

SOCIEDAD

«Mindfulness», una nueva técnica para combatir el estrés y mejorar la salud

Estos ejercicios, que integran disciplinas milenarias de Oriente en Occidente, consisten, en primer lugar en enseñar a las personas a respirar bien

P.M / MADRID
Día 01/05/2012 - 21.38h



ASOCIATED PRESS

El estrés prolongado puede derivar en graves problemas de salud contra los que lucha el «Mindfulness»

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 causan dolores musculares o **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.

Ejercicios contra el estrés

De esta forma, existen una serie de **ejercicios que permiten combatir éstas enfermedades**. Dichas prácticas, 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.

«Mindfulness»

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 la personas, es un sistema por tanto terapeutico y educativo», indica.

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.

Compartir

[Share on facebook](#)351

[Share on twitter](#)75

[Share on tuenti](#)[Share on meneame](#)[Share on linkedin](#)

[Imprimir](#)

Publicidad

Coches ocasión en Madrid



Más de 300 coches garantizados.
Liquidación hasta fin de existencias.
¡100% financiación!

www.yamovil.es

3



¡Ahorra ya con Orange!

ADSL 20Mb con llamadas a Fijo y Mów
GRATIS sólo 15,95 toda la vida. Prom
exclusiva

www.ofertaorange.com/Adsl



Otras noticias que te pueden interesar...



Dormir con los hijos, ¿buena o mala costumbre?



Crisitiano Ronaldo responde a Sara Carbonero - gente - abc.es



Una ONG británica compra por un euro una misteriosa torre que inspiró a Tolkien



Tres falsos mitos sobre el gasto educativo



Encuentran carne de caballo en dos marcas españolas de hamburguesas



Añadir comentario



Escribe tu comentario aquí.

La actualización en tiempo real está **habilitada**. ([Pausar](#))

Mostrando 2 comentarios

Ordenar por los más recientes primero



Olenka Cross

De hecho la técnica principal es respirara mejor, esto permite una mejor respiración que vengan ideas, estemos más relajados y por supuesto que digeramos mejor las comidas también, estop y más lo podeis encontrar en internet, hay varios secretos y sobretodo especialista como www.combatirestres.com , saludos!. O.C

Hace 6 meses [Denunciar](#)

[Me gusta](#) [Responder](#)



@yennymag

buenas tarde que puedo hacer sufro mucho de estres pero mi dolor es en la parte de mi cabeza atras me da una pesede que puedo hacer por favor

Hace 9 meses [Denunciar](#)

[Me gusta](#) [Responder](#)



Copyright © ABC Periódico Electrónico S.L.U.