaciones de los niños y la drástica disminución del tiempo dedicado a ver la televisión contribuyen a mejorar el estado de ánimo.

o Vitaminas

Para que nuestra mente y cuerpo funcionen correctamente, es necesario que consumamos vitaminas, ya que estas promueven la formación de sangre, piel, cabello y ayudan a fortalecer los huesos (Cano, D, 2017).

Los nutrientes esenciales para que el cerebro pueda desarrollar sus funciones correctamente son las vitaminas del grupo B, que actúan como cofactores en la fabricación de los neurotransmisores. La deficiencia de cualquiera de las ocho vitaminas de este grupo afecta con gran rapidez al modo en que una persona piensa o se siente.

Las carencias más relacionadas con los estados depresivos son las de la vitamina B3 o niacina, la B6 o piridoxina y la B9 o ácido fólico. Las vitaminas B3 y B6 las obtenemos cuando comemos cereales integrales, levadura de cerveza, hortalizas (espinaca, espárragos, brócoli) y frutas (plátano, aguacate...). Si no tenemos suficiente B6, por ejemplo, no podemos sintetizar serotonina con la suficiente eficacia, lo que podría llevar a una depresión.

En un estudio llevado a cabo en el Kings College Hospital de Londres con personas que sufrían depresión se observó una mejoría significativa de los pacientes después de darles ácido fólico durante 6 meses. Por lo tanto, nos aseguramos las cantidades necesarias de esta vitamina tomando verduras de hoja verde, legumbres, o cereales integrales. Bucay, et al. (2017)

o Minerales

Como calcio, cromo, cinc, magnesio, ácidos grasos (el pescado como el salmón, la caballa y el arenque son excelentes fuentes de EPA y DHA. El consumo de pescado y los valores de ácidos grasos omega 3 tienen una intensa correlación epidemiológica con la protección de la depresión. Además, los ensayos clínicos indican que los suplementos de ácidos grasos esenciales (EPA y DHA) pueden mejorar el estado de ánimo y disminuir la hostilidad y la violencia. (Kemper y Shannon, 2007, p 1184) El organismo humano puede sintetizar ácidos grasos de la familia Omega-9, pero no puede sintetizar los de la familia Omega-6 u Omega-3. Entre ellos está el linoleico, el araquidónico y linoleico. Los vegetales en cambio pueden sintetizar los de la familia Omega-6 y

algunos de ellos (especialmente las algas marinas microscópicas), pueden sintetizar la familia Omega-3. Los peces, por ejemplo, acumulan omega-6 y omega-3 y lo hacen a partir del plancton marino que consumen. Omega 3 se puede conseguir mediante suplementación y las marcas comerciales en nuestro país son: Vigor EPA con un contenido en EPA del 18% y de DHA del 12%. (Villegas y Villegas, 2004, p. 5 y 9) Omega fort (concentración) (recomendada por el Dr. José Luis Marín)

Por otro lado, la corteza prefrontal también cumple con la función de tomar la decisión de ingerir el tipo de alimento y el lugar en donde se ingiere. En estos mecanismos tenemos implícita la toma de decisiones en la obtención e ingestión de alimento frente a la amenaza de un predador y así mismo el tipo de alimento; por ejemplo, ingerir grasa saturada, insaturada. (García, et al. P. 104). Los estudios de doctor Andrew I. Stoll, autor del libro *The Omega-3 Connection*, han establecido claramente la relación entre la deficiencia de ácidos grasos omega 3 que sufrimos en la dieta occidental y la salud mental. Se trata de una evidencia a tener muy en cuenta para prevenir las depresiones posparto en las mujeres, ya que sus niveles de omega 3 se encuentran excesivamente bajos debido a que este nutriente es importantísimo para la formación de sistema nervioso del feto. Viendo todos estos datos, casi podríamos decir que pensamos como comemos. Bucay, et al. (2017)

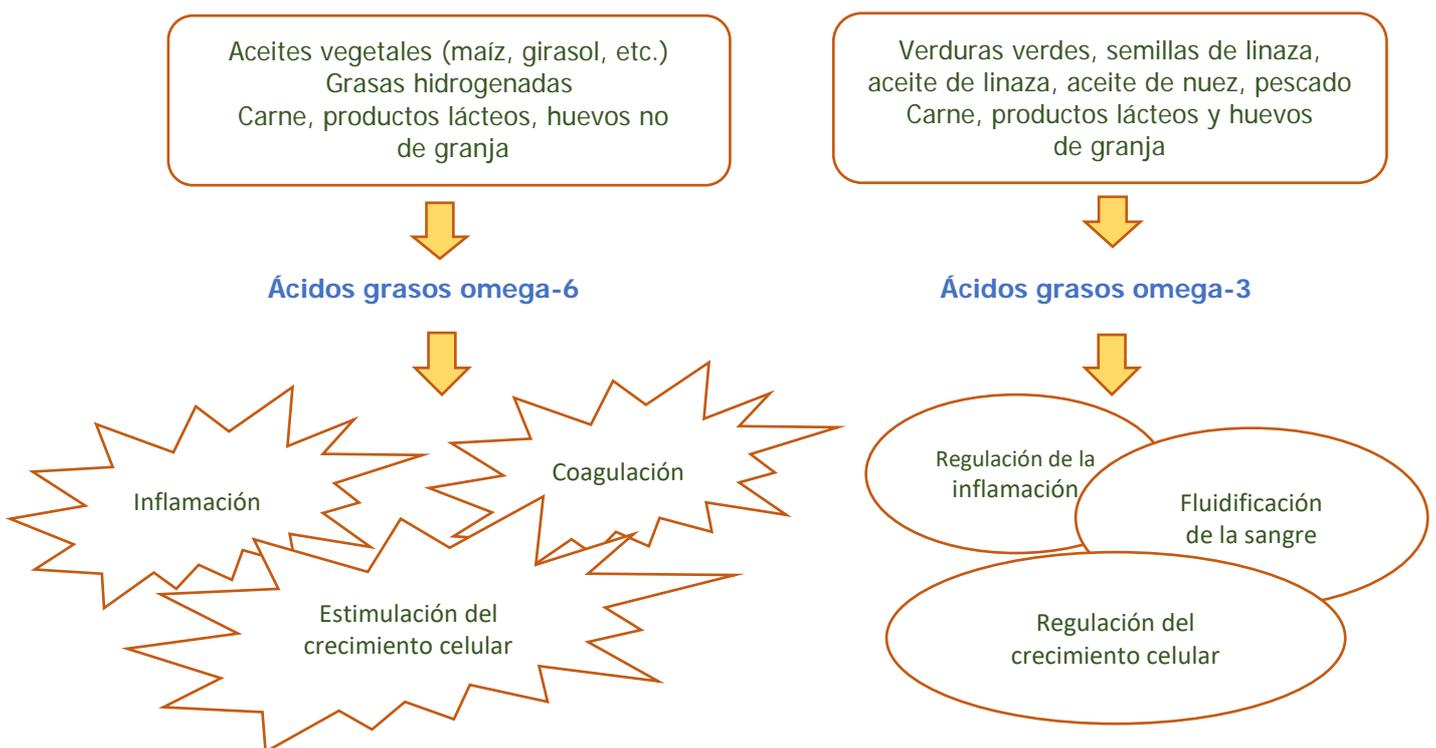


Figura 1. El desequilibrio entre los ácidos grasos omega-3 y omega -6 en nuestra alimentación incrementa la inflamación, la coagulación y el crecimiento de células adiposas y cancerosas. Servan, (2016)

Según Servan, (2016) la linaza, o simiente del lino (una planta que se cultiva desde la antigüedad), era un ingrediente del "pan griego" que consumían los romanos. Resulta que la linaza es la única semilla de todo el reino vegetal que contiene más omega-3 que omega-6, tres veces más para ser exactos.

