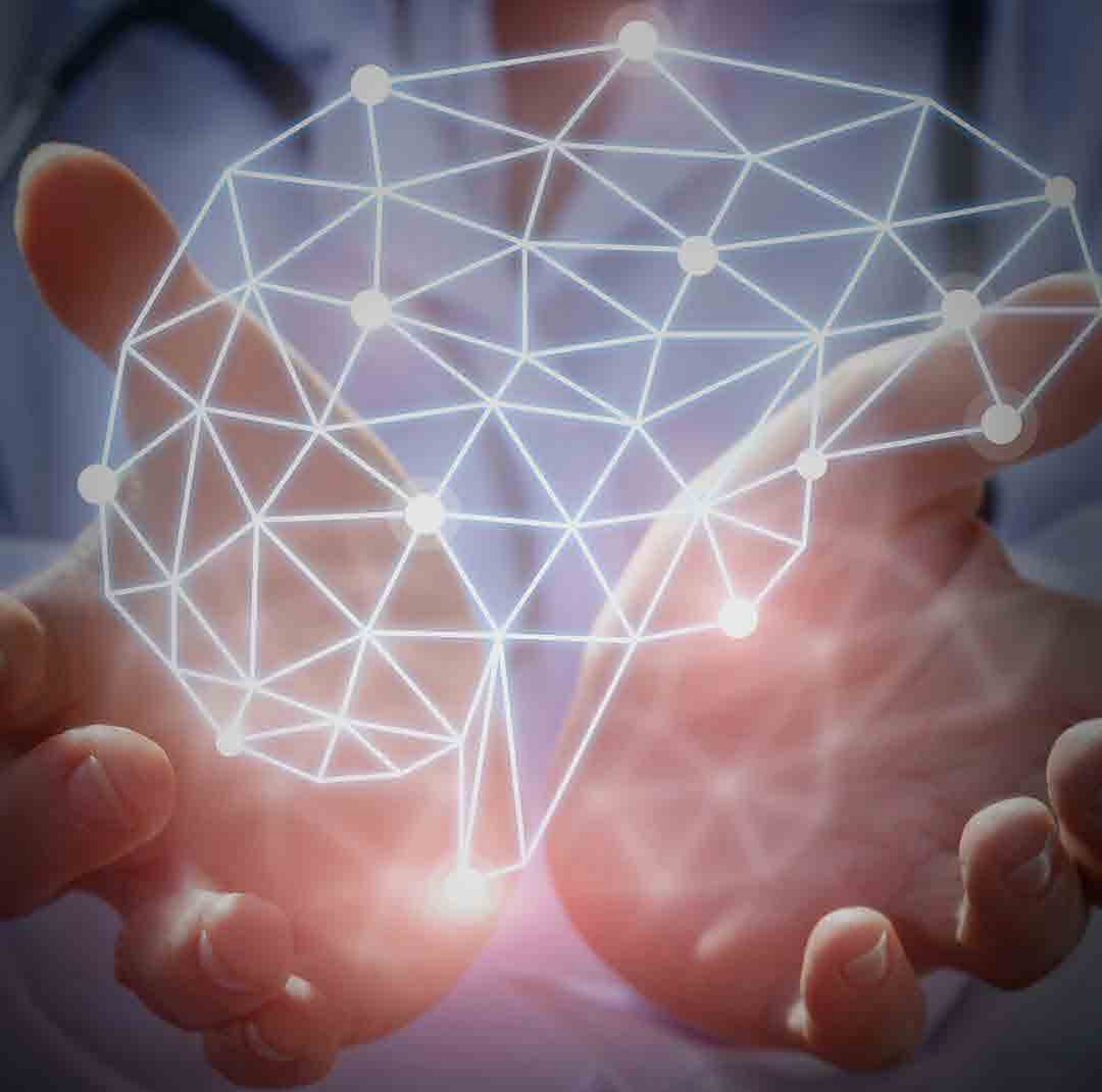


# El poder de la mente, apoyando al cuerpo en la inflamación



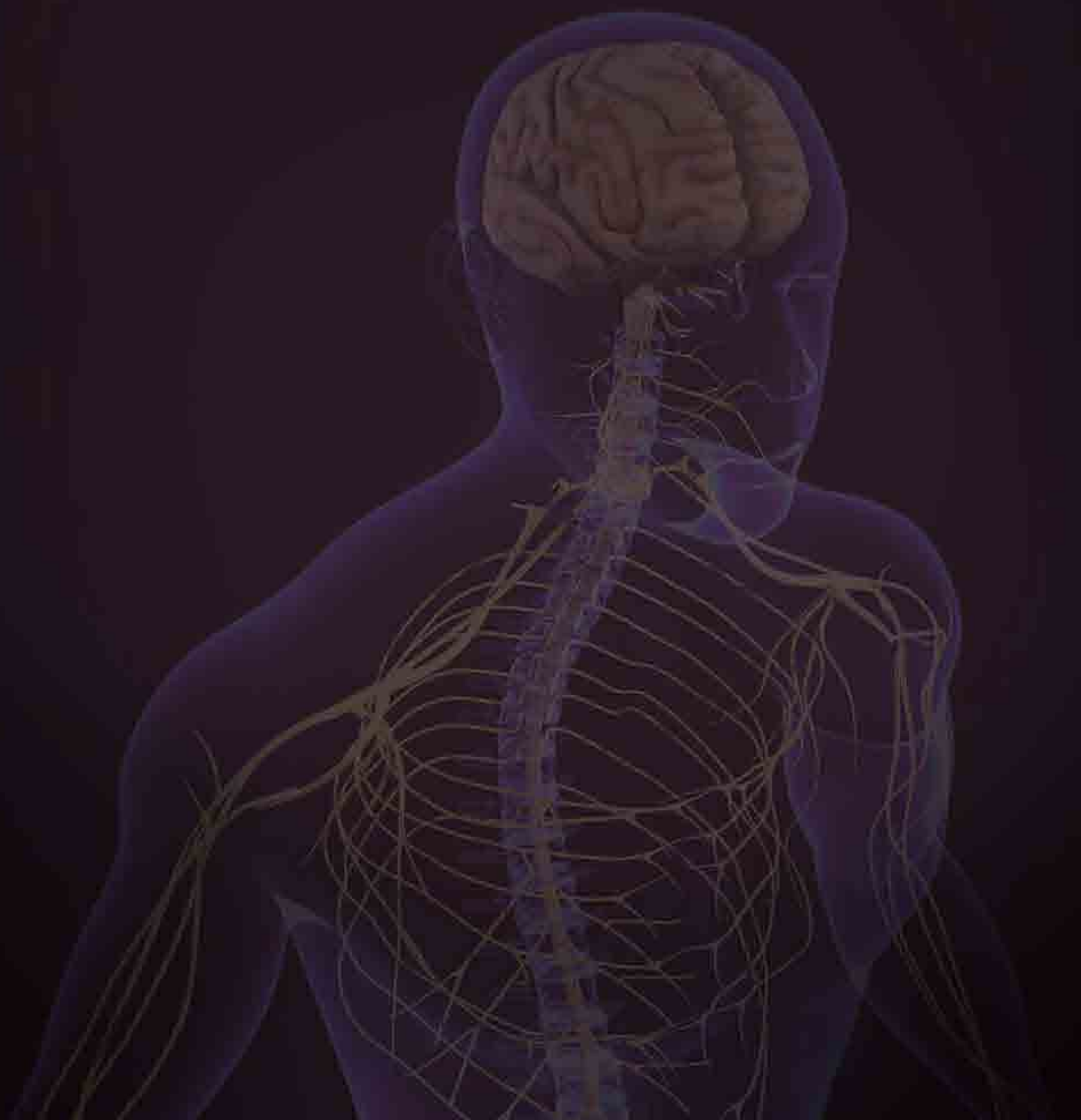
Actividades como el yoga, taichí y la meditación, tienen efectos e impacto a nivel biológico en la inflamación. Libera Tu Salud, te explica cómo.

