



## Comida, estrés y comer como consuelo emocional

Por Cara Rosenbloom, RD

**Si con frecuencia recurre a la comida cuando se siente estresado, triste o enfadado, éste podría ser un mecanismo de defensa conocido como comer como consuelo emocional.**

Algunas personas describen el estrés o la tristeza como una sensación de vacío, y usan la comida para llenar ese vacío.

Uno puede recurrir a comida reconfortante sin darse cuenta, e incluso cuando uno no tiene mucha hambre.

**Los alimentos reconfortantes tienden a ser ultraprocesados y ricos en sal, azúcar, grasas y calorías;** piense en la pizza, las papas fritas, las galletas y los helados. Si bien estos alimentos están bien como bocadillos ocasionales, el consumo habitual como consuelo emocional puede provocar problemas de salud, como obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes tipo 2.

**Si come por razones que no sean tener hambre,** es hora de comprender sus hábitos. Los dietistas y psicólogos utilizan la alimentación consciente para ayudar a sus pacientes a controlar el comer como consuelo emocional. Les enseñan a concentrarse en sus respuestas emocionales y físicas a la comida. Los estudios demuestran que la alimentación consciente puede ayudar con éxito a frenar el comer compulsivo o como consuelo emocional, a detener las elecciones impulsivas de alimentos y a ayudarlo a tomar decisiones más saludables.

**¿Quiere empezar?** Busque un dietista o psicólogo que se especialice en una alimentación consciente. Comenzará haciendo un seguimiento de lo que come y cómo se siente cuando come. Esto puede ayudarlo a ver patrones entre su estado de ánimo y los antojos de alimentos. Una vez que conozca sus factores desencadenantes, puede tomar medidas para cambiar. Algunas personas aprenden a reemplazar los alimentos ultraprocesados con alternativas más saludables, o recurren al ejercicio u otras actividades no alimentarias para su confort.

## La vida en línea:

### ¿Cuánto es demasiado?

Por Eric Endlich, PhD

**Durante la pandemia,** algunas personas han tratado de minimizar el riesgo de infección haciendo sus compras por Internet, usando los servicios de telemedicina y asistiendo a eventos virtuales. Pero el pasar demasiado tiempo en línea puede comprometer su bienestar mental.



**Muchas personas usan las plataformas sociales para comunicarse con otras personas.** Sin embargo, si descubre que el tiempo que pasa en las redes sociales lo deja con una sensación de soledad, aislamiento, tristeza o insatisfacción, sería conveniente que disminuyera o evite pasar tiempo frente a una pantalla, especialmente si es víctima de acoso cibernético. Si usa las redes sociales para aliviar la ansiedad o depresión, trate de determinar si estos medios lo están ayudando.

**El temor de perderse algo puede hacerlo responder de manera compulsiva a toda alerta,** lo que puede causar distracción, perder sueño y mayor ansiedad. Considere verificar sus alertas solamente a horas específicas y apague su dispositivo electrónico antes de acostarse. Establezca prioridades para su propio cuidado y relaciones en persona. El desactivar las notificaciones o eliminar aplicaciones puede disminuir el estar verificando compulsivamente.

**Es posible reducir el uso excesivo del Internet** simplemente siendo consciente de sus motivaciones y la cantidad de tiempo que uno pasa en línea. ¿Pasa tiempo en línea como sustituto de una vida real? De ser así, considere alternativas saludables como ejercicio, explorar intereses o probar algo nuevo.



## Meditación sin misterios

**¿Por qué meditar?** Muchas personas usan la meditación como una forma de reducir el estrés, la ansiedad, la depresión o el dolor y aumentar la paz interior. Aunque la práctica de la meditación regular es antigua, la investigación sobre sus posibles beneficios para la salud es relativamente nueva.

**El meditar con regularidad** tiene el mérito de reducir el estrés y las emociones negativas y de aumentar la autoconciencia, la paciencia y la creatividad.

**La meditación tiene el efecto de controlar el sistema nervioso simpático,** el que aumenta la frecuencia cardíaca, la respiración y la presión arterial y el estrés. La única forma de saber cómo la meditación puede ayudarlo, especialmente a reducir el estrés, es probarla. Requiere concentración mental. Todo lo que se necesita son unos minutos de práctica y tranquilidad. *Continúa a la vuelta. >>*



El mes de febrero es el Mes del corazón en los Estados Unidos



# El ejercicio y el estado de ánimo

Por Eric Endlich, PhD

**Ya sea que se sienta estresado, ansioso, triste o enojado, el ejercicio a menudo puede ayudar.** Los investigadores han encontrado un fuerte vínculo entre el ejercicio regular y las mejoras en la salud mental y el estado de ánimo. El volverse más activo también puede mejorar la memoria y la cognición.



