

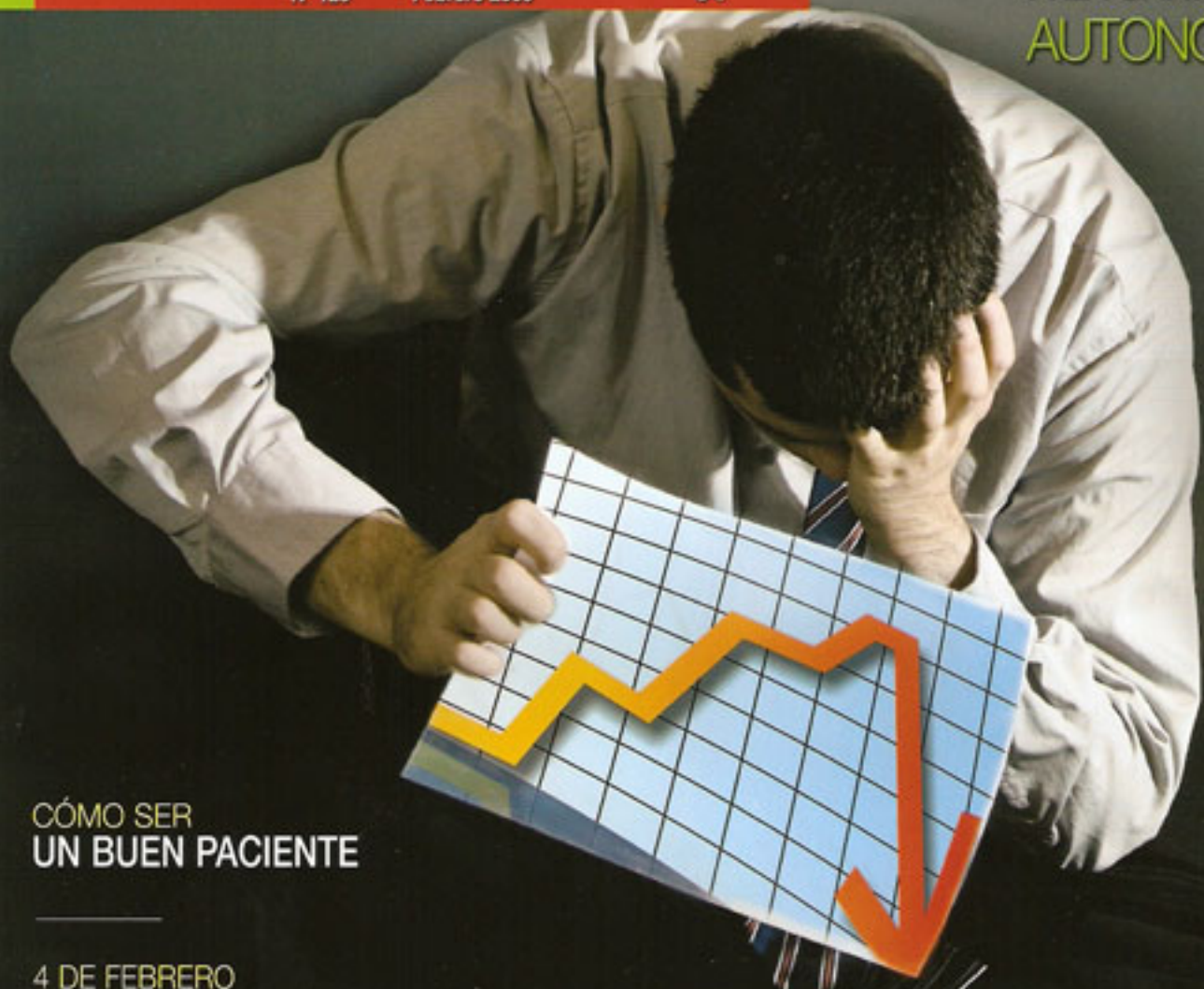
DINERO y

SALUD

Nº 120 Febrero 2009 3 €

ANDALUCÍA

CHEQUEO
A LA SANIDAD
AUTONÓMICA



CÓMO SER
UN BUEN PACIENTE

4 DE FEBRERO
DÍA MUNDIAL
CONTRA EL CÁNCER

Ansiedad, depresión, irritabilidad...

TOCADOS POR LA CRISIS



Francisco
Ivorra

Más
NEGOCIO
para
ASISA

El cuidado de mayores, **AL ALZA**

EL ORO, brillante inversión



REIR BENEFICIA CLARAMENTE LA SALUD

La risa crea una emoción terapéutica, ligada al bienestar y a la sensación de disfrute y placer. Activa más de 300 músculos, tanto del cuerpo como de la cara. Al poner en movimiento el músculo del diafragma, la risa origina un masaje interno que facilita la digestión. Cuando nos reímos, nuestra tensión arterial disminuye y se reactiva la frecuencia cardíaca. También el beneficio neuroquímico es evidente. La risa libera endorfinas que actúan contra el dolor, aumenta la serotonina, un neurotransmisor antidepresivo y disminuye el cortisol, una sustancia relacionada con el estrés. Reírse ayuda a dilatar los bronquios y aumenta la capacidad respiratoria con lo que el cuerpo consigue oxigenarse mejor. Por último, ejercitar la risa estimula el bazo, un acto que contribuye a eliminar las toxinas de nuestro organismo.