○ **Meditación**

La práctica de la meditación, especialmente la meditación consciente (conocimiento acritico constante de la respiración, las sensaciones físicas, las emociones y los pensamientos), puede contribuir a mejorar el estado de ánimo. (Kemper y Shannon, 2007, p.1178)

○ **El sueño**

La privación del sueño puede conducir al malhumor, y el insomnio es un síntoma habitual de la depresión. Muchos adolescentes no duermen lo suficiente. Mejorar la higiene del sueño (utilizar la cama sólo para dormir, retirar la televisión del dormitorio, garantizar que el dormitorio se mantenga oscuro y fresco, tomar un baño caliente antes de acostarse, escuchar música relajante, leer libros con contenidos positivos o estimulantes, recibir un breve masaje de un familiar de confianza y escribir un diario antes de acostarse) son actividades que pueden ayudar a mejorar el estado de ánimo y a marcar la pauta de un sueño reparador. (Kemper y Shannon, 2007, p .1176)

○ **¿Cómo regular el sueño de manera natural?**

Cada vez es más común tener dificultades para conciliar el sueño: el estrés, la mala alimentación e incluso la falta de ejercicio físico impiden que durmamos las 8 horas diarias que recomiendan los expertos.

○ **Tips para relajarte y prepararte para ir a dormir**

- Evita las cenas copiosas y consumir alcohol antes de ir a dormir.
- Establece rutinas positivas asociadas al sueño: intenta ir a dormir a la misma hora.
- Crea un ambiente de relajación en tu habitación, climatízala.
- Evita practicar ejercicio intenso antes de ir a dormir
- Apagar los dispositivos móviles cuando te acuestes. Bucay, (2017)

○ **Alimentos que dificultan el sueño**

Hay alimentos que contienen sustancias que afectan al sistema nervioso central y tienen una acción directa sobre el sueño, como metilxantinas (cafeína, teobromina, teofilina) y aminas biógenas (histamina, etilamina, tiramina, etc.). Son alimentos que hay que evitar si queremos asegurar un sueño reparador. (Pérez y Rosenzweig, 2003)

○ **Alimentos que facilitan el sueño (alimentos que favorecen la síntesis de serotonina y melatonina)**

La liberación de serotonina por ciertas neuronas cerebrales se ha asociado con el control del sueño, el estado anímico y el apetito. La secreción de serotonina está influida por la disponibilidad de su precursor, el L-triptófano y necesita de vitamina B6 y magnesio como Cofactores de la reacción. Hay numerosos estudios que demuestran la relación entre la administración de una dieta rica en triptófano y el establecimiento y mantenimiento del sueño. Una comida rica en proteínas no aumenta la concentración de triptófano en el plasma, puesto que en la mayoría de las proteínas que ingerimos el triptófano es el aminoácido menos abundante.

Una mayor producción de melatonina, como controladora del ritmo vigila-sueño, favorece la adaptación. El maíz, los tomates y las patatas contienen melatonina, pero son las nueces las que muestran una cantidad relevante y de fácil asimilación. De este modo, los alimentos y suplementos alimenticios que pueden facilitar el sueño son ricos en serotonina, melatonina, hidratos de carbono, vitamina B6 y magnesio (tabla 1). (Pérez y Rosenzweig, 2003, p. 82y 83)

Alimentos y suplementos alimenticios que facilitan el sueño					
cereales y derivados	legumbres	verduras y hortalizas	frutas	otros	bebidas
arroz	alubias	judías verdes	avellana	miel	leche
espaguetis	lentejas	guisantes	plátano	azúcar	cerveza
macarrones	garbanzos	tomate	ciruela	anís	infusión de valeriana
pan	soja	patata	nueces	nuez	infusión de tila
cereales de desayuno		ajo	maracuyá	chocolate	infusión de melisa
maíz dulce		cebolla	higos		infusión de manzanilla
germen de trigo		lechuga	melón		
avena		berenjena	dátiles		
centeno		apio	aguacate		
cuscús		boniato			

Tabla 1

○ **Alimentos manipulados genéticamente**

Nos ha tocado vivir una vida de cambios muy drásticos. Hoy en día estamos en una época en la que los seres humanos parecen haber ido en involución, donde la solidaridad y el bienestar común han dado paso al individualismo con afán de lucro sin importar la salud, donde prima el interés económico sobre cualquier otro. Ronald y Jaime, (2016). Según ellos, cuando el alimento pasa de la boca al sistema digestivo se convierte en sangre que nutre los órganos y las células. Lo que queda se expulsa por heces u orina, la mayoría de los ingredientes y aditivos habrán dejado su rastro en el organismo; algunos de ellos con capacidad de destruir el sistema nervioso y el sistema inmune. Entre los riesgos que suponen los transgénicos y contra los que aún no se ha demostrado nada, investigadores independientes señalan que los alimentos transgénicos poseen veinte veces menos nutrientes que las plantas orgánicas naturales, lo que dificulta la digestión y deprime el sistema inmunológico.

SISTEMA INMUNOLÓGICO

Desde el momento en que se evidenció que el sistema inmune y el sistema nervioso estaban anatómicamente y funcionalmente ligados, surgió el interés por evaluar como el estrés afecta al sistema inmunológico y de este modo, a la salud (Mazas, Rubia, Corchón y Selvi, 2015) Existe una disciplina terapéutica científica que aúna conocimientos de la psicología, la neurología y la inmunología, y puede dar respuesta científica a la pregunta acerca de si la mente influye en la facilidad para recuperarse de una enfermedad (Mazas, et al. 2015). Según Cohen y Pressman (como se citó en Mazas, 2015).

Las emociones representan la vía principal de vincular el estrés psicológico a la enfermedad. A lo largo de la historia se ha pasado de estudiar el daño que provocaban las emociones negativas en la enfermedad, a al estudiar el beneficio tras la aplicación de terapias de conducta positiva. Afirma (Mazas, et al. 2015) que el bienestar deseado, se obtiene mediante hábitos saludables que resultan de una adecuada adaptación e integración de las dimensiones física, mental, social, espiritual y emocional a cualquier nivel de salud o enfermedad. Esto implica que se puede experimentar bienestar, ya sea estando enfermo o sano. Stein, Miller & Trestman (como se citó en Mazas, 2015) piensan que el sistema inmunológico es la primera barrera defensiva del organismo y tiene el propósito de mantener con vida y desarrollar la calidad biológica, anímica y emocional de una persona bajo las cambiantes condiciones del medio exterior.

