



# Salud y bienestar

Recursos de bienestar

## Salud y bienestar

Hablar de la relación entre el bienestar físico y el psicológico parte del supuesto de que son ámbitos claramente separados, es decir, el cuerpo y la mente; lo físico y lo fisiológico; y lo mental y emocional. No obstante, tendemos a pensar y hablar como si fueran cosas separadas, pero estos aspectos de la vida están interconectados, por lo que realmente no se pueden separar unos de otros.

Por lo tanto, somos un todo integral, es decir, nuestras ideas y emociones tienen un sustrato fisiológico, mismo que a su vez puede tener un impacto en nuestra fisiología. Asimismo, los fenómenos físicos también afectan nuestras emociones y nuestra manera de pensar.



## Dormir, comer y moverse: la brújula de *Smarts and Stamina*

Diversas investigaciones, como las realizadas por las especialistas en psicología positiva Shaar y Britton (2011), han explorado la relación entre **dormir, comer y hacer ejercicio con el ánimo positivo**, encontrando que estos factores juegan un papel importante en el bienestar.

Como resultado, desarrollaron el **modelo Smarts and Stamina-SAS** (que podría traducirse como inteligencia y vigor) y la **brújula de SAS** (herramientas fundamentadas que describen cómo estos hábitos están interrelacionados a través de la actividad bioquímica de hormonas y neurotransmisores, misma que promueve o inhibe cierto tipo de conductas).

El modelo **SAS** se fundamenta en los siguientes puntos:

1. Para lograr una buena salud se necesita un equilibrio en el desarrollo de los cuatro elementos.
2. Incrementar conductas sanas en uno de los elementos hace más fácil desarrollarlas también en los otros.
3. Descuidar uno de los elementos tiene repercusiones negativas en otras áreas.
4. El uso de la **brújula SAS** facilita la creación de **hábitos** positivos, enfatizando la interrelación y la sinergia que hay entre los elementos que la componen.

Hay muchas sustancias producidas por el organismo que afectan la forma de sentimientos y comportamos, pero hay más evidencia respecto a cuatro de ellas:



### Serotonina

Es un neurotransmisor encargado de regular la intensidad de las señales de comunicación entre neuronas, conocidas como sinapsis. La serotonina se encuentra localizada en un 80-90% en el intestino humano. Por lo tanto, además de estar asociada con el estado de ánimo, tiene una mayor relación con el apetito.



### Dopamina

Es un neurotransmisor muy común que sirve a una variedad de funciones, las cuales abarcan desde el comportamiento, el proceso cognitivo, la motivación y la sensación de recompensa (asociación de una acción con la sensación de placer).



### Leptina

Es una hormona que señala el balance de energía en el cerebro, la cual está asociada con la regulación entre el ahorro y gasto de energía, incluyendo el apetito y el metabolismo. Es producida por la grasa del cuerpo, lo cual quiere decir que, a mayor grasa, mayor leptina.



### Cortisol

Es también conocida como la “hormona del estrés”, debido a que se segrega en momentos en donde el cuerpo entra en un modo de “respuesta de lucha o huida”. Esta hormona se genera del colesterol producido por las glándulas adrenales y causa severas inflamaciones en el cuerpo, que con el tiempo causa vejez prematura y conduce a enfermedades mortales como diabetes, enfermedades del corazón o cáncer.

Para balancear productivamente la producción de estas sustancias químicas en nuestro cuerpo, podemos relacionarlas con los cuatro elementos de la brújula SAS, considerando lo siguiente:

