

Información cardiosaludable



EQUILIBRIO MENTAL

¿Qué es el estrés?

El estrés es la tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves.

Los individuos competitivos, muy autoexigentes, apegados al trabajo y obsesionados con el éxito, son los más propensos a padecerlo.

¿Por qué tenemos que controlar el estrés?

El estrés emocional y los eventos coronarios son dos factores que están estrechamente relacionados. Sin embargo, la verificación de esta relación se ve obstaculizada porque no existe un test científico para cuantificar el grado de estrés emocional.

Por ejemplo, se ha demostrado que existe un aumento de riesgo de infarto agudo de miocardio (doble de lo normal) durante los dos horas siguientes a un episodio significativo de alteración emocional.

Pero es aún más importante que el estrés y el agobio nos llevan a olvidarnos de la dieta, del ejercicio e incitan al tabaquismo, todo lo cual contribuye al infarto.



Claves para tener una buena salud mental?

La salud implica no solo tener una buena salud física o corporal sino también una buena salud mental. Para ello es muy importante que memorices las **cuatro "T"**:

T Tiempo para reflexionar:

Reflexiona durante al menos 20 minutos al día para establecer tus prioridades. Muchas veces se quieren hacer demasiadas cosas a la vez y nos falta tiempo. Conviene levantar el pié del acelerador y vivir de un modo más tranquilo.

T Talento a descubrir:

Piensa para qué sirve y orienta tu actividad hacia ello. Así evitarás la neurosis.

T Transmitir positividad:

Intenta ser siempre positivo con tu familia, amigos y compañeros.

T Tutor:

Enseña y aprende de los demás. En esto no hay edad. Todos deberíamos de tener al menos un tutor que nos indique lo que a su juicio hacemos mal y aquello que debemos corregir.

Unidos por el corazón