Por su parte, el estrés psicológico derivado de una falta de bienestar y los trastornos psiquiátricos severos, afectan la respuesta inmune y el curso de las enfermedades mediadas por este sistema.

- **El estrés: echar leña al fuego**

Una causa de la superproducción de sustancias inflamatorias que rara vez se menciona cuando hablamos del cáncer son los sentimientos persistentes de impotencia, una desesperación que no cesa. Este estado emocional va acompañado de cambios en la secreción de noradrenalina (la hormona que nos hace plantar cara o poner los pies en polvorosa) y de cortisol, la "hormona del estrés". Servan, (2016) Hay un cáncer latente dentro de cada uno de nosotros. Al igual que todo organismo vivo, nuestro cuerpo genera células defectuosas constantemente. Así nacen los tumores. Pero el cuerpo está equipado además con toda una serie de mecanismos para la detección y el bloqueo de ese tipo de células. Servan, (2016)

Sin embargo, mediante una serie métodos naturales al alcance de todos podemos actuar para reducir la inflamación. Simplemente es cuestión de eliminar de nuestro entorno aquellas toxinas que favorecen la inflamación, de adoptar una alimentación anticáncer, de tratar de encontrar el equilibrio emocional y de satisfacer las necesidades de nuestro cuerpo de ejercicio físico. Servan, (2016)

<p>La inflamación juega un papel clave en el desarrollo del cáncer. Podemos reducirla mediante métodos naturales al alcance de todos.</p>	
Agrava	Reduce
<p>Alimentación tradicional Occidental</p> <p>El estrés, la ira, la depresión</p> <p>Menos de 20 minutos de ejercicio físico al día</p> <p>El humo del tabaco, la contaminación atmosférica, los productos domésticos contaminantes</p>	<p>Dieta mediterránea, alimentación tradicional India, cocina asiática</p> <p>La risa, el buen humor, la serenidad</p> <p>Un paseo de 30 minutos 6 veces a la semana</p> <p>Un ambiente limpio</p>

Tabla 2

Según Servan, (2016), sencillas recomendaciones para frenar la expansión del cáncer:

1. Reducir el consumo de azúcar y de harinas blancas, sustituirlas por néctar de agave, miel de acacia o azúcar de coco para endulzar, harina multi cereales para la pasta y el pan (o pan elaborado con la levadura tradicional, levadura madre).
2. Reducir el consumo de carne roja, y evitar los productos de carne cerdo procesado. La Fundación Mundial para la Investigación sobre el Cáncer, recomienda limitar el consumo a no más de 500 gramos de carne roja y de productos de cerdo a la semana; dicho de otro modo: como mucho cuatro o cinco filetes. Su objetivo ideal recomendado es 300 gramos o menos.
3. Evitar por completo las grasas vegetales hidrogenadas (grasas "trans"), que se encuentran igualmente en la bollería que no lleva mantequilla, y todas las grasas de origen animal, cargadas de omega-6. El aceite de oliva y el aceite de canola son excelentes aceites de origen vegetal que no estimulan la inflamación.

○ **Atención**

La carne y los huevos "orgánicos" (o "ecológicos", o "bio") contienen pocos o ningún pesticida, hormonas y antibióticos, pero no necesariamente presentan un equilibrio entre omega-3 y omega-6. Si a los animales solo se le ha dado un pienso orgánico compuesto de maíz y soja, pero nunca han tomado pastos, ni han pastado en libertad, su carne y sus huevos siguen siendo excesivamente ricos en ácidos grasos omega-6, que propician la inflamación, y deficientes en omega-3. Para asegurarse de consumir productos de la misma calidad que los que tomaban sus abuelos, busque etiquetas que especifiquen el tipo de alimentación del animal del que proceden: "alimentado con pasto" o "rico en omega-3". La información de los productos concerniente a la adecuada

nutrición de los animales está disponible en página web como: www.eatwild.com www.americangrassfeed.com o las asociaciones europeas agrupadas bajo el nombre de "Tradilin". Servan, (2016)

○ **Algunos hábitos no saludables**

Mantener un estilo de vida saludable no siempre resulta fácil y, menos aún, para los y las jóvenes. Muchos de los hábitos de riesgo para la salud, por ejemplo, el consumo de algunas sustancias, resultan muy atractivos y, además, en las primeras ocasiones estas sustancias nos enseñan su cara amable: nos parecen gratificantes, nos hacen sentir mejor, creemos que con ellas vamos a vivir nuevas y emocionantes experiencias; en definitiva, que todos son ventajas. Es cierto que al cabo de un tiempo más o menos largo estas "ventajas" se transforman en problemas, pero como ya dijimos, en la adolescencia y la juventud el futuro queda muy lejos y además, igual que en otras edades, se piensa que los problemas siempre les ocurren a los demás. Vamos a detener en tres hábitos no saludables que tienen mucho que ver con esta forma de pensar y de actuar: consumo de alcohol, de tabaco y de las conocidas como drogas de "síntesis"

El alcohol

El consumo de alcohol es un hábito no saludable y una conducta de riesgo en sí mismo que puede tener consecuencias negativas como las alteraciones de las relaciones con la familia, los compañeros y maestros, bajo rendimiento escolar, agresiones, violencias, alteraciones del orden público y, por supuesto, problemas para la salud. Pero además puede favorecer otras conductas de riesgo. Con frecuencia, el consumo de alcohol se asocia al tabaco y actúa como la puerta de acceso al consumo de otras drogas. Por otro lado, bajo los efectos del alcohol es más fácil no identificar situaciones de riesgo y exponerse a consecuencias negativas, por ejemplo, no utilizar el preservativo o ponerse al volante de un coche o una moto, arriesgando la vida propia y la de otros amigos.

Consumo de riesgo de alcohol

El alcohol es el tercer factor de riesgo más importante de muerte prematura y enfermedad, después del tabaquismo y la hipertensión arterial. El alcohol es responsable de notables perjuicios sociales, mentales y emocionales, incluyendo criminalidad y todo tipo de violencia, que conducen a enormes costes para la sociedad. (Córdoba, et al. 2012)

El alcohol de metilo que libera el aspartamo en el organismo se transforma en fenilalanina, ácido aspártico y metanol, afectando la producción de dopamina del cerebro y causando adicción. De hecho, un tercio de la molécula del aspartamo es metanol (alcohol de madera), considerado como un veneno metabólico y narcótico.

Su consumo habitual puede producir:

- Pérdida de memoria.
- Enfermedades neurológicas.