Hace muchos años nuestras vidas y ritmos eran mucho más lentos y calmados, pero... eso se acabó tristemente.

Nuestros ancestros tenían otro tipo de estrés al que manejamos el día de hoy, es cierto que ellos tenían que enfrentar a un león, para que no se los comiera, a un oso amenazante, evitar que los invadieran otras tribus, etc., aún así, en estos tiempos modernos en que vivimos exponemos a nuestros cuerpos a más altos niveles de estrés.

Hoy en día tendemos a estresarnos y preocuparnos por muchas cosas y lo peor del caso es que no nos damos cuenta de que nuestros sistemas están activos para responder a estos niveles de estrés y además, no se apagan.

El cuerpo responde a éste, manteniendo activo el sistema nervioso y alerta al sistema inmune, lo que propicia que se presenten cuadros de inflamación crónica.



Antes lo que activaba al sistema nervioso eran pocos disparadores, como el tigre que nos iba a comer, pero una vez que se resolvía esto, se acababa el estrés.

Hoy nos preocupan tantas cosas como: mantener un empleo, la pandemia, la situación política, social, económica, la tecnología, la salud, las relaciones sociales, etc. tantos disparadores que nos mantienen en una sobreproducción de cortisol y estrés crónico.



# Técnicas que ayudan a manejar el estrés.

Cómo lo hemos mencionado en otros artículos de Libera Tu Salud, el ejercicio puede ayudar a reducir la inflamación en el cuerpo, puede ser suficiente **una caminata de 20 minutos**, produciendo este efecto antiinflamatorio e impactando a las células inmunitarias.

**Cada vez que hacemos ejercicio, hacemos algo bueno a nivel celular por nuestro cuerpo.**

Pero ojo, nada con exceso todo con medida, dice el dicho ya que el ejercicio en extremo puede causar un efecto opuesto.



Ciertos alimentos tienen efectos antiinflamatorios como: los frutos rojos, la cúrcuma, el aceite de oliva, las hojas verdes y el ajo.

Prácticas de bienestar (Wellness) ayudan de manera importante a reducir y manejar el estrés, a través de conectar cuerpo- mente.

Aunque su efecto no es inmediato cómo una pastilla para el dolor y la inflamación, prácticas como el yoga, taichí y meditación tienen efectos a nivel biológico, ya que ayudan a reducir de manera importante el estrés y por lo tanto tienen un efecto en la inflamación crónica.



La forma en que estas técnicas funcionan es que reducen el estrés mental, disminuyendo esta respuesta de corre o pelea que se dispara en el cerebro en una situación crítica, haciendo que se produzcan sustancias (dopamina, serotonina) que hacen que nos calmemos.

Hablemos un poco de estas técnicas y cómo ayudan en este tema.



# Meditación.

La meditación es enfocar la atención en una sola cosa, excluyendo todos los demás pensamientos.

Nos puede servir para aliviar el estrés, ya que al poner nuestra atención en una sola cosa, es casi imposible preocuparse en otra.

El principal objetivo de la meditación es que nos permite permanecer enfocados en el momento presente.

**Muy a menudo nos quedamos con los pensamientos, preocupaciones y problemas sobre el futuro o revivimos el pasado recordando cómo deberían ser las cosas o qué se debería haber hecho, perdemos mucho del momento que está justo enfrente nuestro, pasamos menos tiempo enfocados en aquellas cosas que realmente son importantes en nuestras vidas en el ahora.**



La meditación se ha utilizado ampliamente en todo el mundo durante miles de años. En 1968, el Dr. Herbert Benson condujo una investigación en Harvard, y descubrió que la práctica regular y disciplinada de la meditación producía los siguientes resultados:

