



La Placita de Salud

noviembre 2023

LA GRATITUD – LOS BENEFICIOS PSICOLÓGICOS Y FÍSICOS

Las personas que practican conscientemente la gratitud tienden a ser más felices y a deprimirse menos. A continuación, algunas ideas sobre los beneficios psicológicos de practicar gratitud:

La gratitud puede ayudar a liberar emociones negativas

Alejar su atención de las emociones tóxicas, como la tristeza, la ira, el resentimiento o la envidia, puede ayudarlo a mejorar su perspectiva de la vida.

Al concentrarse en ser agradecido por las bendiciones en su vida, le resultará mucho más difícil pensar en las experiencias negativas.

La gratitud puede tener efectos duraderos en el cerebro

Expresar gratitud de forma regular puede tener efectos duraderos en el cerebro. Los hallazgos científicos sugieren que practicar la gratitud puede eventualmente ayudar a entrenar al cerebro para que sea más sensible a la experiencia de la gratitud, lo que podría contribuir a mejorar la salud mental a largo plazo.

Los estudios han demostrado que no solo existe una relación entre la gratitud y su salud emocional, sino que también puede tener un efecto positivo en su salud física:

- Practicar agradecimiento una vez por semana le puede ayudar a disminuir la presión arterial.
- Las personas que practican la gratitud sienten dolor con menor intensidad y en menos lugares de su cuerpo.
- Un ejercicio diario de gratitud antes de acostarse puede aumentar la calidad del sueño.
- Las personas que practican la gratitud con regularidad tienen niveles más bajos de hormonas del estrés como el cortisol y más células en sus cuerpos que combaten enfermedades, lo que resulta en una mejor respuesta inmune.



Prácticas de gratitud

¿Está listo para cultivar el hábito de la gratitud en su vida? Las siguientes son algunas prácticas sencillas que puede comenzar de inmediato:

Escriba una carta de agradecimiento

- Este podría ser uno de los ejercicios de gratitud más poderosos, porque no solo le impacta a usted, sino también al destinatario de la carta.
- Escriba una carta a mano a una persona a la que este particularmente agradecido de tener en su vida.
- Trate de ser específico sobre cómo sus cualidades han mejorado su vida.

Practique una meditación de gratitud

- Piense en "¿De qué estoy realmente agradecido?" Visualice vívidamente el recuerdo de esa experiencia positiva y disfrútelo como si estuviera sucediendo en ese mismo momento.

Escriba un diario de gratitud

- Al final del día, tómese un momento para reflexionar sobre 3 cosas por las que está especialmente agradecido y escríbalas.

¿Sabía qué?

La papaya tiene un alto contenido de fibra y agua, los cuales ayudan a prevenir el estreñimiento y promueven la regularidad y un tracto digestivo saludable.

Además, las papayas contienen una enzima llamada papaína que ayuda a la digestión, mientras que otras enzimas ayudan a proteger los tejidos del tracto digestivo.



CUERPO & MENTE **Inteligente**

PUDÍN DE CHOCOLATE SIN COCINAR

El aguacate es rico en grasas saludables y se sabe que reduce el riesgo de obesidad, diabetes, enfermedades cardíacas y mortalidad general, al tiempo que promueve una piel y un cabello saludables, mayor energía y moderación del peso. Como detalle sorprendente, es un postre maravilloso para tu cena de Acción de Gracias:

Pudín de chocolate con aguacate

Ingredientes (porción 4-6):

- 3 aguacates
- ¼ taza miel pura orgánica
- 6 cucharadas de cacao orgánico en polvo
- 1 cucharadita extracto de vainilla orgánica
- Sal de mar a gusto

Preparación:

- Haga un puré de aguacates en un procesador de alimentos o licuadora. Añada el polvo de cacao, la miel y la vainilla y mezcle hasta que quede suave.
- Coloque el pudín en recipientes de postre y espolvoree con la sal marina antes de servir.



SEGURIDAD **Inteligente**

DEL 5 AL 11 DE NOVIEMBRE ES LA SEMANA DE PREVENCIÓN DE LA CONDUCCIÓN SOMNOLIENTA

Al igual que conducir ebrio, drogado y distraído, conducir con sueño es un verdadero problema de salud pública y causa miles de accidentes automovilísticos cada año. Cuando conduce sin dormir lo suficiente, sus habilidades motoras se ven gravemente afectadas.

Los microsueños ocurren cuando una persona se queda dormida durante unos segundos, lo que aumenta el riesgo de sufrir una colisión o salirse de la carretera. Incluso el simple hecho de conducir fatigado puede provocar accidentes.

A continuación, compartimos algunos consejos de seguridad para evitar los peligros de conducir con sueño:

- Limite sus horas de conducción.
- Divida un viaje largo en viajes más pequeños o invite a un amigo que pueda ayudarlo a conducir.
- Evite conducir de noche y temprano en la tarde.
- Duerma bien por la noche antes de viajar.
- Esté atento a las señales de advertencia de que tiene demasiado sueño para conducir. Ejemplos:

- Bostezos frecuentes,
- Sensación de quedarse dormido,
- Ojos cansados, desviándose hacia otros carriles
- Incapacidad para recordar las últimas millas o minutos de conducción
- Perderse una señal o salida.

➤ **Si nota alguno de estos signos, deténgase y descanse.**