### Ejercicio

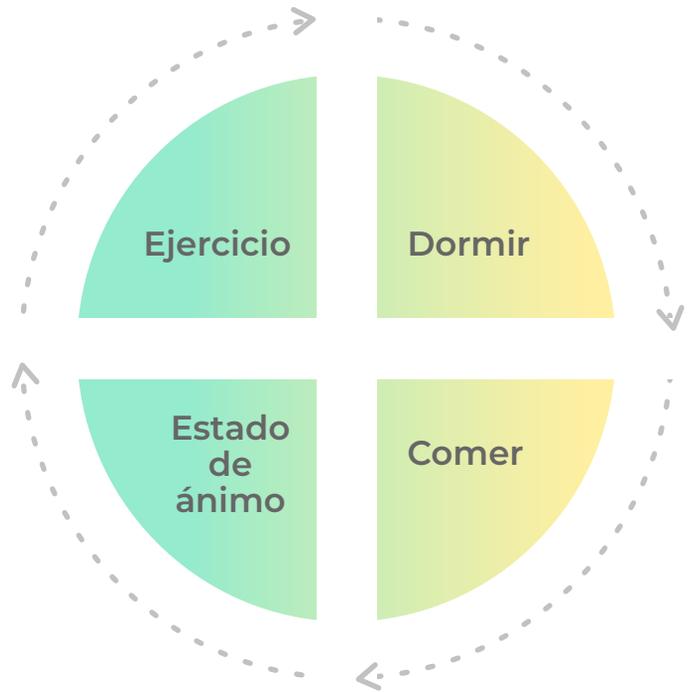
Al igual que en el sueño, la actividad física aumenta la serotonina y la dopamina, reduciendo el cortisol, todo al mismo tiempo. Por ende, para tener la energía y el deseo de hacer ejercicio es necesario la presencia de dopamina y leptina.

### Dormir

Produce un equilibrio en las hormonas y en los neurotransmisores. Por lo tanto, baja el nivel de cortisol y deja libre a la leptina, serotonina y dopamina. La importancia del efecto de un buen dormir generalmente se minimiza. Por esta razón, es fácil quitarle horas al sueño y pensar que solo necesitamos unas cuantas horas para descansar.

### Estado de ánimo

Las emociones positivas están relacionadas con el equilibrio de las sustancias químicas en la sangre. Por lo tanto, cuando aumentan los niveles de serotonina y dopamina, nos sentimos de muy buen humor. Por el contrario, cuando aumenta el nivel de cortisol, estamos de mal humor.



### Comer

Los hábitos alimenticios saludables ayudan a mantener la energía y vitalidad a lo largo del día. Por ende, se incrementa la producción de serotonina o dopamina, dependiendo del tipo de comida que se consuma. Cuando se tienen niveles adecuados de serotonina y leptina, es más fácil seleccionar alimentos saludables. Por el contrario, con niveles elevados de cortisol, la selección de alimentos se hace buscando una saciedad inmediata.

## Los cuatro elementos de la brújula

### Dormir

- William Dement, investigador del sueño, dice que no hay ninguna práctica o ejercicio quev haga que nuestro cuerpo y mente trabajen bien con sueño insuficiente.
- Se necesita dormir entre 7 y 8 horas diarias.
- La falta de sueño es acumulativa, por lo que no es posible reponer el sueño durmiendo más los fines de semana.

Uno de los impactos más significativos de la vida moderna es que las personas no duermen lo suficiente. La falta de sueño tiende a acumularse y tiene un impacto negativo en nuestro funcionamiento cerebral. Por ende, la capacidad de reaccionar se hace lenta, perdemos concentración, y nuestro funcionamiento general se deteriora.

Por otro lado, si dormimos suficiente estamos más alertas, energizados y resilientes. Tener buenos hábitos de sueño puede facilitar todo lo que hacemos en la vida. Esto se debe a que el sueño es el medio en el que se da el balance de las sustancias bioquímicas del organismo.

### Comer

- Además de nutrirnos, la comida tiene una función social, ya que está asociada a las celebraciones, las distracciones, la motivación, y en algunas ocasiones, al consuelo.
- Algunas veces comemos más de lo que necesitamos.
- Hay una marcada elevación en el consumo de comida rápida, con alto contenido de grasas y azúcares.
- Hay una tendencia hacia la obesidad, siendo lo más preocupante la obesidad infantil, en donde México tiene el primer lugar mundial.

Sin duda alguna lo que comemos es actualmente una preocupación importante. Necesitamos preguntarnos qué comemos y qué no debemos comer. La evidencia sobre la importancia de la alimentación para la salud es abrumadora. Hay muchos estudios que comprueban las ventajas de llevar una dieta mediterránea, es decir, comer mucha verdura y fruta, leguminosas, aceite de oliva, cantidades moderadas de pescado y poca carne.