- Problemas de visión.
- Diarreas.
- Náuseas.
- Confusión.
- Problemas respiratorios.
- Dolores de cabeza.
- Problemas en centros nerviosos que regulan el apetito y la saciedad.
- Ansiedad.
- Desórdenes del sueño.
- Mutaciones en el feto.
- Cambios de humor.
- Jaqueca.
- Fatiga.
- Convulsiones.
- Coma.
- Cáncer.
- En pacientes diabéticos, elevaciones en el nivel de azúcar en sangre. Ronald y Jaime, (2016)

El tabaco: Una droga que pierde “puntos”

Lo hemos oído tantas veces que decirlo una vez más resulta casi reiterativo: fumar es uno de los hábitos de mayor riesgo para la salud de las personas que lo practican. El tabaco es, junto con el alcohol, la otra droga legal de nuestro entorno social; el consumo de ambas sustancias tiene aspectos en común, especialmente en lo que se refiere al aprendizaje y a la adquisición del hábito, pero entre una y otra existe una diferencia importante: hace ya algunos años que se están dando pasos importantes para prevenir el consumo de tabaco, lo que no ha ocurrido, en igual medida, respecto al alcohol. Las sustancias que componen el tabaco irán haciendo su labor: intoxicar progresivamente al organismo.

Consumo de tabaco

Fumar es una causa conocida de cáncer, enfermedad cardiovascular, complicaciones del embarazo y enfermedad pulmonar obstructiva crónica, entre más de 25 problemas de salud. El consumo de tabaco es la primera causa de enfermedad, invalidez y muerte evitable en España. Fumar es al mismo tiempo una adicción física y psicológica, una conducta aprendida y una dependencia social. Dejar de fumar supone, por lo tanto, superar la adicción a la nicotina (mediante soporte psicológico y fármacos cuando se necesiten), y modificar la influencia del entorno. (Córdoba, et al. 2012)

Drogas de síntesis: ni tan modernas ni tan estupendas

Hablar de las drogas sintéticas, conocidas habitualmente como drogas de diseño es, ante todo, hablar de una cuestión de la que todavía no se tiene el mismo nivel de conocimiento que existe respecto a las

características y efectos de otras drogas. Pero una cosa sí es segura: no son algo tan maravilloso ni tan inofensivo como algunos se empeñan en hacernos creer.

En general, el despegue de estas drogas comienza después de la segunda guerra mundial, cuando el desarrollo tecnológico permitió sintetizar, a través de procesos químicos, sustancias con capacidad de crear adicción. Las sustancias obtenidas de esta forma eran, y son, legales, ya que se utilizan como componentes de algunos medicamentos.

¿Qué son las drogas síntesis?

Aunque en el mercado se presentan con distintos colores y múltiples nombres: fidodidos, cacharros, palomitas, elefantes, eva, tanques y muchos otros, la composición de las sustancias varía muy poco. La más conocida de las drogas de síntesis y la más extendida en nuestro país es el Éxtasis. Cuyo nombre científico es Mdma, abreviatura de otro nombre mucho más complicado de once sílabas y dos números. A medida que el consumo se hace habitual, los efectos supuestamente satisfactorios van desapareciendo y aparecen, con más frecuencia, los efectos no deseados. Llegan a dañar órganos vitales como el hígado o el riñón y, a largo plazo, no están descartados los trastornos mentales. (texto recomendado por Dr. José Luis Marín). (Algunos hábitos no saludables)

○ La importancia de transmitir hábitos saludables desde la infancia

La promoción de hábitos saludables:

La promoción de hábitos de vida saludable cobra especial importancia durante la infancia y la adolescencia por varios motivos:

1. En primer lugar, porque es una época en que las familias son más permeables a estas recomendaciones por estar concienciadas e implicadas en cuidado de los hijos, y, por tanto, es más fácil que eliminen hábitos nocivos (por ejemplo, dejar de fumar) y que adquieran hábitos más saludables que son los que con su ejemplo transmitirán a sus hijos.
2. En segundo lugar, porque estos hábitos aparecen desde los primeros meses de vida y se van consolidando a lo largo de la infancia y de la adolescencia. Y, si es así, se adquieren con mayor fidelidad y menor esfuerzo que en la edad adulta.
3. En tercer lugar, porque es imprescindible para la construcción de una persona sana en todas sus dimensiones (física, mental, espiritual y social) y, por tanto, para la prevención de enfermedades en la edad adulta. (Déu, S. 2014)

○ ¿Qué es el estilo de vida?

El concepto "estilo de vida" se utilizó por primera vez en 1979, por el escritor y futurista Alvin Toffler, quien predijo la explosión de distintos estilos de vida en una sociedad post-industrial. La manera de comer, efectuar ejercicio, descansar, jugar, comportarse con los demás, pensar, planear, conducir un vehículo, dormir, trabajar, entre otros, y en general la forma total de vivir, están todos incluidos en el término "estilo de vida". (Mora, 2011)

¿Qué relación tiene la calidad de vida con los estilos de vida saludable?

La calidad de vida está relacionada con los siguientes aspectos:

- Satisfacción en las actividades diarias.
- Satisfacción de las necesidades.
- Logro de metas en vida.
- Autoimagen y la actitud hacia la vida.
- Participación de factores personales y socio ambientales. (Del Águila, R. 2017)

¿Qué es la medicina del estilo de vida?

La medicina del estilo de vida es una disciplina clínica basada en los hechos (“evidencia”) que se ocupa de las intervenciones sobre el estilo de vida que afectan a la salud y a la calidad de vida. Podría definirse como la “aplicación de principios médicos, ambientales, motivacionales y de comportamiento al manejo clínico y terapéutico de problemas de salud relacionados con el estilo de vida”. Además de la prevención de la enfermedad (disminución del riesgo), la medicina del estilo de vida también se focaliza en su manejo terapéutico (si dicha condición ya está presente), a menudo de manera más coste-efectiva que los tratamientos convencionales basados en fármacos y cirugía. Los enormes efectos potenciales de determinadas intervenciones en el estilo de vida sobre la mortalidad, morbilidad y costes sanitarios son motivación más que suficiente para el interés en la medicina del estilo de vida. (Mora, 2011)

Modo y estilo de vida

Los conceptos de modo y estilo de vida comienzan a ser objeto de las ciencias médicas en la segunda mitad del siglo XX, a partir del redimensionamiento del concepto de salud y por lo tanto, de los determinantes de la salud. Estos conceptos han contribuido a la mejor comprensión y operacionalización de los elementos no biológicos que intervienen en el proceso salud-enfermedad y que son parte integrante de la medicina social característica de nuestro siglo. (Espinosa, L, 2004)

Las causas de la enfermedad

Según Mora, en la medicina del estilo de vida, se tienen en cuenta todas las causas anteriores a la enfermedad y al riesgo de enfermar, desde todos los niveles de causalidad. En consecuencia, en su manejo terapéutico se incluye una combinación de intervenciones preventivas de salud (pública e individual) con actuaciones clínicas personalizadas para cada paciente. Por ejemplo, la prevalencia de hipertensión arterial en la población se podría reducir no sólo con el tratamiento individualizado a nivel de práctica clínica, sino con actuaciones comunitarias de concienciación de los efectos ambientales del uso de combustibles fósiles en lugar de emplear energía personal (ir en bicicleta o caminar) para el transporte. Esta intervención también tendría como consecuencia un aumento del nivel de actividad física, de reducción de la obesidad o de los síntomas de

depresión y ansiedad, entre otros factores de riesgo de enfermedad cardiovascular y mental, por lo que su rendimiento final podría ser muy superior al abordaje actual de la hipertensión en la medicina convencional.

