

PUBLICIDAD



[+ info](#)

ING DIRECT
Fresh Banking

laverdad.es

Local Deportes Economía Más actualidad Gente y Tv Ocio Participa Blogs

Buscar internet

Buscar en salud.laverdad.es

Portada Oncología Nutrición Mente Cardiología Aparato respiratorio Piel y estética Sexualidad Pediatría Gripe A

Otras [Alimentación y dietas](#) [Aparato digestivo](#) [Diabetes](#)

Portada [Nutrición](#) [Aparato digestivo](#) 'Mindfulness', novedosa técnica para compartilo



Nutrición

APARATO DIGESTIVO

'Mindfulness', novedosa técnica para compartilo

(0 Votos)

06.05.12 -P.M.

La doctora Alejandra Vallejo-Nágera, reconocida escritora y psicóloga experta en salud emocional, es pionera en la implantación del Programa de Reducción del Estrés Digestivo (PRED), un entrenamiento terapéutico y educativo impartido con notable éxito desde hace más de tres décadas en la Universidad de Massachussets (EE UU) y desde hace apenas un año en el Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED) de Madrid.



Cuando una persona padece estrés durante un periodo prolongado de tiempo su sistema inmunológico se resiente y, de una forma paulatina pero casi inmediata, va a empezar a padecer diversas enfermedades que normalmente cursan o bien con dolores musculares o bien con trastornos digestivos.

De estos últimos, los que están más frecuentemente asociados al estrés son las gastritis, las úlceras y el colon irritable y «remiten espectacularmente bien con una serie de ejercicios que les enseñamos durante la práctica del PRED», afirma la doctora Vallejo-Nágera.

Estos ejercicios, que integran disciplinas milenarias de Oriente en Occidente, consisten, en primer lugar en enseñar a las personas a respirar bien. No solamente porque las personas estresadas no sepan hacerlo correctamente, sino porque en Occidente, por regla general, respiramos únicamente con la parte alta del pecho –en parte porque metemos tripa-. Por eso no es de extrañar que tengamos frecuentes dolores de cuello y hombros, problemas con la voz y molestias de garganta.

«Las células oxigenan muchísimo peor porque reciben una tercera parte del aire que recibirían si practicáramos la respiración completa abdominal. Cuando yo he trabajado esta metodología con diversos pacientes, lo normal es que al principio se puedan marear, pero a la larga se dan cuenta de que determinados dolores físicos se empiezan a disolver», explica la experta.

La respiración como sistema de oxigenación del cuerpo y del cerebro, la coordinación osteoarticular –conciencia del propio cuerpo, de dónde se agarra y cómo lo hace para alcanzar una relajación muscular consciente–, ejercicios de atención y de concentración y «la metodología estrella que es la meditación, que no tiene nada que ver con la que tiene connotaciones religiosas sino con la llamada 'mindfulness'», son los pilares de este programa.

Pero, ¿en qué consiste el 'mindfulness'? Es una meditación de concentración, un ejercicio exigente y difícil para el que hay que estar entrenado. Como señala Vallejo-Nágera, se ha descubierto científicamente que esto produce un estado emocional que incide en cambios hormonales beneficiosos para la salud, cambios en la química sanguínea que se asocian a 'moléculas de la emoción' que se acoplan a nuestras células: «No puede funcionar igual un glóbulo blanco que nos defiende de las bacterias cuando está adherido a la molécula de la serotonina, que produce confianza y ánimo, o a la dopamina que produce calma, que otro adherido al cortisol, que es la sustancia química que el cerebro segrega cuando se siente amenazado (es digamos la 'molécula del miedo)».

Al aprender a meditar, y durante los primeros días, la persona se da cuenta de la dificultad que esto conlleva porque un cerebro estresado va excesivamente rápido, 'pasado de vueltas', no es capaz de concentrarse en nada. Por eso lo primero que deben hacer los que acuden a este programa es aprender a frenar. Y aunque cueste mucho esfuerzo merece la pena, como cuenta la doctora: «Los beneficios al cabo de 3 semanas sobre la salud se notan mucho, siempre y cuando la persona practique. El beneficio básico es que el paciente se va a notar mucho más atento, más despierto. Abordará los problemas de una manera mucho más eficaz porque los dimensionará en su justa medida, pero también será capaz de dilucidar dónde están las soluciones», explica la experta.