## Estado de ánimo (humor)

- Una fuente de bienestar es tener un propósito en la vida. Las personas que tienen un alto sentido de propósito, por lo que tienen a sentirse satisfechas y tiene poca fluctuación en su estado anímico; generalmente se sienten bien.
- El significado es una fuente de resiliencia y de motivación.
- El optimismo realista es donde las personas aspiran a tener resultados positivos. Por lo tanto, saben que son posibles, pero no tienen la certeza de que resulte, por lo que están dispuestos a trabajar para lograrlos.
- Las personas optimistas tienden a tener mejores hábitos y son persistentes para lograr sus metas.

Las personas felices tienen muchos beneficios, entre los que se encuentran los buenos hábitos, mejor salud, trabajo con propósito y significado, mayor creatividad y una cálida vida social. Las emociones positivas como el gozo, estar satisfecho, interesado y agradecido, tienden a ampliar nuestras oportunidades de ser exitosos. Asimismo, generan recuerdos positivos, los cuales sustentan los estados de ánimo positivos.



## Hacer ejercicio

- Estar sentado requiere un mínimo esfuerzo. El metabolismo disminuye a un tercio en el consumo de calorías del que se necesita al estar parados o caminando. Por tanto, esto nos puede conducir a la obesidad.
- El sedentarismo baja el nivel de procesamiento de las grasas, afectando los niveles de insulina asociada a una propensión de diabetes tipo 2. Asimismo, sube los niveles de colesterol.
- Movernos nos da más energía, nos mantiene más alerta y con mayor capacidad de enfocarnos.
- Un buen programa de ejercicios debe incluir tres tipos de ejercicios: aeróbicos de fuerza, de flexibilidad y de equilibrio.

Los resultados de investigaciones recientes subrayan que no es suficiente practicar un deporte o hacer ejercicio en las mañanas, ya que estar sentado buena parte del día se correlaciona con el riesgo de tener problemas cardiovasculares.

Por ende, además de ejercitarnos, es muy importante movernos a lo largo del día, en la oficina o en la escuela. El ejercicio incrementa el funcionamiento mental. La conexión es clara, entre más movimiento, mejor funcionamiento cerebral.



## Las “zonas azules” y lo que podemos aprender de ellas

Existen mapas demográficos en los que se representan las regiones con diferentes colores, dependiendo de la longevidad de los habitantes de esas partes. Las áreas en las que la gente es más longeva se marcan con color azul.

Dan Buettner y el equipo de National Geographic identificaron cinco regiones a las que llamaron **zonas azules**.

- Cerdeña en Italia.
- Icaria en Grecia.
- Okinawa en Japón.
- Loma Linda en Estados Unidos.
- Nicoya en Costa Rica.

En el año 2004, se dieron a la tarea de investigar las características del estilo de vida de las personas en esas áreas, con el objetivo de explicar este fenómeno. Se determinó que, aunque son regiones geográficas y culturas muy diferentes, los habitantes de las zonas azules **comparten nueve factores** relacionados con una **vida saludable** y en **comunidad** (Buettner, 2016):

**Moverse de manera natural:** los habitantes de estas regiones no necesariamente son atletas o deportistas, pero casi todos están activos físicamente. Por ejemplo, en Cerdeña son pastores, mientras que en Okinawa muchos cuidan sus propios jardines y huertos, por lo que en general se mueven naturalmente al realizar sus actividades diarias.

**Tener un propósito:** en las diferentes zonas azules existen frases o palabras que significa lo siguiente: “Tener una razón para levantarse cada mañana”. (Los habitantes de estas regiones demuestran lo que se mencionó en la sección anterior, es decir, sobre beneficios de tener una vida con sentido).

**Rutinas para manejar el estrés:** cada una de estas zonas tiene prácticas culturales que ayudan a que las personas no estén tan estresadas. Algunos rezan, otros hacen la siesta, y otros tienen un ritual diario para recordar a sus ancestros.