QUÉ HACER CUANDO APARECEN LAS GANAS DE FUMAR

LA ASOCIACIÓN PARA EL AUTOCUIDADO DE LA SALUD (ANEFP) SUGIERE EL SIGUIENTE EJERCICIO EN ESE CASO.

1. Siéntese cómodamente, con la espalda recta.
2. Mire su reloj.
3. Inspire despacio y profundamente.
4. Retenga el aire el máximo tiempo posible y expírelo lentamente.
5. Repita este ejercicio varias veces mientras mira el reloj y espere a que pase un minuto.



ADIÓS, TABACO, ADIÓS

Según los últimos datos oficiales, en España hay casi diez millones de fumadores habituales y uno de fumadores ocasionales. La adicción al tabaco provoca en nuestro país siete veces más fallecimientos que los accidentes de tráfico. La mayoría de los fumadores muestra el deseo de abandonar el tabaco y hasta un 60% lo ha intentado alguna vez. Pero solo el 4,3% de los fumadores logra librarse del mismo. "El éxito de los planes para dejar de fumar depende sobre todo

del grado de motivación de los fumadores, del nivel de adicción y de la disponibilidad de recursos de apoyo", ha afirmado el director general de la Asociación para el Autocuidado de la Salud (anefp), Rafael García Gutiérrez. La primera iniciativa para dejar de fumar pasa por mentalizarse para afrontar la abstinencia. Después debemos planificar los siguientes pasos. "El primero de ellos es fijar una fecha para dejarlo, buscando ayuda profesional", señala García Gutiérrez. Las oficinas de farmacia son un punto

idóneo donde encontrar ayuda, ya que muchos colegios farmacéuticos organizan periódicamente campañas para ayudar a los fumadores. Las posibilidades de éxito aumentan si recurrimos al apoyo farmacológico, especialmente, a la conocida terapia sustitutiva con nicotina.

RISA PARA TODO EL AÑO

Ante un año que se avecina difícil, no está de más recomendar la práctica del arte de la carcajada. Es lo que defiende María Cruz García, fundadora de la Organización Mundial de la Risa con sede en Barcelona y cuya misión es promover la formación de profesionales dedicados a la disciplina de la risoterapia. La risa provocada produce los mismos beneficios que la espontánea porque el cerebro no distingue la una de la otra. Este es el sentido de los talleres de risoterapia. "Hay que incorporar la risa a nuestras vidas", defienden la mencionada María Cruz García y Ramón Mora, integrantes de la llamada Red Española de Investigación en Ciencias de la Risa (REIR).

Dónde están los buenos PROPÓSITOS DEL COMIENZO DE

En la última noche del año, la mayoría nos planteamos muchos propósitos. ¿Pero hemos sido constantes en ellos? Si su respuesta es negativa, este reportaje puede ayudarle a reafirmarse en sus intenciones.

Por Teresa Núñez



Un estudio de una universidad británica ha revelado que solo cumplimos el 12% de los propósitos que nos planteamos en el inicio de cada año. En el departamento de Psicología de USP Hospital de Marbella, se ha impartido hace unos días un curioso taller denominado 'Cómo lograr los propósitos del año nuevo'. Según ha explicado Antonio de Dios, psicólogo de este hospital, "el comienzo de un nuevo año es una fecha simbólica perfecta para plantearnos los cambios que deseamos en nuestra vida y empezar a desarrollarlos". Los especialistas afirman que el motivo por el que cumplimos tan poco lo que nos proponemos es, fundamentalmente, porque no elegimos bien aquello que deseamos. A veces, nuestros objetivos no son realistas o nos suponen un sacrificio que no estamos dispuestos a asumir.

CUESTIÓN DE PESO

El aspecto físico es uno de los temas más recurrentes en este tipo

de propósitos. Pero la obsesión por adelgazar suele empezar a decaer con el paso de las semanas. Una de las últimas iniciativas surgidas para enfrentarse al sobrepeso ha venido de la mano de la Clínica Ravenna, inaugurada a finales del año pasado en Madrid. Fundada por el doctor Máximo Ravenna, tiene su sede central en Argentina, país donde ya ha atendido a más de 30.000 personas. Sus programas están adaptados no solo para personas con sobrepeso estético sino también para ciudadanos obesos o para aquellos que, simplemente, quieren prevenir complicaciones de salud. El objetivo de este centro es modificar los hábitos nocivos relacionados con la comida, a partir de la toma de conciencia del paciente respecto a límites y excesos, dentro de un sistema personalizado que abarca distintas áreas como la actividad física, la nutricional y la psicológica. Como quiere transmitir el doctor Ravenna, "transformamos el vivir para comer en comer para vivir".



El propósito de **adelgazar** suele **decaer** con el paso de las **semanas**