



ESI

13 AÑOS

Educación SEXUAL integral

ENFRENTAR EL
ESTRÉS

aces
Asociación
Casa Editora
Sudamericana

Gral. José de San Martín 4555, B1604CDG
Florida Oeste, Buenos Aires, Rep. Argentina.

BEBE AGUA

El agua pura hidrata y ayuda a mantener en buen funcionamiento todos los sistemas del cuerpo humano. Es responsable de fortalecer nuestros sistemas internos, ayudando en la absorción de vitaminas y fibras; no es en vano que nuestro cuerpo está formado por el 70% de agua. Un adulto pierde diariamente unos 200 ml de agua al respirar, 300 ml en las heces, 1,0 L en la transpiración y 1,5 L a través de la orina. Por eso, para mantener el cuerpo hidratado es necesario ingerir la cantidad correcta de agua por día, para que nuestro cuerpo no retire agua de los órganos, de la sangre o hasta del cerebro.

Algunos de sus beneficios son:



Alivia la fatiga. El agua es utilizada por el cuerpo para eliminar las toxinas y los desechos que no necesitamos y que pueden perjudicarnos.



Ayuda en la digestión y el estreñimiento. Cuando bebemos suficiente agua, los alimentos que consumimos se descomponen apropiadamente. Esto ayuda en el buen funcionamiento del sistema digestivo y previniendo el estreñimiento.



Evita el dolor de cabeza y la migraña. La razón principal de los dolores de cabeza y las migrañas es la deshidratación.



Mejora el humor. Cuando el cuerpo está activo y en estado de funcionamiento adecuado, envía una señal positiva al cerebro, que aumenta el buen humor y ayuda a sentirse feliz, lo que nos hace productivos en el trabajo y en otras tareas diarias.



Pérdida de peso. Elimina los subproductos de la grasa. Cuando bebemos agua, nuestro estómago se llena y perdemos considerablemente el apetito.



Piel sana. Ayuda a reponer los tejidos de la piel, así como también la hidratarla y aumentar su elasticidad. También ayuda a la piel con las cicatrices, acné, arrugas y otros síntomas de envejecimiento.



Mejora el sistema inmunológico. Cuando el cuerpo recibe la cantidad adecuada de agua, mejora el sistema inmunológico. De esta manera puede luchar contra enfermedades como la gripe, cálculos renales y ataque al corazón.



Regula la temperatura del cuerpo. Las propiedades térmicas del agua y su capacidad de liberar calor del cuerpo cuando el sudor se evapora de la superficie de la piel, mantienen la temperatura corporal durante todo el día.

Nuestro organismo está equipado con algunos mecanismos de defensa contra la deshidratación. Cada vez que el volumen de agua corporal se reduce y las células comienzan a deshidratarse, el cerebro desencadena dos acciones: el surgimiento de la sensación de sed y la liberación de hormonas que estimulan los riñones a retener agua. Por lo tanto, si tienes sed frecuentemente, si la lengua y el interior de la boca no están húmedos o la orina se encuentra muy concentrada, es decir, con coloración fuerte; esto es una señal de que tu organismo está tratando de compensar un estado de carencia de agua.

Lo ideal es beber agua incluso antes del surgimiento de la sed, la manera correcta es; tomar una cantidad de agua diaria durante todo el día, en lugar de ingerir toda el agua de una vez como lo hacemos cuando estamos con la sensación de sed.

RESPIRA AIRE PURO

El aire contiene aproximadamente 20% de oxígeno, el resto es nitrógeno y otros gases. Una vez que el cuerpo humano entra en contacto con el oxígeno, cada una de sus células necesita recibir un suministro constante de este elemento.

Generalmente la contaminación del aire actúa como un factor que ayuda en la adquisición de enfermedades respiratorias y cardiovasculares. Por eso es importante pasar el mayor tiempo posible en contacto con la naturaleza donde el aire es más limpio. Ayuda a oxigenar los pulmones y beneficia la circulación de la sangre, ya que es el horario con menor concentración de impurezas en el aire.

