



SALUD ALTERNATIVA

por **María Lorente**

Tecnología y salud

VIDEOJUEGOS Y PENSAMIENTO COMBATIVO

Una exposición frecuente a los videojuegos violentos aumenta las probabilidades de que los niños y adolescentes desarrollen conductas agresivas, indica una investigación reciente. Y es que jugar a algunos títulos podría alterar la perspectiva del ambiente y los compañeros en el mundo real de los pequeños. *“Básicamente cambian la personalidad de un niño o adolescente en algún sentido, de manera que comienzan a ver su mundo de forma más agresiva”*, advierte el coautor del estudio, **Craig Anderson**, director del Centro para el Estudio de la Violencia de la Universidad Estatal de Iowa (EE.UU.).



INGIMAGE

LOS EFECTOS DE LA “WHATSAPPITIS”

Las nuevas tecnologías suponen una herramienta que facilita nuestro día a día, pero un mal uso puede producir nuevas enfermedades, como la “WhatsAppitis”. Este término ha sido acuñado por revista *The Lancet* y el texto está firmado por la doctora **Inés Fernández-Guerrero**, del Hospital Universitario de Granada, quien sostiene que cada vez son más las personas que padecen un dolor repentino en ambas muñecas provocado por una tendinitis del pulgar tras utilizar durante varias horas la aplicación WhatsApp para smartphones y tabletas.



INGIMAGE

MÁS ALLÁ

42

AUTOCONOCIMIENTO

La hora del café

¿Tomar un café a primera hora de la mañana realmente ayuda a nuestro organismo a empezar el día? Parece ser que no. Y es que, según señala el especialista en cronofarmacología **Steven Miller**, nuestro cuerpo cuenta con varias referencias temporales para guiar las necesidades de estímulos a lo largo de las 24 horas. Así, cuando nos levantamos se activa la conocida hormona del estrés, que regula nuestro nivel de alerta, lo que quiere decir que el café no es necesario en ese momento y que, incluso, tiene un efecto contrario. Por ello, este especialista en neurociencia recomienda tomar el primer café entre las 10 y las 11 de la mañana para no alterar el ritmo natural del organismo.



INGIMAGE

Moldea tu mente...
...para conseguir el éxito

INGIMAGE

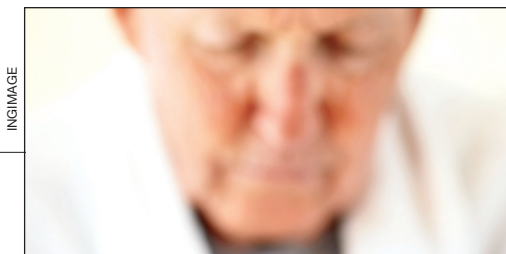


Alex Arroyo.

Estrés

PREVENIR EL ALZHEIMER

El mecanismo por el que el cerebro opone resistencia al estrés sirve para luchar contra el Alzheimer, ya que ayuda a conservar la capacidad cognitiva y evitar el envejecimiento de las neuronas y la demencia. A esta conclusión ha llegado un equipo de científicos del departamento de la Universidad de Harvard (EE. UU.), liderado por el doctor **Tao Lu**, en un estudio publicado en la revista *Nature*.



INGIMAGE

Explota al máximo tu poder creativo y cambia tu mente para conseguir todo aquello que deseas. El escritor Alex Arroyo nos enseña a guiar nuestros pensamientos hacia el éxito.

La mente esconde todo nuestro potencial creativo, que debemos aprender a explotar para conseguir nuestros objetivos. Por ello, es esencial que aprendamos a moldear nuestros pensamientos y nos desprendamos de aquellos hábitos que nos enfocan hacia la negatividad. El escritor y formador **Alex Arroyo** nos ofrece las herramientas necesarias para cambiar nuestra realidad en *Dime qué piensas y te diré quién eres* (Ediciones Códice).

–¿Qué herramientas necesitamos para moldear nuestra mente?

–Lo primero que debemos tener claro es la responsabilidad que nos corresponde. A menudo la externalizamos y son pocos los que asumen que somos nosotros los que en nuestra mente estamos creando nuestra realidad. Los pensamientos son el primer eslabón para materializar cualquier cosa. Algunas personas entienden esto y procuran enfocarse en positivo, pero esos pensamientos apenas pueden ser un 5% de lo que piensan a lo largo de un día. El siguiente paso es analizar cuál es tu diálogo interno sobre tu propia persona, porque tu auto-ima-

gen es el mayor condicionante de lo que llamas tu "realidad". Esto es maravilloso porque te hace tomar conciencia de que en función de cómo te ves y de cómo ves el mundo, tu realidad cambia.

