



La clave del matrimonio



Estar casado o vivir en pareja tiene un ingrediente que casi nunca se escapa: las discusiones.

Es normal e inevitable que se presenten. Lo curioso es que la manera en que una pareja interactúa y cómo reacciona para resolver los conflictos influye en la salud del matrimonio y en la de ambos.

Según estudios recientes, hablar o callar las emociones tiene efectos determinantes en la salud.

En los hombres, que darse callado no afectó significativamente la salud. Sin embargo, en las mujeres sucedió lo contrario. Las que se guardaron sus emociones fueron más propensas a morir de complicaciones cardíacas, a tener trastornos de la alimentación y depresión.

Los expertos sugieren que aunque no es necesario romper platos ni destrozar puertas, es importante expresar las emociones que siente en el momento de una manera equilibrada. La comunicación abierta es importante para tener una relación y un corazón sanos.

Por cierto que este estudio fue bastante extenso, ya que en él participaron cuatro mil hombres y mujeres y se realizó en Framingham, en Massachusetts.

DIABETES Y ALCOHOL

La incidencia de diabetes en la comunidad hispana es cada vez más alta. Por ello es importantísimo que esté informado sobre esta enfermedad.

Ser hispano es en sí un factor que aumenta la predisposición para desarrollarla. Haber inmigrado a Estados Unidos y cambiado de dieta son otros factores.

Es indispensable que si padece de diabetes siga una alimentación saludable. Esto se debe a que entre mejor coma, mejor controlado estará su nivel de azúcar en la sangre y mantener los niveles de glucosa, la presión arterial y el colesterol lo más cerca de lo normal lo ayudarán a disminuir sus riesgos de desarrollar complicaciones asociadas con la diabetes.

Algo que quizá se pregunte, especialmente en esta época de fiestas, es si los diabéticos puede tomar bebidas alcohólicas. Obviamente, se lo tiene que autorizar su médico, pero en general el alcohol se procesa en nuestro cuerpo de una manera similar a las grasas y tiene tantas calorías como éstas.

Así que es recomendable beberlo ocasionalmente con moderación (una copa para mujeres, dos para hombres), cuando esté seguro de que sus niveles de glucosa están bien controlados y, si padece de diabetes, nunca con el estómago vacío porque puede causar hipoglucemia, o sea que su nivel de azúcar disminuya por debajo de lo normal.

Acompañe a la Dra. Aliza en Radio Univision (1020 AM) los sábados a las 8:00 a.m.



ARCHIVO/La Opinión

Beneficios de la conversación

Diez minutos de interacción social ayudan a mejorar la memoria

Vivianne Schnitzer
Especial para Vida y Estilo

Conversar sólo 10 minutos con otra persona puede ayudar a mejorar la memoria y el rendimiento en pruebas, según una investigación de la Universidad de Michigan que será publicada en la edición de febrero de 2008 de *Personality and Social Psychology Bulletin*.

“En nuestro estudio, socializar fue tan efectivo como otros tipos de ejercicios mentales más tradicionales que promueven la memoria y el rendimiento intelectual”, dice Óscar Ybarra, psicólogo del Instituto de Investigación Social (ISR) de la Universidad de Michigan y autor principal del estudio junto con el psicólogo de la misma institución, Eugene Burnstein y Piotr Winkielman, de la Universidad de

California en San Diego.

En un estudio examinaron información de sondeos del ISR para evaluar si hay una relación entre el funcionamiento mental y medidas específicas de interacción social. El sondeo incluyó información de una muestra de 3,610 personas de entre 24 y 96 años.

Los niveles de interacción social de los participantes en el estudio fueron evaluados preguntándoles la frecuencia de sus conversaciones telefónicas con amigos, vecinos y familiares, y la frecuencia de sus reuniones personales.

Los investigadores estudiaron la conexión entre la frecuencia de las interacciones sociales y el nivel de funciones mentales.

Entre más alto el nivel de las interacciones sociales de los participantes, mayor era el funcionamiento cognitivo, según los investigadores.

Esta relación era aplicable a todos los grupos de edad.

En el segundo experimento, los investigadores realizaron una prueba de laboratorio para evaluar cómo las interacciones sociales y ejercicios intelectuales afectaban la memoria y rendimiento mental.

Los participantes eran 76 estudiantes de universidad de entre 18 y 21 años. Cada estudiante fue asignado a uno de tres grupos.

Aquellos en el grupo de interacción social participaron en una discusión de un asunto social durante 10 minutos antes de tomar la prueba. Otros, que pertenecían al grupo de actividades intelectuales, finalizaron tres labores antes de realizar la prueba.

Estas labores incluyeron un ejercicio de comprensión de lectura y un crucigrama. Los partici-



AP

Una conversación de 10 minutos mejora el rendimiento mental.

pantes del tercer grupo, que era el de control, miraron un segmento de 10 minutos de un programa de televisión.

Luego, todos los participantes completaron dos pruebas distintas de rendimiento intelectual.

de sólo 10 minutos fomentaron el rendimiento intelectual de los participantes de la misma manera que la participación en las llamadas actividades intelectuales por la misma cantidad de tiempo”, dice Ybarra.

da el universo y estar atentos a las señales que nos indican los senderos que nos llevan al éxito.

► Aprender cómo funciona la ley de la retribución del esfuerzo. Muchas personas creen que entre más trabajen para alcanzar algo, más pronto lo obtienen. Esto no es cierto, dice la entrevistada. Muchas veces esa obstinación crea barreras en la consecución de las metas.

► Tener siempre los pensamientos en el presente, porque “la vida se vive en el ahora”.

► Crear una nueva realidad de nuestra vida.

► Darnos el permiso personal de cambiar nuestras situaciones.

PREPARACIÓN

Jenett asegura que ante el éxito personal que ha obtenido al practicar por años este conocimiento, ella se siente obligada a enseñarlo y compartirlo con los demás. Por ello, desarrolló el programa que enseña su metodología mental y espiritual que conlleva al progreso.

Según explica, el programa consiste en una serie de clases que se imparten ya sea por vía telefónica, de persona a persona o a través de programas de audio que se bajan a través de la computadora.

Más información:
www.FeelFreetoProsper.com



MAÑANA

Sabores del recuerdo

Bebidas étnicas para aquellos que extrañan el sabor de su tierra

ENCUENTRE MÁS EN VIDA Y ESTILO

► Lunes: educación

► Martes: comunidad

► Miércoles: comida

► Viernes: vínculos

► Sábado: salud

► Domingo: viajes/infantil