Los ambientes internos como cuartos, salas y otros, deben tener ventanas abiertas o entreabiertas para garantizar la buena circulación del aire y así mantenerlos aireados especialmente durante la noche.

Esto evita la acumulación de polvo y deja el ambiente más adecuado para descansar.

La buena respiración es aquella que permite sentir la sensación de los pulmones abriéndose y el aire fluyendo libremente por ellos, garantizando la restauración de los órganos y del sistema nervioso.

Algunos de sus beneficios son:



Calma los nervios. La respiración y las emociones están completamente relacionadas. No hay como alterar una sin alterar la otra. Es nítida la diferencia que podemos ver en la respiración, si estamos calmos o nerviosos o con rabia.



Conduce a un sueño profundo. Al respirar correctamente es posible calmar y reducir los latidos del corazón, proporcionando una relajación para la hora del sueño.



Estimula el apetito y favorece la digestión. Al respirar correctamente es posible controlar la ansiedad y el nerviosismo, facilitando la aparición del apetito correcto.



Deja la mente más lúcida. La oxigenación correcta estimula el cerebro y el funcionamiento de los ligamentos neuronales.



La piel tiene una coloración más sana. La oxigenación también influye en la salud de las células, pudiendo observarse a través de la piel.



Mejora la circulación de la sangre. La respiración ayuda a los glóbulos rojos y la regulación de la presión arterial de nuestro cuerpo, facilitando el proceso de circulación.



Elimina las toxinas de nuestro cuerpo. La mayoría de las personas utilizan en promedio un 30% de su capacidad pulmonar. Sin embargo, la respiración es responsable de hasta el 80% de la eliminación de las toxinas de nuestro sistema.

ALIMENTÉTATE BIEN

Gran parte del secreto de la prevención y cura de enfermedades se encuentra en una buena alimentación. La ingestión equilibrada y diversificada de alimentos ricos en nutrientes, provee al organismo un funcionamiento saludable.

La pirámide alimenticia (ver imagen) es un instrumento utilizado para la orientación de una dieta sana. Cada parte de la pirámide representa un grupo de alimentos y su número de porciones recomendadas diariamente. El orden de prioridad de los grupos va de *la base a la cima*, indicando que cuanto más cerca de la base los alimentos estén, deben ser ingeridos en *mayor cantidad*. Sin embargo, es importante incluir diariamente todos los grupos en la dieta para garantizar la ingesta de todos los nutrientes necesarios al organismo. Esta herramienta hace que las opciones alimenticias sean más fáciles y bien dirigidas.



Algunos de los beneficios de alimentarse equilibradamente son:



Disminución y mantenimiento del peso. Una alimentación bien equilibrada, sin dietas drásticas y restrictivas, genera una pérdida de peso gradual y un mantenimiento duradero de los números en la balanza. Quien se alimenta bien, con las porciones correctas de carbohidratos, proteínas y grasas, reduce los riesgos de obesidad.



Aumento de la buena disposición. Los alimentos son fuentes de fuerza y energía, especialmente los carbohidratos, macronutrientes fundamentales para la salud. Antes de los entrenamientos es importante consumirlos, preferentemente en su forma integral, para garantizar más disposición durante actividades físicas.



Mejora del humor. Los alimentos son capaces de traer la sensación de alegría y bienestar. Es el caso, por ejemplo, del plátano, que ayuda efectivamente en la formación de la serotonina, hormona de la felicidad. La espinaca también es potente, pues la presencia de vitamina B y ácido fólico actúa en el sistema nervioso y ayuda a combatir el estrés. Otros alimentos que hacen bien para el humor son la naranja, la leche, la avena, el arroz integral y las oleaginosas.



Prevención de enfermedades. Los alimentos vegetales y supervitaminados, como el brócoli y la espinaca, fortalecen el sistema inmunológico cuando se consumen regularmente. La zanahoria y la cebolla, que son ricas en antioxidantes, ayudan a retardar el envejecimiento de las células. La avena, a su vez, ayuda a contener la tasa de colesterol y prevenir las temidas

enfermedades del corazón.