**Por ejemplo, investigadores de la Universidad de Duke encontraron que las personas activas** están menos deprimidas que las personas más sedentarias. Los estudios también muestran que el ejercicio puede ayudar a reducir la ansiedad e incluso a controlar los ataques de pánico.

**La actividad física ayuda a controlar su estrés emocional porque,** después de la actividad física, uno tiene niveles más bajos de hormonas relacionadas con el estrés, como el cortisol y la epinefrina. Y eso puede mejorar el estado de ánimo.

**Todas las formas de ejercicio,** desde caminar hasta los deportes, mejoran el estado de ánimo. Pero si se siente demasiado ansioso, estresado o deprimido como para encontrar la motivación para hacer ejercicio, ¿cómo puede empezar? La Asociación Estadounidense de Psicología (The American Psychological Association - APA) sugiere que comenzar con cualquier cantidad de actividad física, incluso una caminata corta, es mejor que no comenzar del todo. Es posible que pronto descubra que su estado de ánimo ha mejorado y que desea hacer ejercicio.

## Meditación sin misterios

Continuación de la primera página. >>

**El Centro de Bienestar de la Universidad de Harvard ofrece estas pautas para comenzar:**

- 1 Elija un lugar tranquilo para relajarse y meditar.
- 2 Siéntese cómodamente en una silla o en el suelo con la espalda recta.
- 3 Cierre los ojos o concéntrese en un solo objeto (por ejemplo, una foto o una vela).
- 4 Respire lenta, profunda y suavemente.
- 5 Mantenga su mente enfocada hacia adentro o en el objeto; guíela de regreso si deriva.
- 6 Traiga paz y tranquilidad a su corazón y a su mente.



**La meditación se presenta en muchas formas,** las que incluyen la concentración, la meditación centrada en la energía del corazón, la atención plena, el tai chi, la meditación trascendental y caminar. Podría considerar meditar con un grupo de personas para una experiencia más poderosa. Y el tener un maestro puede ayudarle a aprender y tener éxito con la meditación.

## Rompecorazones que uno puede evitar

**La enfermedad cardíaca sigue siendo la principal causa de muerte de hombres y mujeres de la mayoría de los grupos raciales y étnicos en los EE. UU.** Casi la mitad de todos los estadounidenses tienen alguna forma de enfermedad cardiovascular. Pero ésta es altamente evitable.

**Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention - CDC) han asociado el 80% de las muertes causadas por enfermedades cardíacas a seis afecciones que pueden prevenirse. Examínelas aquí:**

1. **La obesidad continua puede elevar el colesterol en la sangre,** la presión arterial y los niveles de azúcar en sangre, lo que aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca, accidentes cerebrovasculares y diabetes. Los científicos creen que es más probable que uno desarrolle estas afecciones si la mayor parte de su peso adicional está en la cintura o en la parte superior del cuerpo.
2. **Los niveles de colesterol** no saludables pueden representar un riesgo grave de enfermedad cardíaca. El comer de manera inteligente (evitando las grasas saturadas y trans), el hacer ejercicio con regularidad y el controlar el peso pueden ayudar a reducir los niveles de colesterol. Para aquellos individuos que no pueden alcanzar los niveles deseables solo por medio del comportamiento, los medicamentos recetados pueden mejorar el colesterol.
3. **La presión arterial alta,** también conocida como hipertensión, a menudo no recibe tratamiento. Es una de las principales causas de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares. El ejercicio regular y el peso adecuado pueden ayudar a controlar e incluso prevenir la hipertensión; algunas personas aún pueden necesitar medicamentos.
4. **El no hacer suficiente ejercicio** puede reducir la fuerza y la eficiencia del corazón y los vasos sanguíneos, lo que puede resultar en un ataque cardíaco y un accidente cerebrovascular prematuro. El mantenerse físicamente activo ayuda a controlar el peso, así como el colesterol en la sangre, la presión arterial y los niveles de azúcar en la sangre, lo que reduce las probabilidades de padecer enfermedades cardiovasculares.
5. **El fumar daña el corazón.** Si tiene presión arterial alta o niveles de colesterol no saludables, su riesgo de ataque cardíaco aumenta significativamente si también fuma. Si uno sufre de diabetes, el fumar aumenta su riesgo de daño a los nervios e insuficiencia renal, y uno tiene tres veces más probabilidades de morir de una enfermedad cardíaca que las personas que tienen diabetes y no fuman.
6. **El beber demasiado alcohol** puede elevar los niveles de presión arterial y el riesgo de enfermedad cardíaca. También aumenta los niveles de triglicéridos, una sustancia grasa en la sangre que puede aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca. Límites diarios: para mujeres, no más de una bebida; para los hombres, no más de dos bebidas.

**Nota:** Debido al tiempo de producción, es posible que este número no refleje la situación actual de COVID-19 en algunas o todas las regiones de los EE. UU. Para obtener la información más actualizada, visite [coronavirus.gov](https://www.coronavirus.gov).

2.2021