Medicina del estilo de vida en salud mental

Los pacientes con alguna enfermedad mental suelen tener peor salud física que la población general, con tasas más altas de morbilidad y mortalidad. La comorbilidad con otros trastornos es frecuente y puede ocurrir a cuatro niveles: con otras enfermedades mentales; con el abuso y dependencia de sustancias; con otras enfermedades crónicas; o con lesiones accidentales y no accidentales, y se atribuirán en parte a factores sociales y de estilo de vida. En particular, se ha descrito un mayor porcentaje de pacientes con dietas inadecuadas, inactividad física, hábito tabáquico, diabetes, obesidad o hiperlipidemia, entre otras condiciones de salud. Asimismo, los efectos secundarios de la propia medicación para tratar la enfermedad mental pueden agravar o añadir riesgos adicionales, como la obesidad, diabetes, enfermedad cardiovascular o síndrome metabólico. En consecuencia, en estos pacientes adquiere gran importancia la promoción y el mantenimiento de un estilo de vida saludable. Las actuaciones sobre el estilo de vida pueden resultar efectivas tanto para disminuir la morbilidad y aumentar la calidad de vida, como para optimizar el rendimiento clínico del tratamiento utilizado, incrementar su cumplimiento o mejorar la relación médico-paciente.

Las estrategias terapéuticas más coste-efectivas deberán incluir, por lo tanto, una combinación de las terapias farmacológicas con distintas intervenciones preventivas y psicosociales sobre el estilo de vida que pueden facilitarse a nivel comunitario o de atención primaria. Las principales barreras para su implementación son factores derivados de la propia enfermedad y del tratamiento, como la falta de motivación, baja autoestima y confianza, o la sedación o el aumento de peso secundarios al tratamiento farmacológico. Ello sugiere la necesidad de asegurar que los profesionales sanitarios, además de poder ser referentes con su ejemplo, reúnan determinadas competencias, presenten una actitud positiva y esperanzadora frente a la intervención sobre el estilo de vida, y ésta aplicarla preferentemente en grupo (aunque no siempre será recomendable). (Mora, 2011)

Recomendaciones generales y específicas en medicina del estilo de vida

En general, se enfatizan los siguientes dos puntos clave: se detallan todos los comportamientos saludables y se remarca que incluso pequeñas mejorías en el estilo de vida, si se mantienen en el tiempo, también pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermar o bien frenar su progresión. (Tabla 3)

Medicina de estilo de vida: recomendaciones generales de salud
<ul style="list-style-type: none">• Practicar alguna actividad física moderadamente intensa al menos 5 días por semana,• Y preferiblemente cada día• Abandonar el hábito tabáquico (si se es fumador)• Moderar el consumo de alcohol: limitarlo a 2 unidades estándar / día (en varones); una unidad estándar / día (en mujeres)• Reducir el peso corporal entre 5-10% (si sobrepeso u obesidad):

- Disminuir la ingesta calórica 500 kcal / día
- Aumentar gradualmente la intensidad del ejercicio físico hasta 60 minutos/día
- Asegurar una dieta equilibrada, variada y saludable:
 - Rica en vegetales y frutas: al menos 2 frutas / 3 vegetales por día
 - Seleccionar alimentos integrales, con alto contenido en fibra (al menos la mitad de los cereales que sean integrales)
 - Limitar la ingesta de ácidos grasos saturados a menos del 10% de las calorías y de ácidos grasos trans (margarina, bollería, fritos) a menos del 1%
 - Reducir el colesterol a menos de 300 mg/día, seleccionando carnes magras, alternativas vegetales y productos lácteos desnatados, y minimizando la ingesta de grasas parcialmente hidrogenadas
 - Consumir pescado, en especial pescado azul, al menos dos veces por semana
 - Minimizar la ingesta de bebidas con azúcar añadido
 - Limitar el consumo de sal (5 g al día)
 - Beber suficiente agua (> 1,5 litros/ día)
- Aumentar el bienestar emocional y mental:
 - Presentar una actitud optimista y positiva ante la vida
 - Practicar / experimentar el buen humor y la risa (> 3 minutos de risa intensa al día)
 - Gestionar efectivamente el estrés
- Dormir las horas de sueño adecuadas (7-9 horas en adultos y mayores)

Tabla 3

(Fuente: adaptadas y ampliadas de American College Of Preventive Medicine 2009)

Relación entre el estilo de vida y los trastornos mentales

Un equipo de investigadores iraníes ha realizado un estudio para averiguar si existe alguna relación entre el estilo de vida que llevamos y el hecho de sufrir un trastorno mental como es la depresión o la ansiedad.

En el estudio se recogieron datos de más de 3.300 adultos de Irán. Se les preguntó sobre hábitos alimenticios, ejercicio físico, consumo de tabaco, obesidad y presencia de estrés psicológico completando una serie de cuestionarios. También se les evaluó sobre la presencia de ansiedad y depresión con un instrumento de autoinforme. Los resultados del estudio, publicados recientemente en la revista PLOS ONE (2016) mostraron en los habitantes iraníes de mediana edad, aquellos con un perfil de estilo de vida más saludable (descrito mediante los indicadores mencionados antes) tenían un 95% menos de probabilidades de sufrir ansiedad y un 96% menos de probabilidades de estar deprimidos, comparados con aquellos que puntuaron menos en el estilo de vida saludable. De hecho, uno de los factores más importantes en esta relación pareció ser el hecho de sufrir

menores niveles de estrés psicológico, al menos parece que su impacto fue mayor que el que el de llevar una dieta sana (las personas que llevaron una dieta más sana redujeron la probabilidad de depresión en un 29%).

Los autores concluyen que los adultos que no fuman tienen bajos niveles de estrés psicológico y que llevan una dieta sana (mayor cantidad de frutas, verduras, legumbres, frutos secos y alimentos con más ácidos grasos poliinsaturados y omega-3, entre otros rasgos) tienen menos opciones de padecer trastornos de ansiedad y depresión. Aunque padecer este tipo de problemas de salud mental puede estar determinado en parte por los genes, parece que la forma en la que nos comportamos puede tener también un importante papel. Sería interesante para completar este estudio, se valorase además el riesgo de sufrir otros problemas como el deterioro cognitivo. (Fernández, 2016)

Otras intervenciones sobre el estilo de vida

Hay una amplia evidencia de correlación entre determinados estilos de vida saludables y la disminución de las principales enfermedades crónicas y la mortalidad por cualquier causa. Las intervenciones conductuales (behavioral counseling interventions) son las más recomendadas para promover cambios hacia conductas más saludables, e incluyen: valoración de las conductas, establecimiento de metas, aumento de concienciación, superación de barreras, gestión efectiva del estrés, reestructuración cognitiva, prevención de recaídas y provisión de apoyo, y tratamientos adecuados.