Fortalecimiento de los huesos. El consumo de alimentos ricos en fósforo y calcio es probablemente beneficioso para la salud de los huesos. Estos minerales están presentes, especialmente, en el salmón, espinaca, oleaginosas y vegetales de hojas en tonalidad de verde oscuro. Para mejorar la absorción de calcio y fósforo, consuma también cebolla y harina de trigo integral, pues ellos cuentan con la fibra inulina, que ayuda en ese proceso.



Equilibrio hormonal. Los expertos sugieren la inclusión de ñame, soja y semillas de linaza en la alimentación. Estos alimentos pueden mejorar la calidad de vida, disminuir la retención de líquidos, controlar las oscilaciones de humor e incluso minimizar las posibilidades de desarrollar cáncer de origen hormonal.



Regulación del organismo. El organismo necesita una alimentación sana para que funcione bien. Cada uno de nuestros órganos necesita nutrientes para hacer que nuestro cuerpo trabaje de la mejor manera posible.



Longevidad. La alimentación de calidad está proporcionalmente relacionada con la expectativa de vida. Por eso es tan importante tener una dieta sana y equilibrada. Procure consumir diariamente verduras, frutas y legumbres, además de oleaginosas. Estos alimentos son fuentes de antioxidantes que pueden retardar el envejecimiento, manteniendo su cuerpo joven, fuerte y sano durante mucho más tiempo.

CONFÍA EN DIOS

Creer en Dios da resultados prácticos en términos de salud. Investigaciones de la Universidad Duke, confirmaron que la oración puede influenciar la capacidad orgánica de enfrentar enfermedades.

Cuando la persona ora o canta canciones religiosas, se fortalece el lóbulo frontal, parte del cerebro que activa el sistema inmunológico.

De acuerdo con el mismo estudio, la persona que tiene fe, vive un 25% más que los escépticos, tiene más salud física y mental, la presión arterial normal y un sistema de defensa orgánica mucho más fuerte. Algunos consejos para construir una relación con Dios:



Separa un momento diario para encontrarte con Dios. Lo ideal es que definas un lugar y un horario que sean apropiados para la oración. Esto crea el hábito y esta regularidad ayuda a fortalecer el momento de comunión.



Encuentra un lugar que no tenga interferencias. Un lugar donde puedas estar a solas con Dios y concentrarte en su Palabra. Si tu casa no tiene un lugar así, puedes decidir despertarte antes que los demás, y así crear este espacio. Si eso no es posible, busca un lugar en un parque, la escuela, el trabajo, etc.



Inicia con alabanza y adoración. Utiliza un tiempo para reconocer que Dios es grande. Agradece lo que está haciendo en tu vida. Es un primer momento para conversar con Dios.



Pide a Dios que sondee tu corazón. Es el momento en el que le abres el corazón a Dios. Le cuentas de tus luchas, victorias, expectativas y fracasos. Este es un momento muy especial donde se desarrolla la amistad con Dios.



Utiliza tiempo para el contenido. Lee la Biblia. Lee el año bíblico en secuencia, o empieza por el Nuevo Testamento, busca una secuencia temática. Recuerda que Dios habla a través de su Palabra. Al leer la Biblia, recibimos un mayor conocimiento de Dios, y nuestra fe aumenta.

DESCANSA BIEN

Nada mejor que llegar a casa después de un largo día, dormir profundamente y despertar renovado al día siguiente. Pero el sueño no asume solo ese papel revitalizante, tiene varias otras funciones esenciales para nuestro organismo. Dormir menos de lo recomendado o despertarse varias veces durante la noche como consecuencia de trastornos como la apnea y el insomnio, puede causar más daño al organismo de lo que imaginamos.

Nos acostumbramos a un ritmo acelerado de vida, y olvidamos que nuestra salud depende de nuestros buenos hábitos. Se recomienda también separar un día especial de la semana para cambiar nuestras

actividades habituales y realizar otras que nos traigan paz. Es importante que todos tomen sus merecidas vacaciones una vez al año, por 30 días. Algunos prefieren cambiar sus vacaciones, o continuar en casa preocupándose por las actividades profesionales, cuando lo ideal es salir de la rutina, aprovechar la familia y descansar la mente y el cuerpo.

