

## Corazón y Alma: El Bienestar de la Mente y el Cuerpo

¿Desea mantenerse saludable poniendo todo su empeño para ello a lo largo de su vida? Entonces debe considerar cada uno de los aspectos de su salud—cuerpo, mente y espíritu—y tomar aquellas decisiones que aumenten sus posibilidades de gozar de buena salud.

### El conjunto total

Trate de verse a sí mismo como un ser complejo cuyos pensamientos, emociones, cuerpo, y hasta la última célula, trabajan conjuntamente para formar su imagen única de bienestar. Usted posiblemente ya sepa cómo un pensamiento inquietante puede acelerar su ritmo cardíaco o cómo la falta de sueño puede hacerle sentir triste. El bienestar óptimo requiere el cuidado de *todos* los sistemas.

### El cuerpo

Nadie tiene garantías contra el cáncer, las afecciones cardíacas y otras enfermedades. Pero si usted le da a su cuerpo el mejor cuidado posible, puede disminuir el riesgo de contraer algunas enfermedades y fortalecerlo para combatir otras.

Establezca una relación regular con su médico. Él puede evaluar su historial médico, indicarle qué exámenes de detección preventiva necesita y en qué momento, y sugerirle maneras de controlar las condiciones crónicas que usted pueda tener. También debe hablar con su médico acerca de sus preocupaciones en cuanto a su salud.

No deje de hacer lo siguiente:

- **Aliméntese bien**—Siga la Pirámide guía alimentaria del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA) o la Pirámide mediterránea.
- **Beba agua en abundancia.**
- **Mantenga un peso saludable**—Pregúntele a su médico cuál es el peso recomendado para usted.
- **Haga ejercicios con regularidad**—con actividad aeróbica, fortalecimiento muscular y estiramiento.
- **Duerma suficientes horas**—La mayoría de las personas necesitan entre seis y ocho horas diarias.
- **Relájese**—Aprenda a respirar a fondo y a relajar sus músculos diariamente.

Las anteriores son las reglas básicas, pero usted también necesita hacer algunos cambios importantes, entre ellos:

- Limite su consumo de alcohol.
- Consuma con moderación los productos que contengan cafeína.
- Deje de fumar.
- Deje de usar drogas recreativas.

## La mente

*Es posible recibir resultados más que satisfactorios en la clínica del médico y hacer todo lo posible para cuidarse, y luego no sentirse del todo bien. ¿Cuál es la razón? Usted podría estar descuidando las necesidades de otro de los componentes importantes de la salud—su mente. ¿Trabaja su mente más rápido que usted o es usted presa de sus actitudes negativas? Tal vez esté abrumada con la cantidad de tareas, no necesariamente divertidas, que usted le apila diariamente, sin pausas para jugar, descansar, dedicarse a un hobby, etc. Preste atención a sus pensamientos: ¿cuál es el tono general de lo que usted piensa—negativo o positivo? Una actitud optimista mejora la salud general.*

*También puede cuidar su mente de las siguientes maneras:*

- **Controlando el estrés**—Aprenda a eliminar la preocupación y a deshacerse *realmente* del exceso de trabajo.
- **Aprendiendo constantemente**—Ejercite su cerebro tomando clases o aprendiendo nuevas técnicas o un hobby.
- **Jugando y divirtiéndose**—Alimente su mente con dosis diarias de humor, actividades recreativas y aficiones especiales.
- **Contando con un respaldo social**—Los momentos que comparte con sus amigos son vitales para su salud.

Si sus pensamientos siguen siendo negativos pese a sus esfuerzos o si usted nota que siente confusión, una falta de memoria persistente, o cualquier otra cosa que parezca poco normal, vaya a ver a su médico. Es posible que necesite su intervención para ayudarlo a restablecer la salud de su mente.

## El espíritu

El Dr. Edmund Bourne, autor de *The Anxiety and Phobia Workbook* (El cuaderno de ejercicios contra la ansiedad y las fobias), afirma que, para disfrutar de un bienestar completo, todos necesitamos hallar “un significado, un propósito y una espiritualidad”. Usted puede fijarse objetivos realistas a fin de fomentar la necesidad que tiene de un propósito. En cuanto a la cuestión de “un significado,” eso podría requerir que usted contemple honestamente lo que está haciendo con su vida para lograr su satisfacción. Con ese fin, podría:

- redactar una declaración de objetivos.
- llevar un diario y anotar sus valores, metas y sueños para el futuro.
- pensar en maneras en las que puede ayudar a los demás o contribuir a mejorar su comunidad.

*¿Qué significa sentir necesidades espirituales? Usted seguramente reconoce su deseo de amar y ser amado. Ésa es la base de su necesidad espiritual más grande. También necesita sentirse seguro, protegido, esperanzado y confiado—necesidades estas que inspiran a muchos a buscar a un “ser supremo.” Crea usted o no en un poder tal, podría probar algunas de las siguientes sugerencias, a fin de alimentar su espíritu:*

- Cada día, dedique unos momentos a la “quietud,” sin ninguna distracción, interrupción, etc.
- **Perdone**—la amargura y el resentimiento destruyen su salud.
- **Alimente su amor propio.**
- **Acepte los cambios** y que no puede controlarlo todo.
- **Vaya los templos de su localidad.**
- **Rece.**

### Recursos

*Aging Well: The Complete Guide to Physical and Emotional Health*, por Jeanne Y. Wei. John Wiley and Sons Inc., 2000.

Healthfinder  
[www.healthfinder.gov](http://www.healthfinder.gov)

*The Women's Complete Wellness Book*, por Debra Judelson y Diana Dell (American Medical Women's Association). Golden Books Adult Publishing, 1998.

**Fuentes:** “Guidelines for Good Health” *IDEA Personal Trainer*, 2002; “Keeping Mentally Fit” *Intelihealth*, 2000; *The Anxiety and Phobia Workbook* por Edmund J. Bourne, PhD. New Harbinger Publications Inc., 1995; *Aging Well: The Complete Guide to Physical and Emotional Health*, por Jeanne Y. Wei. John Wiley and Sons Inc., 2000; [Healthfinder.gov](http://Healthfinder.gov); *The Women's Complete Wellness Book*, por Debra Judelson y Diana Dell (American Medical Women's Association). Golden Books Adult Publishing, 1998.

Por Laurie M. Stewart  
© 2004-06 Achieve Solutions