

RESPIRAR PROFUNDAMENTE:

La Escuela de Medicina de Harvard recomienda elegir un lugar donde te sientas relajado y que puedas despejar tu mente.

Respira lentamente por la nariz, permitiendo que el pecho y la parte inferior del abdomen suban a medida que llenas los pulmones de aire. Deja que tu abdomen se expanda por completo. Ahora exhala lentamente por la boca (o la nariz, si eso te parece más natural).

REÍR:

Según la Clínica Mayo, reírse y buscar el humor en las cosas es tan beneficioso que puede aliviar el dolor físico, fortalecer tu sistema inmunológico, ayudarte a establecer conexiones con otras personas, a lidiar con la ansiedad y combatir la depresión.

RECIBIR UN MASAJE:

Un estudio de 2005 de la Universidad de Miami señaló que los niveles de cortisol (el químico que el cuerpo produce cuando estás en una situación estresante o amenazante) disminuyen después de la terapia de masaje.

CANTAR:

Inténtalo, incluso si no eres un gran cantante, los beneficios te sorprenderán. Un estudio realizado en Japón en 2014 sobre la salud de las personas mayores descubrió que después de que un grupo de ancianos cantara, sus niveles de estrés disminuyeron y sus estados de ánimo mejoraron, incluso si no eran fanáticos del canto.

CONSIENTE TU NARIZ:

Algunos olores se utilizan comúnmente para combatir el estrés. En particular, fragancias de lavanda, limón y jazmín son conocidos por ayudar a aliviar la ansiedad y la tensión.

"NO SE RECOMIENDA LA automedicación porque esto a la larga provoca más problemas". //FOTO: ARCHIVO.

SEGÚN ESPECIALISTA

Cefaleas mal tratadas pueden llevar a mayores dosis de medicamentos

EEFÉ
MÉXICO

Las cefaleas mal tratadas con combinación de varios analgésicos pueden llevar a que a la larga se requiera de mayores dosis para controlar su molestia o que estos disminuyan su efectividad, alertó ayer una especialista.

"Existen en el mercado un sinnúmero de medicamentos para aliviar los dolores de cabeza, sin embargo, es necesario revisar la etiqueta antes de comprarlos y, sobre todo, consultar con el médico si es

favorable o no consumirlos", aseveró la neuróloga Nayeli Alejandra Sánchez Rosales. En un comunicado, la doctora, adscrita al Hospital de Especialidades del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) en el estado mexicano de Jalisco, dijo que si bien los medicamentos que mezclan varios analgésicos, inicialmente, quitan el dolor de cabeza, es preferible usar un solo activo.

Explicó que en un 80% de los casos la cefalea no esconde problemas graves de sa-

lud, pues se debe a malos hábitos en el estilo de vida, "mejorarlos reduce en gran medida su incidencia", aclaró. La especialista dijo que es necesario evitar el consumo de productos que causan vasoconstricción o reducción de vasos sanguíneos como el chocolate, el vino tinto, el café o el tabaco.

En el marco del Día Mundial de la Cefalea, que se celebró ayer, explicó que "no se recomienda la automedicación porque esto a la larga provoca más problemas".

Cero estrés con 13 simples tips

El estrés puede afectar nuestro organismo negativamente, pero unos sencillos consejos pueden hacer la diferencia:

REDACCIÓN VIDA SANA
EL UNIVERSAL

El estrés es una reacción normal a los desafíos del día a día. El cerebro está conectado permanentemente a un

sistema de alerta que nos protege cuando percibe una amenaza, enviando señales al cuerpo para que libere una explosión de hormonas que estimulan la capacidad de respuesta para enfrentarla.

Cuando la amenaza desaparece, se supone que el cuerpo va a regresar a un estado normal de relajamiento.

Desafortunadamente, el estrés no para en la vida moderna y eso significa

que el sistema de alerta rara vez se apaga, provocando un gasto de energía innecesario y un impacto negativo en nuestra vida. A continuación unos consejos para controlar el estrés:



6

HABLAR:

La Asociación Estadounidense de Psicología aconseja que una de las formas clave en que puedes calmarte si estás estresado es hablando. Cuando compartes tus sentimientos o dudas con otra persona, alivias el estrés. Pero es importante que la persona con la que hablas sea alguien en quien confíes.

