

Descubre cómo el  
nutrir tu vida de  
amigos y amor  
te ayudará  
a vivir  
más  
años



**Es importante saber que  
somos seres de cuerpo,  
mente y espíritu, lo que  
decimos, hacemos y  
pensamos también impacta  
en nuestra salud.**

El cómo manejamos nuestras  
relaciones, emociones, la  
forma en que expresamos o  
recibimos amor también nos  
puede beneficiar y ayudar a  
ganar longevidad, lograr mayor  
calidad de vida y sentirnos con  
más vitalidad.

Te mostramos  
3 formas de  
impactar tu salud  
más allá de la  
alimentación que  
serán clave para  
ganar años de  
vida.

# 1. Conecta con tus amigos

**Tener una vida social intensa es tan saludable como dejar de fumar,** indican hallazgos de una revisión de 148 estudios. Donde se demostró que las personas que tenían buenas relaciones sociales contaban con un 50 % más de probabilidad de sobrevivir en un lapso de ocho años más que las personas con pocos vínculos sociales.



No estar conectado socialmente implica un mayor riesgo de muerte, comparado con no hacer ejercicio y padecer obesidad.

Otra investigación demostró que aquellos con una pequeña red social tienen más del doble de probabilidades de morir de una enfermedad cardíaca que aquellos, que no están tan aislados.



**Además, las relaciones sociales sólidas respaldan la salud mental y eso se relaciona con una mejor función inmunológica.**

**Los amigos son poderosos en parte porque ayudan a proteger tu salud emocional, a lidiar con el estrés y a activar las endorfinas con carcajadas.**



# Visita la sección <<Cuerpo, mente y espíritu>>

donde encontrarás un artículo sobre cómo hacer amigos en tu vida adulta

En la sección  
“Tips de vida diaria”  
te damos 3 tips para tener relaciones duraderas y sanas.

[https://www.liberatusalud.com/wp-content/uploads/2022/02/Libera\\_tu\\_salud\\_CO%CC%81MO\\_HACER\\_AMIGOS\\_EN\\_LA\\_VIDA\\_ADULTA-CUERPO-MENTE.pdf](https://www.liberatusalud.com/wp-content/uploads/2022/02/Libera_tu_salud_CO%CC%81MO_HACER_AMIGOS_EN_LA_VIDA_ADULTA-CUERPO-MENTE.pdf)



## 2. Abraza más

Como prueba de que el contacto físico es curativo, en un experimento, **dos grupos recibieron un masaje de 45 minutos, el primer grupo recibió un masaje sueco profundo y el segundo grupo un masaje suave.**



**Los investigadores analizaron la sangre de los participantes de ambos grupos y encontraron que**

---

aquellos que recibieron el masaje sueco profundo, mostraron cambios positivos en los glóbulos blancos que mejoran la inmunidad, además niveles más bajos de una hormona relacionada con la agresión y niveles más bajos de cortisol, comparado con los que solo recibieron el mensaje suave.



El tacto influye, y más aún cuando se trata de alguien a quien amas. La ciencia indica que se aumenta la inmunidad con cada abrazo de un amigo o pareja.

Un abrazo al día hace la diferencia. **La oxitocina, conocida como “la hormona del amor”, también se beneficia de los abrazos.**



*Un estudio demostró que las mujeres que dijeron que sus parejas las abrazaban más, tenían niveles mayores de oxitocina y una presión arterial menor que las que no las abrazaban tanto.*

Visita la sección  
<<Cuerpo,  
mente y espíritu>>

donde encontrarás  
<<5 Razones por las  
cuales el amor es bueno  
para tu salud>>

[https://www.liberatusalud.com/wp-content/uploads/2022/02/Libera\\_tu\\_salud\\_Health\\_coach\\_porque-el-amor-es-bueno-para-la-salud.pdf](https://www.liberatusalud.com/wp-content/uploads/2022/02/Libera_tu_salud_Health_coach_porque-el-amor-es-bueno-para-la-salud.pdf)



## 3. Sé consciente

Un poco de tiempo de meditación es importante, simplemente el cerrar los ojos y calmar tu mente puede extender tu línea de tiempo. Lo anterior sucede debido al alargamiento de los telómeros, que son las cubiertas que protegen los extremos de los cromosomas relacionados con la longevidad.

Libera tu Salud<sup>®</sup>

*te explica qué son los telómeros y cómo funcionan, busca el artículo en la herramienta “Conoce Más”.*

Después de que un grupo de personas asistiera a un retiro de meditación durante tres meses, se observó que tenían un **30 % más de telomerasa, la enzima que ayuda a reparar los telómeros,** en comparación con las personas que no asistieron al retiro.



¿No puedes darte el lujo  
de relajarte tres meses  
seguidos?

La atención plena se  
manifiesta de diferentes  
maneras, muchas han  
demostrado ser beneficiosas  
en la vida cotidiana.

Las personas que  
meditaron durante 25  
minutos al día durante  
tres días informaron  
estar menos estresadas  
comparadas con personas  
que no la realizaron.



**Y los adultos mayores con depresión que practicaban el arte marcial meditativo taichi, vieron reducciones en los síntomas depresivos y mejoras en los niveles de energía.**

**Si prefieres la meditación con más movimiento, prueba el yoga, mejora la salud en todas las formas.**

**Esta práctica está relacionada con el alargamiento de los telómeros y una mejor inmunidad.**

Visita la sección

<<Tips de vida diaria>>

donde encontrarás un artículo sobre los beneficios del Bikram Yoga.

en la sección

<<Recomendaciones>>

encuentra la MasterClass de la gran Donna Farhi, para una práctica de yoga segura y sostenible con estudiantes de todos los niveles.



Libera tu Salud®

Health & Food Coach  
Layla Islas

