

La Conexión de la Mente y el Cuerpo en la Salud y Enfermedades

Era el invierno de 1944 en Auschwitz, el campo de concentración de los judíos prisioneros y simpatizantes de la segunda guerra mundial. El Doctor Viktor Frankl era prisionero judío allí. Frankl se dio cuenta de los efectos de desmoralización y pérdida de esperanza de los prisioneros. El gravó que en Diciembre “los prisioneros habían abrigado la ingenua esperanza de volver a sus hogares para Navidad. A como se acercaba el tiempo, sin que hubieran noticias esperanzadoras, los prisioneros perdieron la ilusión y la decepción los invadió. Esto tenía una influencia peligrosa sobre el poder de resistir y gran número de ellos murieron.”¹

La Mentalidad es importante

La ciencia confirma que la conexión entre la mente y las enfermedades: “El estado psicológico de una persona es un factor prominente en la salud.”² “La actitud, las redes sociales y una dieta saludable están estrechamente entrelazadas para la salud física y mental.”³ Estos factores afectan el sistema inmunológico y la forma del cuidado personal de un individuo.

Actitudes, tales como el perdón, la fe, el optimismo, la alegría, la perseverancia bajo estrés, y la confianza en Dios están asociadas con la reducción de riesgo de las enfermedades del corazón, alta presión, infecciones y un sin número de condiciones relacionadas con el estrés. Estas también reducen la severidad de las enfermedades y la capacidad de recuperación en caso que estas ataquen.⁴ Un estado permanente de pesar, preocupación, hostilidad, el no perdonar, la desesperanza y depresión incrementan el riesgo de las infecciones e inflamaciones y hacen más lenta la recuperación de las enfermedades”⁵

Muchos factores contribuyen a las enfermedades. Aun es cierto que gente alegre y de buen humor se enferma y gente quejumbrosa y mal humorada se escapa de las enfermedades. Sin embargo, para una buena salud una mentalidad positiva es tan importante como hacer ejercicio y adoptar una dieta saludable.

¿Tiene usted una actitud de constante preocupación? ¿Está usted plagado de negatividad?.

Practicar los siguientes siete sugerencias puede ayudarle a ver el lado positivo de la vida.

1. Sonría. Sonreír es gratis –pero sus beneficios son invaluable- Minimiza las neuronas del estrés en el cerebro, incrementa la memoria y capacidad de aprendizaje y fortalece el sistema inmunológico del cuerpo. También su apariencia personal!

2. Expresa Agradecimiento. La gente que expresa agradecimiento tiende a vivir más tiempo, más saludable, tiene huesos más fuertes, menos riesgo de ataque al corazón y

baja la presión. Mentalmente repase o escriba una lista diariamente acerca de sus bendiciones, es un potente defensor contra la depresión mental y enfermedades físicas.

3. Enfóquese en lo Positivo. Estar continuamente recordando o hablando acerca de eventos tristes o pensamientos preocupantes sobre estimula una parte del cerebro conocida como “área 25” la cual está asociada a muchas clases de depresión. Un investigador señala: “La actitud es algo sobre la cual los seres humanos tienen gran control, pero la mayoría de gente escoge ser manejado por su actitud o piensan que sus circunstancias deben cambiar primero que sus actitud, lo cual generalmente no sucede así. Concentrarse en soluciones y oportunidades positivas le ayudara al área 25 a “relajarse” y a no permanecer en la negatividad.

4. Perdone. Guardar rencor y amargura hiere el corazón, incrementa la hormona del estrés, la presión sanguínea y prepara las condiciones para adquirir enfermedades físicas y mentales. Una determinada acción puede que no tenga justificación pero es perdonable. Charlotte Witvliet, PhD, señala que cuando la gente piensa en sus ofensores con una actitud perdonadora, reciben salud emocional, sentido de control y mejoramiento de su salud física. El perdón le permite liberarse de las heridas. El espíritu sanador del perdón proviene gratuitamente de Dios y es proveído a todo aquel que lo pide.

5. No se quede tirado, levántese. La gente exitosa no es perfecta, ellos también cometen errores, --simplemente se resisten a abandonar la batalla- Carol Dweck, PhD, describe como la gente con una mentalidad negativa tiende a evitar retos, desiste fácilmente, ignora las críticas y ve sus esfuerzos infructuosos.

Una mentalidad abierta a aprender prepara al individuo a entender que mientras hay gente que nace con aptitudes básicas y un temperamento, todos podemos cambiar, aprender y mejorar. Ellos perseveran pese a los retos y dificultades. Ellos son inspirados por el éxito de otros y aprenden de las críticas. La decisión de adoptar una mentalidad de aprendizaje puede que tome tiempo y determinación, pero nos hace más receptivos, y flexibles, ingredientes que encenderán la chispa del entusiasmo que hará brillar nuestro diario vivir!

6. Nutra su mente y su cuerpo. La nutrición y estilo de vida afectan poderosamente el funcionamiento del cerebro, el estado de ánimo, la memoria y la capacidad de aprendizaje. De acuerdo con Andrew McCulloh, Director de la Fundación Para La Salud Mental, del Reino Unido, nosotros aún estamos iniciando a entender la relación entre la nutrición y la salud mental.

Consumir granos integrales, frutas frescas, vegetales, almendras y frijoles tienen un positivo efecto de largo plazo en el estado de ánimo y funcionamiento del cerebro, y ¡no puede compararse con el efecto de ningún otro tipo de merienda que podamos consumir! Tomar agua pura en lugar de bebidas cafeinadas y azucaradas mejora la alerta mental de forma natural. Descansar adecuadamente también es esencial para resistir a la fatiga e irritabilidad. Hacer ejercicio diariamente –especialmente bajo el sol y aire libre- tiene un efecto relajante y minimiza el efecto del estrés generalmente más efectivo que los medicamentos anti-deprimientes.

7. Ocúpese de los Demás. Ofrezca su ayuda de alguna forma a alguien. Toma menos de un minuto abrir la puerta para alguien, pero ese pequeño gesto de cortesía ayuda a

otros al mismo tiempo que a usted le ayuda a estimular el mejoramiento de su propia salud y aliviar la depresión. Hay estudios que demuestran que se ocupan de ayudar a otros no solamente minimizan el riesgo de morir en un 35% sino que también mejora la salud del corazón y la calidad de vida.

Palabra Viva

La ansiedad crónica y el miedo son lo opuesto de confianza. Confiar en Dios es el arma más poderosa contra las enfermedades mentales y físicas.

Una poderosa invitación personal es extendida a usted para enfrentar los retos de cada día: “En Dios está mi salvación y mi gloria; En Dios está mi roca fuerte, y mi refugio”⁷ Dios tiene un plan para su futuro, la guía para cada día, la fortaleza para darnos en los días de las pruebas y dificultades, la gracia para levantarnos cuando cometemos errores y un plan de éxito, de vida abundante.

1 Frankl V. Man’s Search for Meaning. Simon and Schuster, New York, NY. 1984. p. 84.

2 Beaton R. Effects of Stress and Psychological Disorders on the Immune System (article).

3 Ibid, quotation by Kathryn O. Tacy.

4 Ibid.

5 Ader R. Psychoneuroimmunology. Elsevier Press, USA, 2007. p. 766.

6 Ref. 2 and 3.

7 Salmo 62:8, MKJV.

Visítenos en LifestyleMatters.com para obtener libros u otros productos de Lifestyle Matters; Revista Balance, Tratados de vida equilibrada; u otras herramientas, recursos e información interesantes.
O llamar: Para ordenar 1-800-328-0525 o al 1-866-624-5433 para obtener información.