

# Nuevos propósitos ¿para un año más saludable? - Mediterráneo - 15/01/2017

## La ventana de la UJI

### Nuevos propósitos ¿para un año más saludable?

CRISTINA  
**Giménez  
García\***



A l compás de las campanadas de fin de año se suceden, por nuestra cabeza, innumerables deseos y propósitos para mejorar nuestra vida personal, laboral e incluso nuestra salud. Enumeramos un sinfín de proyectos como: mejorar nuestras competencias lingüísticas, dedicar más tiempo a nuestros seres queridos, ser más constantes en la práctica de actividad física o cuidar más nuestra alimentación. Todo eso, suele acompañarse de un largo etcétera de buenas intenciones que, poco a poco, van quedando relegadas a un segundo plano. Seguramente, las responsabilidades ya adquiridas, los imprevistos y algún que otro obstáculo cotidiano contribuyen a ello favoreciendo, además, una sobrecarga de tareas que va disminuyendo nuestra calidad de vida. Así que, año tras año, parecemos adentrarnos en la vorágine del distrés casi de forma automática. Si tenemos en cuenta el impacto que el estrés ha demostrado tener sobre la salud, el elevado número de personas que lo experimenta y la cantidad de veces que, como seres humanos que somos, volvemos a reencontrarnos con él ¿por qué no añadirlo como un propósito de año nuevo? Gestionar el estrés de manera adaptativa, nos permitiría optimizar nuestros recursos personales y sociales, para dar res-

puesta a las demandas del entorno, en un marco de bienestar emocional.

Sin embargo, a medida que avanza el año, retomamos la lucha constante para ganar la batalla al reloj. Corremos día tras día, para cubrir plazos límite y alcanzar metas, ignorando el esfuerzo que invertimos en el proceso y el aprendizaje del método. Un camino en el que si es necesario recurrimos a suplementos y recetas mágicas que nos ayuden a mantener al límite nuestro organismo, sin pensar si esta fórmula es sostenible o si va a derivar en consecuencias negativas. En este camino en el que lo urgente acaba por relegar a lo importante, dejamos de lado aquellos objetivos de vida que son verdaderamente sustanciales y, poco a poco, vamos construyendo una espiral que nos dirige, casi sin darnos cuenta, hacia el pasaje del distrés. Es decir, un estrés perjudicial que supera aquella predisposición adaptativa que podría facilitar nuestro rendimiento y que acaba por saturar nuestros recursos y convertir los retos en amenazas.

En consecuencia, acabamos dándonos cuenta de cómo parecemos estar más cansados, hemos descuidado nuestros hábitos de alimentación, hemos potenciado el consumo de alcohol y/o tabaco y volvemos a ser sedentarios; además de convertirnos en personas algo más ariscas, en-

cerramos algo en nosotros mismos e, incluso, disminuimos nuestra capacidad de atención y concentración. Pero quizá no somos tan conscientes de cómo esa sobrecarga también afecta a nuestro organismo y la respuesta de activación psicofisiológica que a corto plazo puede ser beneficiosa, se vuelve perjudicial para nuestra salud. Si el estrés se mantiene en el tiempo, puede derivar en un desgaste del sistema cardiovascular o gastrointestinal, además de alterar el sistema endocrino o el inmunitario. Lógicamente, nuestra salud emocional se altera con más facilidad y aparecen, con mayor frecuencia, cuadros de depresión o ansiedad. Lo anterior aumenta la probabilidad de contraer algunas enfermedades o empeorar el curso de alguna dolencia ya existente. Por desgracia, estoy segura de que el lector conocerá más de un caso en el que haya ocurrido.

Sin embargo, a pesar de las consecuencias que el estrés puede tener para nuestra salud, se ha normalizado tanto en nuestro entorno y parece ser tan frecuente, que hemos perdido de vista los riesgos que conlleva. Seguramente, el hecho de que no sea visible ni tangible hace más difícil que podamos ser conscientes de su aparición y cuantificar su impacto en nuestra vida.

No obstante, teniendo en cuenta sus repercusiones físicas, psicológicas y sociales

negativas, además del importante obstáculo que supone para alcanzar nuestros propósitos ¿no valdría la pena actuar en la medida de lo posible? Se ha demostrado cómo tareas sencillas pueden ayudarnos a conseguirlo. Por ejemplo, la práctica de actividad física moderada, la alimentación equilibrada, no consumir sustancias excitantes o llevar a cabo una higiene del sueño adecuada han mostrado ser eficaces para prevenir el estrés. De igual forma, practicar alguna técnica de relajación y dedicar un espacio al ocio y tiempo libre, han mostrado prevenir sus consecuencias negativas. Fijarnos metas pequeñas, evaluar el esfuerzo invertido en el proceso y no solamente los resultados alcanzados, recordar los aspectos positivos que conllevan a medio y largo plazo los hábitos de salud y buscar apoyo en nuestro entorno, pueden ser un buen punto de partida. ¿Seguro que no podemos dedicar un porcentaje de nuestro tiempo a nosotros mismos?

En este camino, además, también será necesario que analicemos las fuentes de nuestro estrés ¿Están equilibradas nuestras responsabilidades con los recursos con los que contamos? ¿Usamos nuestros recursos de modo sostenible? ¿En qué medida incluimos algo importante entre nuestras tareas urgentes? Quizá estas son algunas de las preguntas que nos podrían ayudar a reformular nuestras nuevas intenciones o reformular aquellas que ya están en marcha. Que los propósitos de nuevo año, nos ayuden a aumentar nuestra calidad de vida y no la carga que ponemos en ella. ≡

\*Programa UJI Håbitat Saludable

**Si el estrés se mantiene en el tiempo, puede derivar en un desgaste del sistema cardiovascular o gastrointestinal**