Sugerencias para una buena noche de sueño:



Respetá el horario de ir a dormir. Es necesario dormir en promedio 8 horas de sueño reparador para estar bien alerta al día siguiente. Quien necesita despertar temprano también debe ir a la cama temprano.



Apaga las pantallas. Alrededor de 1 hora antes del horario ideal para ir a la cama, apaga el televisor, el celular y las pantallas. Sus estímulos agitan el cerebro, perjudicando el sueño.



Lee antes de dormir. Si te acostaste en la cama y aún no tienes sueño, puedes quedarte recostado leyendo un libro con una luz un poco más débil. De preferencia, lee algo que te traiga paz y tranquilidad.



Crea un ambiente oscuro. Apaga las luces de la casa y deja solamente una lámpara conectada. De preferencia, que tenga una luz naranja, ya que favorece el sueño, como indica la cromoterapia.



Haz ejercicios regularmente. Practica por lo menos 30 minutos diarios de ejercicios, pero que no sea después de las 21 hs, pues también pueden perjudicar el sueño. Al practicar ejercicios el cuerpo gasta más energía y hay un aumento en la necesidad de descanso.



Evita estimulantes. Despues de las 17 hs, evita el consumo de alimentos estimulantes, como Coca-Cola, café, té negro, chocolates, alcohol.



Confort para dormir bien. Acondiciona una habitación cómoda para dormir, lo ideal es tener cortinas que dejen la habitación bien oscura y con una temperatura adecuada, ni caliente ni fría. Además, un pijama cómodo y una buena almohada ayudan a relajarse, disminuyendo la tensión en la espalda y el cuello, facilitando el sueño.



El silencio es fundamental. Evita ambientes muy ruidosos. Un protector de oídos como el que se usa en las piscinas puede ayudar a conseguir el silencio necesario para dormir.



Levántate temprano diariamente. Cuando el despertador toca por la mañana, levántate enseguida y, si es posible, abre las cortinas y las ventanas, dejando la habitación bien clara y aireada para que el cerebro y el cuerpo entiendan que ya es hora de levantarse y encarar un nuevo día.

CONTRÓLATE

El exceso, practicado en cualquier actividad cobra un precio muy alto. La compulsión es la dificultad que tiene una persona al ejercer control sobre un hábito. La experiencia cotidiana, ha mostrado el terrible alcance de las consecuencias perjudiciales cosechadas por todas las personas que ceden a la compulsión por cualquier vicio o hábito pernicioso; ya sea el vicio por drogas, bebidas alcohólicas, alimentación descontrolada, rabia excesiva, y todo lo que se hace sin poder controlarlo. Puede ser incluso trabajar demasiado, jugar demasiado y también las cosas que hacemos de menos como menos ejercicios, menos atención para con los demás, menos descanso, o sea, lo poco o lo mucho no son buenos en relación a la mayoría de las cosas. Un vivir desequilibrado nos roba la satisfacción de una vida rica, sana y satisfactoria. La meta de una vida equilibrada es buscar el bienestar físico, mental, emocional y espiritual.

Sugerencias prácticas para mejorar nuestro autocontrol:



Di no a los vicios. Abandona drogas lícitas o ilícitas (lo que incluye el alcohol, el tabaco, la marihuana, la cocaína y otras drogas con efectos devastadores comprobados para la mente y el cuerpo).



No te sobrecargues. Evita exceso de trabajo y estudios, principalmente después de un día de intensa actividad.



Organiza tus ocupaciones. No exageres en el tiempo libre. El ocio es importante, pero hay un tiempo para la ocupación profesional y para ese tipo de descanso.



El equilibrio es fundamental. Incluso las prácticas saludables deben ser hechas con equilibrio como actividad física, alimentación, ingestión de agua, entre otras iniciativas.

