

# DESCANSO Y SALUD



**A.M.E.B.P.B.A. presenta a continuación el siguiente material informativo para la incorporación de nuevos hábitos saludables a nuestra rutina diaria. Esperamos que estos consejos le sean de utilidad para mejorar su calidad de vida. Y estas vacaciones son un buen momento ...**

## IMPORTANCIA DE LA RELAJACIÓN

Los beneficios de la relajación a nivel mental son la posibilidad de despejarnos, pensar con mayor claridad y de una forma más creativa. Con la relajación se activan ambos hemisferios del cerebro y se logra una sensación de paz y tranquilidad que dura por horas. Las técnicas de relajación están especialmente indicadas en los trastornos psicósomáticos y las alteraciones funcionales cuyo origen se sitúa en problemas emocionales como los trastornos de ansiedad o angustia. Es un buen método psicoprofiláctico ante los estresores más comunes de la vida diaria.

## ALGUNOS CONSEJOS PARA RELAJARSE A DIARIO

- Estirar y elongar el cuerpo al levantarse por la mañana y durante el día, sobre todo si se permanece durante mucho tiempo en una posición, como por ejemplo sentado en un escritorio frente a una computadora.
- Caminar durante media hora todos los días. El ejercicio físico produce un efecto relajante tanto a nivel psicológico como físico.
- Dedicar el tiempo necesario para dormir lo suficiente a diario.
- Realizar automasajes circulares sobre la nuca, alrededor de las sienes, en el cuello y en el cuero cabelludo para liberar las tensiones acumuladas.
- Recuperar y estimular el organismo mediante un baño caliente o bien tomar una ducha focalizando el chorro de agua sobre los hombros, los riñones y el cuello. Completar friccionando unas gotas de aceite sobre la piel.
- Escuchar música suave y relajante, cerrar los ojos, imaginarse y recordar momentos agradables.

## IMPORTANCIA DE LA RESPIRACIÓN

El ser humano sólo utiliza un 20% de su capacidad pulmonar. Esta puede ser expandida mediante la respiración conciente y profunda para generar estados de tranquilidad y sosiego. La respiración es útil para combatir problemas de salud o estrés y para lograr un buen control mental en las situaciones más difíciles. A través de la sangre se distribuye una mayor cantidad de oxígeno, se remueven y liberan desperdicios favoreciendo la purificación del organismo.

Las consecuencias de una respiración deficiente son: dificultades en la digestión, sensaciones de ansiedad, cansancio general, deterioro de la salud general y en particular de los sistemas nervioso y circulatorio.

Mediante diferentes técnicas de respiración es posible mejorar la concentración, prevenir y reducir los niveles de estrés, purificar y revitalizar el organismo y contribuir a la relajación de la mente y el cuerpo.

## ALGUNOS CONSEJOS PARA RESPIRAR MEJOR:

- Con tan sólo dedicar quince minutos por día para mejorar la respiración se pueden observar importantes beneficios sobre la salud.
- Sea conciente de cómo respira, del movimiento del abdomen, el diafragma y las costillas del tórax.
- Siéntese o acuéstese en una posición cómoda y relajada. Inhale contando hasta cuatro, retenga el aire y exhale contando hasta cuatro.
- Otro ejercicio puede realizarse de pie con las piernas ligeramente separadas e inhalando lentamente hasta llenar los pulmones por completo, reteniendo el aire durante cinco segundos y exhalando muy lentamente con los labios apenas entreabiertos.

**Programa de Gestión Pro Activa de la Salud**  
**División Orientación y Difusión**  
**Contactos@amebpba.org.ar**  
**(011) 4013-2734 / 2745**