

El bienestar es más que comer bien y hacer ejercicio; de hecho, es mucho más que sentirse "bien".

Sentirse bien significa sentirse completo, equilibrado, vibrante y vivo. Y hay muchas piezas en movimiento que podemos aprovechar para sentirnos capacitados en nuestro propio viaje de bienestar.

Las áreas de enfoque clave a las que siempre recomiendo que mis pacientes presten atención son la comunidad, el espíritu, la salud emocional, las relaciones, la nutrición, el movimiento, el propósito y el estado de conciencia. Dentro de estas áreas, podemos tener una influencia dramática en nuestra salud inmediata y futura.

¡Hay tanto que se puede hacer para ayudarse a sí mismo a prevenir, tratar y curar la enfermedad sin importar en qué situación se encuentre! Tienes el poder de cambiar tu salud y estas áreas son donde comienza todo.

Comunidad

A menudo veo pacientes que sienten que están haciendo todo bien. Comen alimentos ricos en nutrientes, duermen lo suficiente, van al gimnasio, pero simplemente no se sienten bien. Cuando pregunto acerca de sus conexiones comunitarias y sociales, a menudo se sorprenden. Pero cuando profundizamos y llegamos a la verdad real (soledad, aislamiento social y falta de sentimiento de pertenencia), se vuelve dolorosamente claro que este es el eslabón perdido. Y la ciencia nos muestra que el sentido de comunidad se relaciona con vidas más largas, sanas y felices. Ser voluntario, unirse a una clase y priorizar el tiempo con sus seres queridos son formas de fortalecer tus vínculos sociales y apoyar tu salud en el proceso. Involúcrese en las cosas que te interesan y sus conexiones con la comunidad te ubicarán naturalmente en tu lugar.

Espiritualidad

Un sentido de espiritualidad abarca nuestras pasiones internas, valores y creencias; Es todo lo que nos hace a nosotros, y cuando estamos sintonizados, podemos navegar mejor los altibajos de la vida. Nuestros valores y verdades personales nos mantienen enraizados en la integridad y la profundización de esta conexión con nosotros mismos nos da fortaleza y resistencia. Sin importar cuáles sean tus prácticas religiosas o espirituales, puedes aprovechar tu sentido individual del espíritu haciendo "controles visuales" a diario para escuchar tu intuición y tomarte un tiempo de inactividad para reflexionar, escribir un diario, meditar u orar, lo que sea que te ayude a sentirte más conectado a ti mismo.

Salud emocional

Nuestra salud emocional impacta nuestra salud física, no hay forma de evitarlo. He superado algunas de mis propias barreras emocionales en el pasado; Los traumas y las creencias tóxicas son difíciles de desentrañar, pero cuando lo haces te das libertad y la oportunidad de un crecimiento dinámico. Trabaja con un entrenador, habla por ti mismo, deja salir tus sentimientos. La decisión de centrarte en tu salud emocional tanto como tu salud física tendrá grandes beneficios para tu bienestar y felicidad a lo largo de la vida.

Relaciones

Así como la comunidad es esencial para nuestro bienestar, también lo son nuestras relaciones individuales. ¿Las personas en tu vida te elevan, te inspiran, te dan alegría? ¿O te derriban, causan estrés y crean conflicto? Las relaciones que experimentamos tienen un efecto acumulativo, que afecta la salud a corto y largo plazo. Reconocer y liberar una relación tóxica puede ser tan poderoso para nuestra salud como eliminar una toxina ambiental. Dedicar tiempo y energía a apoyar las relaciones que tienes y no tengas miedo de entablar una nueva amistad con alguien que te interese conocer mejor, lo más probable es que también esa persona pueda necesitar un nuevo amigo.

Nutrición

Siempre estoy hablando del poder de la comida, ¡y por una buena razón! Lo que alimenta nuestro cuerpo afecta todo: los niveles de energía, el peso, el sistema inmunológico, las hormonas, todo. Y aunque el panorama nutricional puede confundirse con todas las guerras de dieta (¿Vegan? ¿Keto? ¿Bajo en carbohidratos?) Hay una cosa importante en la que todos los expertos están de acuerdo: comer muchos vegetales coloridos. Piensa en comer el arco iris todos los días y estarás en el camino correcto. Luego, incorpora fuentes de proteínas limpias y de alta calidad que se adapten a tu moral, como la carne de res de libre pastoreo alimentada con pasto, junto con muchas grasas saludables como los aguacates, las nueces, el aceite de oliva y el coco. Unos pocos ajustes dietéticos simples pueden hacer una gran diferencia en cómo te sientes.

Movimiento

El ejercicio hace mucho para beneficiar a todo el cuerpo. La salud cardiovascular, el estado de ánimo, el metabolismo, la fuerza ósea, la lista sigue y sigue. Pero no tienes que ir al gimnasio para mover tu cuerpo; encuentra una actividad que te guste, algo que sea divertido, y hazla parte de tu rutina de bienestar. Incluso un paseo fuera puede hacer maravillas. Me encanta reunirme con un amigo y jugar al tenis o ir a una clase de yoga; no sólo nos sentimos bien al realizar la actividad física, sino que también nos apoyamos y animamos mutuamente para que sea una actividad habitual.

Propósito

La investigación muestra que tener un sentido de propósito en realidad se relaciona con vivir una vida más larga y más feliz. Cuando sentimos que estamos compartiendo nuestros dones únicos con otros, nos sentimos útiles, apreciados, validados y significativos. Piensa en lo que sientes que eres mejor, en lo que más disfrutas y en cómo puedes unir esas cosas para participar. Se trata de encontrar una causa que te importa.

Estado de conciencia

Nuestra perspectiva es lo que une todo. Tenemos que llegar al estado de conciencia correcto que nos ayude a mantenernos saludables y alcanzar nuestras metas. El estado de conciencia es su conjunto de actitudes: la forma en que respondemos a los desafíos, expresamos gratitud, administramos el tiempo y cuidamos de nosotros mismos; son sólo algunas de las partes de tu vida que puedes evaluar para comprender mejor tu estado de conciencia. Un estudio descubrió que aquellos con una perspectiva de "el estrés disminuye", en lugar de una perspectiva de "el estrés es debilitante", tuvieron menos respuestas de estrés psicológico como la ansiedad, la depresión y la ira. Así que tómate un tiempo para cambiar tu perspectiva hacia una luz más positiva y todo tu cuerpo cosechará los beneficios.



Puedes nutrirte y cultivar un bienestar duradero utilizando estos principios clave. Personalmente, he experimentado los cambios poderosos que son posibles utilizando un enfoque holístico y funcional que apoya el cuerpo, la mente y el espíritu; da tu primer paso hoy.

Todos los derechos son propiedad de: Mark Hyman, MD

Traducción al español por: Mauricio Saraya Ley.

Descargo de responsabilidad: este artículo no pretende proporcionar consejos médicos, diagnósticos o tratamientos. Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de lucha contra el Cáncer AC o su personal.