MUÉVETE

Hacer ejercicios físicos regulares proporciona beneficios que ningún medicamento puede ofrecer. El ejercicio forma parte del estilo de vida moderno, y sus infinitas posibles actividades son vitales para la salud, educación, recreación y bienestar del ser humano. Prolonga la vida y sirve de terapia contra numerosas enfermedades. También refuerza la musculatura y el sistema cardiovascular, perfecciona las habilidades atléticas y auxilia en la pérdida de peso. Lo ideal para la salud es que el ejercicio físico se convierta en un hábito en la infancia o en la adolescencia, para no tener dificultades de integrarlo a la vida adulta. Hacer ejercicios durante la edad adulta retrasa la pérdida de volumen cerebral en la vejez.

En estudios realizados con resonancias magnéticas del cerebro y las pruebas cognitivas de los participantes, se reveló que quienes no estaban en buena forma física, presentaba presión arterial y frecuencia cardíaca más elevadas que quienes practicaban de alguna actividad física.

Beneficios del ejercicio regular:



Reduce las tensiones. Las endorfinas, responsables de los sentimientos de alegría y satisfacción, aumentan su producción durante la práctica del ejercicio físico, pero solamente cuando el ejercicio físico se hace con satisfacción, para no aumentar la adrenalina.



Ayuda a dormir. El ejercicio moderado, favorece el sueño. Se vuelve especialmente beneficioso si se acompaña de actividad manual productiva, como la jardinería.



Disminuye la presión arterial. Esto ocurre porque, después del ejercicio, la cantidad de adrenalina disminuye, consecuentemente regulando la presión sanguínea.



Disminuye el colesterol y las grasas. El ejercicio reduce el colesterol y la grasa saturada en la circulación, además de proteger las arterias.



Controla el peso. El ejercicio físico es un fuerte factor de quema de calorías y control del apetito. La práctica regular ayuda a estimular la tiroides, que permanece funcionando en niveles más altos incluso después de que el ejercicio ha terminado, o sea, acelera el metabolismo.

TOMA SOL

La luz solar es bactericida, fortalece la piel y forma la vitamina D. Los rayos solares destruyen bacterias y otros microorganismos, esta acción antiséptica es producida por los rayos ultravioleta. Si la dosis de radiación solar que la piel recibe es conveniente, todos los procesos vitales serán estimulados por la luz visible, así como por los rayos ultravioleta. Además, el sol produce la vitamina D, un importante aliado del cuerpo, que es responsable de la absorción del calcio en los huesos, para el desarrollo del feto y para el control cardiorrespiratorio e inmunológico.

Beneficios de exponerse al sol con prudencia:



Prevención del cáncer. Estudios demuestran que la falta de vitamina D aumenta el riesgo de varios tipos de cáncer, especialmente el de mama y el de colon.



Beneficio para el Alzheimer. Las investigaciones clínicas demuestran que la exposición a la luz solar durante el día, alternada con la oscuridad de la noche, ayuda a mejorar algunos aspectos de la enfermedad de Alzheimer, reduciendo la agitación, aumentando la eficiencia del sueño y disminuyendo el insomnio.



Disminuye el riesgo de esclerosis múltiple. Los niveles de vitamina D de la madre durante el embarazo, influyen en el riesgo de contraer la esclerosis múltiple, por lo que los baños de sol son fundamentales para prevenir la enfermedad.



Alivia la depresión. Uno de los estudios mejor conceptualizados demostró que el sol aumenta los niveles de uno de los antidepresivos naturales del cerebro, la serotonina



Mejora la calidad del sueño. Cuando la luz del sol alcanza los ojos, el nervio óptico envía un mensaje a la glándula en el cerebro que produce melatonina (una hormona que ayuda a dormir) disminuyendo su secreción hasta que el sol se pone. En otras palabras, la luz solar durante el día aumenta de forma natural la producción de melatonina durante la noche.



Contribuye a la salud de los huesos. Los niveles de sangre con más vitamina D están asociados a la disminución de las fracturas de prácticamente todos los tipos.