**Disminución de la frecuencia respiratoria y cardíaca.**

---

**Disminución del 20% en el consumo de oxígeno.**

---

**Disminución en los niveles de lactato sanguíneo que normalmente se eleva con el estrés y la fatiga.**

---

**Aumento cuádruple en la resistencia de la piel a la corriente eléctrica, un signo de relajación.**

---

**Aumento pronunciado en las ondas cerebrales alfa, otro signo de relajación.**

**Esto se podía lograr mientras que estuvieran presentes cuatro factores:**

**Un ambiente relajado  
Algo específico en lo que se puede  
enfocar:**

---

**La propia respiración, un mantra  
o frase repetida una y otra vez,  
silencio, fijar la mirada en un objeto**

---

**Una posición cómoda:  
a menudo es sentado (pero también  
puede meditar acostado en la cama)**

---

**Una actitud pasiva, sin forzarse ni  
juzgar que le permita a la persona  
dejar que sus pensamientos fluyan  
a medida que entran en su mente y  
volver repetidamente a enfocarse en  
el objeto.**

# ¿Cuáles son los beneficios?

Además de los beneficios fisiológicos que mencionamos anteriormente están también: una lentitud general de las funciones del cuerpo, la reducción general del estrés y la fatiga.

Pero los beneficios de la reducción del estrés van más allá de sentirse simplemente más relajado y más concentrado, se ha demostrado que pueden tener un efecto profundo en el cuerpo y también en la salud.



Mientras que los elementos básicos pueden aprenderse en minutos, la meditación requiere de la práctica diaria, como para jugar al golf, tocar un instrumento musical o aprender un idioma, no existe una forma correcta de meditar.

Un error común es preocuparse demasiado en realizarla adecuadamente, esforzándose en los resultados inmediatos o evaluar constantemente las experiencias como buenas o malas, en lugar de dejarse fluir y enfocarse atentamente en ver y aceptar las cosas como son.

# Tai Chi

El taichí ayuda a reducir el estrés y la ansiedad. Además, ayuda a aumentar la flexibilidad y el equilibrio.

Si estás buscando una manera de reducir el estrés, considera el tai chi. Originalmente desarrollado para la defensa personal, el tai chi ha evolucionado hasta convertirse en una forma elegante de ejercicio que ahora se utiliza para la reducción del estrés y una variedad de otras afecciones de salud.



A menudo descrito como meditación en movimiento, el tai chi promueve la serenidad mediante movimientos suaves y fluidos. Implica una serie de movimientos realizados de forma lenta, concentrada y acompañada de respiración profunda.

El tai chi, también llamado tai chi chuan, es un sistema no competitivo de ejercicio físico suave y estiramiento que se practica al propio ritmo. Cada postura fluye hacia la siguiente sin pausa, asegurando que el cuerpo esté en constante movimiento.



El tai chi es diferente del yoga, otro tipo de movimiento meditativo. El yoga incluye varias posturas físicas y técnicas de respiración, junto con la meditación.

El tai chi es de bajo impacto y ejerce un esfuerzo mínimo sobre los músculos y las articulaciones, lo que lo hace generalmente seguro para todas las edades y niveles de estado físico.

De hecho, debido a que el tai chi es un ejercicio de bajo impacto, es especialmente adecuado si eres un adulto mayor, que de otra manera no podría hacer ejercicio.



Cuando se aprende correctamente y se realiza con regularidad, el tai chi puede ser una parte positiva de un enfoque general para mejorar la salud.

## Algunos de los beneficios del tai chi son:

Menos estrés, ansiedad y depresión

Mejor estado de ánimo

Mayor capacidad aeróbica

Aumento de la energía y la resistencia

Mayor flexibilidad, equilibrio y agilidad  
Más fuerza y definición muscular



Es necesaria aún más investigación para determinar los beneficios del tai chi para la salud. Algunos estudios indican que también puede ayudar a:

Mejorar la calidad del sueño

Mejorar el sistema inmunológico

Reducir la presión arterial

Mejorar el dolor articular

Mejorar los síntomas de la insuficiencia cardíaca congestiva

Reducir el riesgo de caídas en los adultos mayores

Mejorar el bienestar general

# Yoga

El yoga es una práctica para la mente y el cuerpo que combina posturas físicas, respiración controlada y meditación o relajación. Puede ayudar a reducir el estrés, disminuir la presión arterial y disminuir la frecuencia cardíaca. Y casi cualquiera puede hacerlo.