7

HACER EJERCICIO:

La Clínica Mayo señala que el ejercicio ayuda a la producción de endorfinas, que pueden reducir los síntomas de ansiedad y depresión, así como también mejorar la calidad de sueño.

8

DAR O RECIBIR UN ABRAZO:

Un estudio de 2015 de la Universidad Carnegie Mellon descubrió que los abrazos en realidad hacen que las personas sean menos susceptibles a resfriados y generalmente disminuyen los sentimientos de ansiedad.

DESCANSAR UN POCO:

Si te sientes estresado durante el día, considera tomar una siesta o ir a casa un poco antes para irte a la cama a una hora más temprana.

BEBER AGUA:

La Asociación de Ansiedad y Depresión de América señala que el café y el alcohol pueden deshidratarte y hacerte sentir irritable, tembloroso o estresado, lo que incluso puede desencadenar ataques de pánico. En cambio, recurre al H₂O para mantenerte hidratado y evadir la ansiedad.

CALIENTA TUS MANOS:

Durante las situaciones verdaderamente angustiantes, el flujo sanguíneo se dirige a los músculos más grandes del cuerpo, dejando las extremidades frías. Pero cuando la sangre regresa a las manos y pies es una señal de que el peligro percibido ha pasado.

GOMA DE MASCAR:

Un estudio de Australia encontró que masticar chicle está asociado con una menor ansiedad y estrés, niveles más altos de alerta y un mejor enfoque.

COMER ALGO CON ANTIOXIDANTES:

Según la Escuela de Medicina de Harvard, los alimentos con alto contenido de antioxidantes, como los frijoles, las manzanas, las ciruelas, las bayas, las nueces, el brócoli y las alcachofas, pueden ayudar a aliviar los sentimientos de estrés y ansiedad.

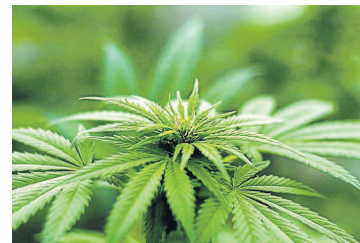
EN 'CANNACIENCIA'

Expertos en cannabis medicinal a nivel mundial se reúnen en Colombia

REDACCIÓN VIDA SANA
EL UNIVERSAL

La investigación científica sobre los efectos terapéuticos del cannabis que se llevan a cabo desde hace más de 60 años han resultado en el crecimiento del conocimiento y la cultura relacionados con los beneficios potenciales en el tratamiento de diferentes condiciones como epilepsia, neuroinflamación, esclerosis múltiple, psicosis, depresión, ansiedad, TEPT (Trastorno de Estrés Posttraumático), dolor crónico, migrañas, desorden del sueño, fibromialgia, osteoporosis, diabetes, diferentes tipos de cáncer, parkinson, Alzheimer, entre otros.

La reglamentación de la Ley, aprobada en el Congreso en el 2016, para el proceso de producción, cultivo y transformación de cannabis para fines médicos y científicos en Colombia ha abierto nuevas perspectivas, retos y oportunidades en el campo de la salud e investigación científica, para el potencial de la industria nacional y para los organismos de



EL EVENTO QUE REÚNE a renombrados científicos, académicos, médicos, farmacéuticos, industriales y legisladores. //FOTO: CORTESÍA.

control. Avances que se desarrollan también en otros países de la región como Uruguay, Argentina, Chile y Perú.

Cannaciencia es un evento organizado por la Red de Emprendedores Cannabis de Colombia, una fundación comprometida con la educación y el desarrollo sostenible del ecosistema de emprendimiento alrededor del cannabis medicinal en Colombia, con el apoyo de la Asociación Colombiana de Industrias del Cannabis -

Asococanna y de la Cannabis Science Conference de los Estados Unidos.

El simposio se desarrollará durante el viernes 20 y el sábado 21 de abril, con 24 ponencias y paneles de reconocidos invitados internacionales y representantes nacionales, divididas en jornadas matutinas dedicadas a la Genómica y Ciencia del Cannabis, y conferencias en la tarde sobre perspectivas económicas y empresariales, leyes y reformas políticas y responsabilidad social.