Muchas intervenciones e investigaciones sobre el cambio de conductas se basan en el modelo de los estadios del cambio (stage of change model). Según este, cambiar una conducta es un proceso durante el cual las personas se mueven a través de una serie de etapas o estadios. (Córdoba, et al. 2012)

Eficacia de la intervención

Según ellos, el USPSTF, en su informe sobre asesoramiento para promover una alimentación saludable concluye que no hay evidencia suficiente para hacer una recomendación a favor o en contra del asesoramiento sistemático para promover una alimentación saludable en personas sanas asintomática atendidas en AP. Se recomienda el asesoramiento dietético intensivo en personas adultas con dislipemia u otros factores de riesgo cardiovascular, o enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación. Aunque no hay evidencia de la efectividad del consejo, sí que parecen claros los beneficios de una alimentación variada, rica en frutas y verduras, potenciando las características de la dieta mediterránea, como la utilización primordial como fuente de grasas del aceite de oliva, el consumo moderado de pescado, pollo, leche y productos lácteos, y un bajo consumo de carne y productos cárnicos.

Destacar la importancia de focalizar las recomendaciones dietéticas no sólo hacia el individuo sino hacia su familia, ya que es dentro del seno familiar donde se establecen los hábitos alimentarios que perdurarán en el futuro.

Cómo ayudar a consolidar una nueva conducta más saludable: la fase de mantenimiento

Muchas personas intentan hacer cambios saludables en sus vidas (dejar de fumar, de beber alcohol, hacer más ejercicio, etc.), con más o menos éxito, son las más difíciles de afrontar. Los que intentan honestamente suelen encontrarse en una situación bastante complicada. Han abandonado una conducta que les producía recompensas inmediatas en términos de placer y de reducción de su ansiedad, y se encuentran luchando con una nueva manera de comportarse que fundamentalmente les produce malestar.

El beneficio de este cambio es percibido como hipotético, y en pocos casos inmediato. El apoyo desde la atención primaria puede ser clave en este momento, pero a menudo los profesionales nos sentimos con dificultades para apoyar la decisión de cambio tomada por el paciente. Es habitual que intervengamos poco en esta situación, contentos porque el paciente "parece que lo quiere dejar", o demos "consejos y ánimos" de manera bienintencionada, según nos dicte el sentido común. (Cebria, Bosch y Borrell, 2008)

Según ellos, mediante un clima cooperativo, se promueve que la persona explique cómo se encuentra, que nos describa cuáles son los argumentos que justifican el cambio que intenta y que haga balance de los pros y los contras de seguir con la conducta actual, así como con los de la "nueva" (p. ejemplo "¿qué ventajas e inconvenientes ve si continúa igual que ahora?", "¿qué ventajas e inconvenientes observa con la nueva conducta?"). Trabajar la ambivalencia permite tomar decisiones de cambio firmes, tener sensación de control sobre sus actos y evitar un elevado porcentaje de recaídas.

Cuando se inicia el intento de cambio, la motivación normalmente es alta. Sin embargo, a medida que pasan los días y las semanas, se establece una tensión cada vez más fuerte entre la voluntad de continuar a pesar del sufrimiento, y la tendencia hacia el antiguo hábito que le dará alivio inmediato. Un fumador continúa haciéndolo en la medida en que saborea el tabaco recordando "aquel cigarrillo de después de comer, con el café". El punto crítico se produce cuando la línea de la intensidad de la motivación para mantener el cambio y la del "ansia por volver" se encuentran en el tiempo. En ese momento las posibilidades de recaída son grandes.

Intervenciones para reactivar la motivación

El diálogo auto motivacional generado especialmente sobre lo que se oye decir en voz alta ("lo voy a conseguir", "no quiero continuar así", "mi familia no se lo merece", "sé que no va a ser fácil, pero lo conseguiré"). La motivación interna permite cobrar un cierto control a la persona sobre sus impulsos y hábitos antiguos. Mantener la conducta comporta necesariamente reactivar continuamente la motivación, para que el individuo persista en el empeño "sin bajar la guardia", a pesar del malestar que experimente. Conviene siempre tener muy presente que, aunque la motivación es una fuerza clave del cambio, el craving siempre supone un condicionante biológico intenso en la posibilidad de recaída en la antigua conducta. Por ello, es esencial que el mantenimiento de la motivación para el cambio se acompañe, siempre que sea necesario, de un sólido tratamiento biológico y conductual con objeto de minimizar la probabilidad de recaída.

En resumen, un abordaje eficaz para mantener el cambio comporta, por un lado, mantener suficientes niveles de motivación, y a la vez, unos bajos niveles de craving. Así consideramos que la motivación tiene escasa utilidad en esta fase del cambio si no va acompañada muchas veces de medida terapéuticas de apoyo. Y al revés, proponer soluciones, por ejemplo; tratamientos farmacológicos, conductuales, instrumentales, etc. En un individuo insuficientemente motivado, conducen habitualmente a una recaída.

El éxito del mantenimiento de la nueva conducta depende esencialmente de la progresiva extinción de la tentación y del aumento de la autoconfianza del individuo en que podrá conseguirlo. De esta forma, la aparición de respuestas exitosas frente a las situaciones de alto riesgo de recaída tiene un poderoso efecto en el mantenimiento y la posterior consolidación de la nueva conducta.

Estar de bajón

Todos tenemos momentos en los que estamos bajos de energía, sin pilas. La vida no es lo que se supone que debe ser. Es lo que es. La forma de lidiar con ella es lo que hace la diferencia.

“Si te enfrentas a los sentimientos de la ira y los comunicas clara y honestamente a la persona involucrada, liberarás muchas tensiones así, como la necesidad de actuar destructivamente” (Bucay, 2017).