**La regla del 80%:** en Okinawa, las personas antes de comer dicen: “Hara hachi bu”, lo cual se significa: comer solo hasta estar saciados al 80%, no hasta sentirse completamente llenos. Buettner encontró que en todas las zonas azules las personas ingieren una comida pequeña al final de la tarde o temprano en la noche, por lo que ya no comen después de eso.

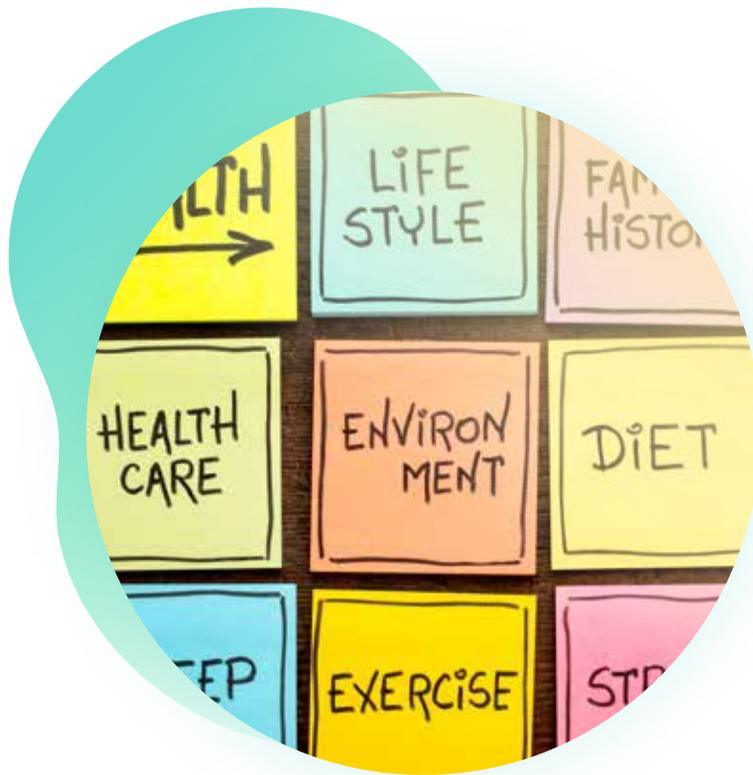
**Inclinación por los productos vegetales:** hay un alto consumo de productos vegetales. Por ende, solo comen carne (generalmente de puerco) unas cinco veces al mes. No obstante, comen muchas leguminosas como frijoles, habas, lentejas y soya.

**Beber vino:** en todas las zonas azules (excepto en Loma Linda, ya que son adventistas y su religión prohíbe beber alcohol) la gente consume vino regularmente y con moderación, esto es, una o dos copas al día, pero siempre con alimentos y acompañados de otras personas (Buettner aclara: ¡no se vale acumularlo y tomarse 14 copas el fin de semana!).

**Sentido de pertenencia:** se ha identificado que en las zonas azules la participación en comunidades y prácticas religiosas son de cuatro veces al mes, incrementando así la expectativa de vida.

**Los seres queridos son primero:** las familias mantienen cerca de casa a los adultos mayores, mientras que los adultos se comprometen a una vida en pareja, dedicando tiempo y amor al cuidado de los niños. - - - ->

**La tribu correcta:** la participación en grupos sociales promueve hábitos saludables. Por ejemplo, en Okinawa, las personas crean grupos que llaman moais, compuestos por cinco personas que se comprometen entre sí, de por vida, para apoyarse mutuamente.



Una de las conclusiones más importantes a las que llegan muchas de las investigaciones sobre el bienestar físico es que esto es algo que podemos cultivar y construir cada día.

Asimismo, no es el resultado de algún esfuerzo heroico o una gran hazaña, sino de las pequeñas decisiones cotidianas sobre lo que comemos, sobre cuánto nos movemos y sobre cómo descansamos y nos renovamos. Todas estas están en nuestras manos.

## Referencias

- Buettner, D. (2016). *Power 9. Reverse Engineering Longevity*. Recuperado de <https://www.bluezones.com/2016/11/power-9/>
- Shaar, M., y Britton K. (2011). *Smarts ans Stamina, The Busy Person ´s Guide to Optimal Health and Performance*. Estados Unidos: Positive Psychology Press.

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.