

Combine las prácticas espirituales y el ejercicio, para tener un corazón sano

La gente a menudo busca maximizar los beneficios de su régimen de dieta y de ejercicios para hacer que cada minuto en el gimnasio sea lo más provechoso posible. Un nuevo estudio afirma que la combinación de dos prácticas comunes puede lograr precisamente eso, al menos cuando se trata de reducir los factores de riesgo de enfermedades cardíacas.

El estudio del American College of Cardiology afirma que cuando las personas con enfermedades cardíacas practican yoga además de ejercicios aeróbicos, la presión sanguínea, el índice de masa muscular y los niveles de colesterol se reducen el doble que en los pacientes que hacen una de las actividades solamente.

En total, los investigadores observaron 750 pacientes con un diagnóstico previo de enfermedad coronaria. A cada uno se le asignó sesiones de yoga, de ejercicios aeróbicos o de ambos. Los que hicieron un solo tipo de actividades mostraron reducciones similares en los varios factores de riesgo, pero en el grupo que hizo ambas actividades las reducciones fueron mucho mayores.

El doctor Thomas Discher, cardiólogo de Advocate Good Samaritan Hospital en Downers Grove, IL, indicó que los resultados no lo sorprendían mucho. «Tiene sentido que un programa que trate la mente, el cuerpo y el alma mediante una rutina de ejercicios físicos y de reducción de estrés tal como yoga, sea de beneficio para los pacientes de enfermedades cardiovasculares», afirmó el doctor Discher. «El efecto combinado es muy grande».

Como creyentes, sabemos que nuestras prácticas espirituales de oración, meditación y recogimiento son formas poderosas de conectarnos con Nuestra Fuente y encontrar la paz. Ahora sabemos que estas prácticas también ayudan a proteger y sanar el corazón.

Oración: *Dios, tú que eres más grande que todo lo imaginado, haz que nos conectemos en forma más profunda con la paz y la calma que encontramos en ti.*

03/2018

Controle el estrés para la salud del corazón

La actual expectativa de vida en los Estados Unidos es 79 años. En promedio, solo cerca de 20% de los genes determinan cuánto vive la persona. Esto significa que el estilo de vida y el ambiente influyen mucho en la salud y la felicidad en los últimos años de vida.

«Es cierto que la predisposición genética contribuye a la longevidad, pero por sí sola podría no ser suficiente», afirma la doctora Beata Styka, especialista en geriatría de Advocate Christ Medical Center, en Oak Lawn, IL. La doctora explica que, aunque no podemos controlar o alterar nuestros genes, sí controlamos nuestros hábitos y ciertos factores ambientales.

Algo muy importante que podemos hacer para mantener el corazón sano es mantener un bajo nivel de estrés. «Hacer ejercicios, participar en grupos, comer una dieta saludable y pasar tiempo con amigos y familiares son siempre formas de reducir el estrés», dice la doctora Styka, quien está de acuerdo en que el estrés puede agravar los problemas de salud.

La doctora ofrece estas cuatro recomendaciones adicionales para controlar el estrés:

- Aprenda a aceptar que la vida trae cambios constantes y que hay muchas cosas que uno no puede cambiar ni controlar.
- No permita que el temor domine y controle su vida.
- Conozca sus limitaciones. No trate de abarcar demasiado.
- Sepa lo que usted aprecia en la vida y haga de ello una prioridad.

03/2018