Abrazar para ser feliz

El abrazo es una de las herramientas más poderosas que tenemos a nuestro alcance, no solo para mostrar afecto y estrechar vínculos, sino para sentirnos felices. Hoy sabemos que con los abrazos generamos más oxitocina, una pequeña molécula capaz de actuar como hormona y como neurotransmisor. Al mismo tiempo, gracias a la oxitocina podemos lograr una conducta generosa y cariñosa. De hecho, esta hormona tiene un papel decisivo en el enamoramiento, el orgasmo, el parto y el amor hacia los hijos, entre otros; y se ha demostrado que a su vez la experiencia de amor y compasión nos hace más propensos a liberar oxitocina. Bucay, et al. (2017)

Aceptar para poder cambiar

Todos tenemos aspectos de nuestra vida con los que nos sentimos disconformes. Quizá se trate de una característica física o de nuestra personalidad que nos desagrada; quizá sea una actitud que nos trae problemas, o puede que una condición económica o laboral que no es como deseáramos... frente a estas situaciones, se impone rápidamente en nuestra mente una decisión: la de cambiar. Ya sea cambiarnos a nosotros mismos o cambiar la situación que nos disgusta. Empezamos entonces a planear estrategias o nos forzamos a “poner voluntad” para intentar acercar la realidad a lo que anhelamos o perseguimos. Bucay et al. (2017)

Autoestima

Según ellos, autoestima es una valoración positiva construida desde el concepto que tenemos de nosotros y que nos lleva a actuar con confianza. Por tanto, tiene ver con lo afectivo (queremos a nosotros mismos), con lo racional (tener una idea ajustada de lo que somos) y con lo activo (hacer cosas sabiéndonos competentes). La autoestima no es ser engreído, proponerse metas imposibles u obviar la perseverancia sustituyéndola por una

especie de “fe en que podemos”. La autoestima es aceptarse incondicionalmente, afrontar las limitaciones y disfrutar de lo conseguido. Consiste en descubrir las cualidades positivas y aceptar los defectos, sentirse seguros con los demás y apreciar la existencia de personas que nos quieren y valoran.

- **Cómo el yoga puede ayudar a mejorar tu estilo de vida**

El yoga es un ejercicio que tiene la capacidad de mejorar no sólo tu mente, sino también tu cuerpo. Está diseñado para lograr el equilibrio y la paz, mientras fortalece la salud general de tu cuerpo. Muchos entusiastas del yoga sienten que tienen la capacidad de mejorar trastornos fisiológicos, trastornos de la alimentación y mejorar la depresión. El yoga se define como la búsqueda de la serenidad y la relajación. La armonía se considera la piedra angular del yoga y es el punto de partida cuando se trabaja para obtener un estilo de vida saludable.

1. Mejora la imagen corporal

Cuando se trata del yoga, la mejora de la imagen corporal es uno de los objetivos principales. Practicar yoga todos los días, no solo fortalece los músculos, sino que ayuda a mejorar tu apariencia física de forma general. También se dice que los trastornos alimentarios son menos habituales en las mujeres que practican yoga porque el yoga ayuda a la persona a escuchar más a su cuerpo, y hacerlo más sensible hacia hábitos alimentarios más saludables, mientras que se centra menos en el aspecto exterior de su cuerpo.

2. Depresión

El yoga está considerado como una de las mejores maneras de combatir la depresión. Tiene la capacidad de levantar tus estados de ánimo y aumentar tu habilidad para lidiar mejor con el estrés. Las posturas de Hatha Yoga son uno de los ejercicios que ayudan a mover las emociones negativas desde lugares “atascados” en el cuerpo. El yoga tiene una tendencia a crear una sensación de “bienestar”, que crea un muro entre la depresión y la felicidad.

3. Pérdida de peso

Se ha demostrado que practicar yoga al menos 30 minutos a la semana promueve lentamente la pérdida de peso de una forma saludable. La diferencia entre el yoga y otras formas de ejercicio es que no promueve la quema de calorías. El yoga es más acerca de prestar atención a los momentos de estrés de tu cuerpo. La “fuerza suave”, que se desarrolla a través del yoga permite que mejores adecuadamente la atención, que a su vez crea una vía para el control de peso positivo. (Yoga teca, 2016)

- **Cómo el estado civil influye sobre bienestar**

El estado civil puede ser causa y efecto de la salud mental. Son muchos los estudios que señalan que el matrimonio tiene una influencia importante sobre el bienestar emocional de la persona. Una de las explicaciones más comunes es que estar casado proporciona apoyo social y emocional, y fomenta también el sentido de la identidad y la autoestima. Estos beneficios emocionales, a su vez, mejoran la salud física, reduciendo el riesgo de tener estrés, depresión y otros problemas psicopatológicos. (García 2014)

○ Prevenir con optimismo

Se reconoce cada vez más la influencia mutua entre los procesos psicológicos y los físicos. Hoy existen disciplinas como la neuro psico inmunología – que estudia la relación entre el sistema nervioso, las defensas del organismo, las emociones, los pensamientos y la conducta- o la neurociencia social – que investiga la relación entre los procesos cerebrales y las interacciones sociales-. Asimismo, ha surgido un renovado interés y respeto por los sistemas de sanación de las culturas tradicionales, como por ejemplo la acupuntura, y por las prácticas y sabidurías ancestrales, como el yoga y la meditación, que tienen una visión holística de la salud. Bucay, et al. (2017)

○ Risa, humor y sentido de humor

La risa suele entenderse como una reacción psicofisiológica caracterizada externamente por unas vocalizaciones repetitivas, una expresión facial fácilmente reconocible, unos movimientos corporales característicos y una serie de procesos neurofisiológicos concretos; internamente por una sensación subjetiva reconocible y de carácter placentero en mayor o menor medida. García, (2014)

CONCLUSIONES

Como resultado de la investigación presentada, es evidente concluir que existe una relación estrecha entre estilo de vida saludable y la mente debido a los factores principales; la alimentación, el ejercicio físico, el sueño, estado emocional, relaciones ambientales, etc. (Marín, 2020). Hay que saber:

- Conocer qué componentes de la dieta desempeñan un papel importante en la prevención de enfermedades permitirá desarrollar acciones de educación nutricional encaminadas a modificar el patrón alimentario de la población hacia dietas más equilibradas, saludables y cardio protectoras, de modo que éstas sean efectivas, eficaces y eficientes. (Córdoba, et al. 2012)
- Las personas que se preocupan por la salud de sus familias y por proteger el medioambiente y la biodiversidad eligen comer alimentos orgánicos. Así, el apoyo a la agricultura orgánica, cercana y de origen ha crecido en respuesta directa a los esfuerzos de los gigantes de la biotecnología por imponer la ingeniería genética en nuestros cultivos alimentarios.
- Mantener una vida activa realizando ejercicio físico de forma regular es una medida preventiva eficaz para reducir el consumo de sustancias tóxicas, aumentar nuestra autoestima, la condición física, el rendimiento laboral, las relaciones interpersonales y la integración social, con lo que mejora nuestro bienestar personal y proporciona una mayor cantidad y calidad de vida al reducir la aparición de múltiples enfermedades y facilitar el control eficaz de las que han aparecido. (Córdoba, et a. 2012)
- Disponemos de abundante bibliografía que sugiere que el ejercicio físico es capaz de prevenir y aliviar la depresión. Sin embargo, estos estudios son muy variables en cuanto a calidad y metodología, lo que dificulta establecer un consenso respecto a qué perfil de paciente depresivo, con qué tipo de actividad física y en qué dosis puede beneficiarse si consiguen llevarla a cabo. (García, 2014)
- Efectos de ejercicio físico sobre la salud mental:

1. El nivel de forma física se relaciona positivamente con el bienestar físico y psíquico.
 2. El ejercicio físico ha sido asociado a la reducción de respuestas emocionales ante el estrés como por ejemplo el estado de ansiedad.
 3. La ansiedad y la depresión son síntomas frecuentes del exceso de estrés mental. El ejercicio físico ha sido asociado con la reducción de los niveles leves y moderados de depresión y ansiedad.
 4. Se ha observado que la práctica continuada de ejercicio físico se relaciona con la reducción de algunos comportamientos neuróticos y del patrón A de conducta.
 5. El ejercicio físico adecuado de como resultado la reducción de varios índices de estrés tales como la tensión neuromuscular, los latidos en periodo de reposo y la segregación de algunas hormonas que regulan la respuesta al estrés.
 6. En general los profesionales de la salud mental coinciden en afirmar que el ejercicio físico tiene efectos emocionales beneficiosos, para todas las edades y en ambos sexos.
 7. Las personas físicamente sanas que requieran medicación psicotrópica pueden practicar ejercicio físico bajo supervisión médica.
 8. El ejercicio físico puede formar parte del tratamiento de la depresión mayor. (Martín, 2007)
- La mayoría de las personas somos capaces de encontrar medios para hacer frente a las dificultades sin recurrir al alcohol y tabaco y descubrir otras actividades que también nos resultan placenteras y gratificantes. En adolescentes y jóvenes, la conducta más saludable es no consumir alcohol. El número ideal de cigarrillo que se pueden consumir al día es cero.
 - La depresión es la segunda causa de enfermedad y discapacidad entre los jóvenes de todo el mundo. Un estilo de vida saludable y un ambiente sano son importantes para fomentar los estados de ánimo positivos. Además, varios tratamientos complementarios, como los suplementos nutricionales, los productos de herboristería, los tratamientos psicofísicos, el masaje y el yoga pueden ser útiles. Los clínicos disponen de varios recursos para ayudar a los pacientes y sus familias para fomentar la salud mental. (Kemper y Shannon, 2007)
 - Aunque tal vez desde siempre se ha tenido la noción de que nuestras emociones y la forma en que las expresamos pueden relacionarse con nuestro estado de salud, hasta hace poco no tenía una comprensión suficiente de cuáles son los mecanismos específicos que permiten vincular los estados emocionales con la salud física (Marín, 2020).
 - Las experiencias emocionales pueden influir en la salud física mediante sus consecuencias fisiológicas. Existen múltiples evidencias de que los estados emocionales negativos pueden prolongar las infecciones y retardar la cicatrización de heridas. (Mazas, et al. 2015)

o **Cada día es una vida en miniatura**

Sharma (como se citó en Bucay, 2017) piensa que es imprescindible que cada uno de nuestros días esté lleno de sentido, este es uno de los pilares de la autosuperación. Ser mejor cada día se consigue mimando nuestra energía y nuestro estado de ánimo; con persistencia, apelando a nuestra grandeza.

AGRADECIMIENTOS

El presente trabajo ha sido supervisado por Dr. José Luis Marín a quien me gustaría agradecerle por su maravilloso profesional y persona que es, por su carisma y su sabiduría. Gracias por su apoyo durante mi formación profesional. Y también gracias a todo el equipo de la Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicoterapia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Beneficios del yoga: cómo el yoga puede ayudar a mejorar tu estilo de vida del [http:// www.yogateca.com](http://www.yogateca.com)

Bucay, J. (2017). *Mente sana*. (133)

Bucay, J., Bucay, D., André, C., Ramon, F y otros. (2017). *Pequeña guía de la felicidad* (1 ed.). España: Rotäbook

Cano, D. (2017). Beneficio de las vitaminas del [http: // www.salud180.com/nutrición-y-ejercicio/beneficios-de-las-vitaminas](http://www.salud180.com/nutrición-y-ejercicio/beneficios-de-las-vitaminas)

Cebria, J., Bosch, J y Borrell, F. (2008). *Cómo ayudar a consolidar una nueva conducta más saludable: la fase de mantenimiento* (1)

Córdoba, R., Cabezas, C., Camarelles, F., Gómez, J., Díaz, D., Asensio, H., Marqués, F., Muñoz, E., Navarro, B y Ramírez, J. (2012). *Recomendación sobre estilo de vida*.

Del Águila, R. (2017). *Estilo de vida saludable* del [http: // www.paho.org/blogs/chile/?p=111](http://www.paho.org/blogs/chile/?p=111)

Déu, S. (2014). *La importancia de transmitir hábitos saludables desde la infancia* del <http://faros.hsjdbcn.orj/es/articulo/importancia-transmitir-habitos-saludables-infancia>

Espinosa, L. (2004). *cambios del modo y estilo de vida; su infancia en el proceso salud-enfermedad*. 41(3). <http://www.bvs.sld.cu/revistas/est/vol41-3-04/est09304.htm>

Fernández, M. (2016). *¿Existe relación entre el estilo de vida y los trastornos mentales?* Del www.muyinteresante.es/salud/articulo/existe-relacion-entre-el-estilo-de-vida-y-los-trastornos-mentales

García, J y Nogueras, E.V. (2013). *¿Cómo puedo mejorar mi ánimo con la actividad física?* Del <http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzesalud/saludmental>

García, M. (2014). *Estilo de vida y depresión*. Madrid: Síntesis

Kemper, K., MD., MPH., Shannon, S., MD (2007). *Tratamiento en medicina complementaria y alternativa para fomentar un estado de ánimo saludable*.

Marín, J. L. (2020). *Curso de Experto en Medicina Psicosomática*. Madrid: SEMPYP.

Martín, P. (2007). Ejercicio físico y depresión

Mazas, C., De La Rubia, J., Corchón, S y Selvi, P. (2015). Terapias no farmacológicas que aumentan el bienestar del paciente incrementando los niveles de inmunoglobulina A.

Mora, R. (2012). Medicina del estilo de vida: la importancia de considerar todas las causas de la enfermedad.

Pérez, C., Rosenzweig, MR y Leiman, AL. (2003). Los alimentos y el sueño.

Prospéro, O., Méndez, M., Alvarado, L., Pérez, M., López, J y E. Ruiz, C. (2013). Integración para la alimentación / alimentación para la integración.

Ronald, A y Jaime, J. (2016). Alimentación sana (1 ed.). Barcelona, España: Obelisco.

Salvador, G y Castell, C. (2007). Plan integral para la promoción de la salud mediante la actividad

Sanitas, (2017). Hábitos de vida saludable del [http:// www.sanitas.es](http://www.sanitas.es)

Servan, D. (2016). Anti cáncer (18 ed.). Barcelona, España: Espasa

Villegas, J y Villegas, I. (2004). Ácidos grasos omega- 3 en las enfermedades mentales. ¿Una posible terapéutica?