Tan importante como relajar el cuerpo es relajar la mente, y a eso se aprende en el PRE. Pero además se enseña a hacerlo incorporando los ejercicios aprendidos a los quehaceres diarios, no hace falta desvincularse del día a día, de ahí la gran novedad que supone esta terapia frente a otros centros de yoga, de retiro...

«Todas las técnicas y ejercicios del PRED se pueden integrar en el quehacer rutinario de las personas, es un sistema por tanto terapéutico y educativo», indica.

Salud
& JUAN MADRID

Un blog para la promoción de los hábitos de vida saludables



habla y navega más por mucho menos

pasa el ratón y descúbrelo →



orange

Lo último + leído + valorado

- La contaminación disminuye el peso de los recién nacidos
- El Parlamento Europeo exige a los gobiernos que faciliten el acceso a los genéricos
- Los oncólogos apuestan por los fármacos moleculares contra el cáncer
- La misma vacuna de la gripe, distinta respuesta
- La AECC pide incluir el cribado contra el cáncer colorrectal en la cartera básica de servicios
- ¿Por qué nos resfriamos?
Lecturas: 24579 - Autor: LA VERDAD 18-02-2009
- Identifican el factor de riesgo genético de los temblores a partir de los 65 años
Lecturas: 22167 - Autor: LA VERDAD 26-05-2009
- Uno de cada cuatro españoles sufrirá cáncer
Lecturas: 21398 - Autor: LA VERDAD 03-02-2009
- Sanidad volverá a ensayar en 2009 la vacuna contra la adicción a la cocaína
Lecturas: 20673 - Autor: LA VERDAD 21-11-2008
- ¡Basta de grasas!
Lecturas: 20621 - Autor: LA VERDAD 05-02-2009
- Alopecia Areata: ¿relacionada con el estrés? (5 estrellas)
- La lactancia materna, una bendición (5 estrellas)
- El cuidado de las mascotas protege la salud de las personas mayores (5 estrellas)
- Medicamentos para uso compasivo (5 estrellas)
- Extracto de uva para proteger al corazón (5 estrellas)

Publicidad

Hospital Veterinario UAX

Los mejores especialistas para tus animales. Urgencias 24 horas.

www.hospitalveterinario.uax.es

FÉNIX DIRECTO Seguros

Tu Moto a Terceros desde 114€ con Asistencia y Multas.

Sólo lo vas a conseguir aquí

www.fenixdirecto.com

Oferta Nokia Lumia 610

¡Consigue un exclusivo smartphone, llévate un Lumia 610 por 0 €!

www.nokia.com/es-es



Para acabar, es importante que las personas que padecen estrés observen muy bien su rutina alimentaria, ya que o bien comen para anesthesiarse o bien se les cierra el estómago. Es interesante saber que va a haber una correlación muy directa entre su estado de ánimo y la forma en que ingieren alimentos, y de esta a la salud de todo el organismo.



Añadir comentario

Iniciar sesión con

Regístrate



Escriba su comentario.

La actualización en tiempo real está **pausada**. (Continuar)

Mostrando 0 comentarios

Ordenar por los más recientes primero

Suscríbete por e-mail RSS

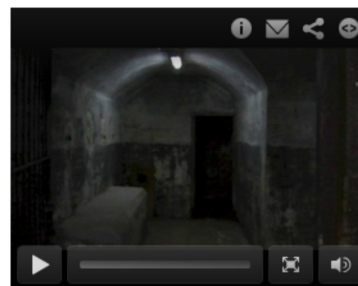
MÁS SOBRE NUTRICIÓN...

Más sobre Nutrición y Gastronomía

Todo sobre la Gripe A



Último vídeo de VIVIR



El búnker de Miaja abre sus puertas

Dar mucho
Pedir poco

- [Contactar](#)
- [Publicidad](#)
- [Mapa web](#)
- [Aviso legal](#)
- [Política de privacidad](#)

© LA VERDAD DIGITAL, S.L. (SOCIEDAD UNIPERSONAL).
 Camino Viejo de Monteagudo s/n. 30160. Murcia. CIF: B7309680.
 Inscrita en el Registro Mercantil de Murcia al Tomo 1.709,
 Libro 0, Folio 41, Sección 8, Hoja nº MU34509, Inscripción primer...

laverdad.es

[+ info](#)
ING DIRECT
Plus Direct

250 tarjetas de visita PREMIUM
 +1 sello de caucho GRATIS
3,49€

[Pídelas ahora ▶](#)