Se considera uno de los muchos tipos de enfoques de la medicina complementaria e integradora. Reúne disciplinas físicas y mentales que pueden ayudarte a alcanzar la tranquilidad del cuerpo y la mente. Esto puede ayudar a relajarte y a controlar el estrés y la ansiedad.



Tiene muchos estilos, varias formas e intensidades.

**El hatha yoga, en particular, puede ser una buena opción para controlar el estrés,** es uno de los estilos más comunes, y a los principiantes les puede gustar, ya que su ritmo es más lento y sus movimientos más fáciles.

Pero la mayoría de las personas pueden beneficiarse de cualquier estilo de yoga; tiene que ver con tus preferencias.



# **Los componentes centrales del hatha yoga y la mayoría de sus disciplinas, en general son:**

## **Posturas.**

Las poses de yoga, también llamadas posturas, son una serie de movimientos pensados para mejorar la fuerza y la flexibilidad. Éstas van de simples a complejas. En una postura simple, te acuestas en el suelo y te relajas completamente, mientras que en una difícil puede hacer que debas estirarte hasta tus límites físicos.

## **Respiración.**

El control de ésta es una parte importante del yoga, te enseña que controlándola puede ayudarte a hacerlo con el cuerpo y a aquietar la mente.

## **Meditación o relajación.**

Puedes incorporar la meditación o la relajación, estas pueden ayudarte a aprender a ser más consciente y estar atento al momento presente sin juzgar.

# Los posibles beneficios para la salud de el yoga incluyen los siguientes:

## **Disminución del estrés.**

En distintos estudios, se ha demostrado que puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad. Puede mejorar tu estado de ánimo y la sensación general de bienestar. También te ayuda a controlar los síntomas de depresión y ansiedad que sean resultado de situaciones difíciles.

## **Mejor estado físico.**

Esto puede mejorar el equilibrio, la flexibilidad, la amplitud de movimiento y la fuerza.

## **Manejo de condiciones crónicas.**

Ayudan a reducir los factores de riesgo de enfermedades crónicas, como las enfermedades cardíacas y la presión arterial alta.

También puede ayudar a controlar la lumbalgia, el dolor de cuello y los síntomas de la menopausia y varias enfermedades crónicas como: el dolor, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), el asma, la artritis y el insomnio.

# Precauciones con el yoga

En general, el yoga se considera seguro para la mayoría de las personas sanas cuando se practica bajo la guía de un instructor capacitado.

Sin embargo, hay algunas situaciones en las que el yoga puede suponer un riesgo.



**Consulta con el médico antes de empezar esta práctica si alguno de los siguientes casos se aplica a ti:**

Riesgo de coágulos sanguíneos

Afecciones oculares, incluido el glaucoma

Hernia de disco

Problemas de equilibrio graves

Embarazo (aunque es generalmente seguro durante el embarazo, se deben evitar ciertas posturas)

Osteoporosis grave

Presión arterial no controlada

Es posible que puedas practicar yoga en estas situaciones si tomas precauciones, como evitar ciertas posturas o estiramientos.

Si tienes síntomas, como dolor, o te surgen inquietudes, consulta a tu médico para asegurarte de que te estás beneficiando y no perjudicando con esta práctica ancestral.



**En nuestra página encontrarás artículos interesantes en nuestra herramienta, “Cuerpo, Mente y Espíritu” sobre el yoga y otras técnicas que te ayudarán a manejar el estrés, como rutinas de ejercicio.**

Libera Tu Salud, presente en estas preocupaciones proporcionándote herramientas para lograr combatir el tan perjudicial y temido estrés.