–¿Cómo podemos conseguir el éxito?

–Para alcanzar el éxito en cualquier área de la vida, las personas suelen dedicar el esfuerzo principal a la esfera externa que es la de la actuación, ya sea adquiriendo conocimientos o habilidades o trabajando por lograr sus metas. Pero, a menudo, olvidan la esfera interna, y esta es muy poderosa, puesto que aloja las creencias y las emociones sobre nuestra propia persona y sobre lo que estamos tratando de conseguir. Hacer una revisión de esta parte es primordial para darnos cuenta de los bloqueos que nos impiden lograr lo que deseamos.

BASURA EMOCIONAL

–¿Cuál es el origen de estos bloqueos o limitaciones?

–Los bloqueos tienen diversos orígenes: experiencias propias que hemos interpretado como errores y nos han dejado huellas de nega-

tividad y frustración, sugestión de terceras personas, baja autovaloración personal, etc. Sean cuales sean, esta clase de pensamientos repetitivos dan lugar a emociones que obstaculizan nuestro progreso y ponen freno a nuestro éxito.

CAMINO AL TRIUNFO

–¿Cómo podemos eliminar los bloqueos que nos impiden desarrollar nuestro potencial?

–Existen diversos métodos efectivos para desbloquearnos, pero en mi experiencia el más rápido, útil y sencillo de aplicar es el llamado *tapping*, basado en las técnicas de liberación emocional. El concepto o filosofía básica de este método es que estas emociones no resueltas han causado un bloqueo en el sistema energético del organismo y esa es la causa principal que desencadena las limitaciones o los problemas en diferentes aspectos de nuestra vida. Nuestro campo de energía no puede funcionar bien, si existe un cortocircuito emocional. Cuando realizamos las sesiones de *tapping*, golpeamos suavemente con las yemas de los dedos algunos puntos de nuestro cuerpo que tienen conexión con los meridianos de la medicina tradicional china, al tiempo que nos enfocamos en el problema, emoción o creencia que deseamos eliminar, y por eso algunos le llaman la "acupuntura sin agujas". Per-

sonalmente, yo lo defino como el mejor facilitador para el cambio.

–¿Qué beneficios proporciona la práctica del *tapping* a nuestro equilibrio energético?

–Los beneficios son muy numerosos. El *tapping* actúa como limpiador de toda la basura emocional que se aloja en nuestro interior y que durante años hemos ido acumulando y del mismo modo que aumentamos la capacidad de un ordenador al desfragmentarlo, el *tapping* produce un aumento de nuestra energía vital de forma inmediata, aporta claridad de ideas y paz interior, además de liberarnos de todos aquellos patrones de pensamiento o de emociones que puedan estar obstaculizando nuestro desarrollo. Después de haber comprobado a lo largo de los años centenares de casos de éxito, puedo afirmar que el *tapping* es útil para mejorar el estado físico, mental y emocional. Estoy enamorado del *tapping* porque es una herramienta que te permite sacar a la luz todo el potencial que llevas dentro para poder convertirte en la mejor versión de ti mismo.

Más datos en:

– *Dime qué piensas y te diré quién eres.*
Alex Arroyo.
Ediciones Códice, 2014.



A TRAVÉS DE LA TV

Al igual que el bostezo, el estrés también puede contagiarse. Así lo ha demostrado un estudio realizado por expertos del Instituto Max Planck de Neurociencias y de la Universidad Técnica de Dresde (Alemania), que sostiene que el hecho de observar a otra persona en una situación de tensión provoca que nuestro propio cuerpo secrete la hormona del estrés, el cortisol.



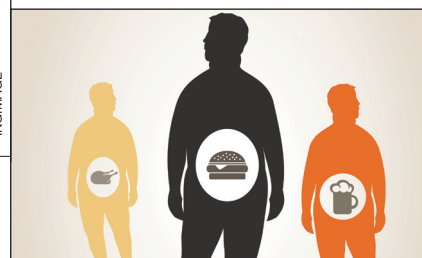
ADICTOS AL MOVIMIENTO

El ritmo de la vida actual está marcado por el estrés. Cada vez nos cuesta más parar y el hecho de estar relajados nos hace sentir incómodos, tal y como señalan recientes estudios, que también indican que la calidad y la cantidad de pensamientos que tenemos durante el día determina los que tenemos cada noche, en nuestros sueños.



EFFECTO PROTECTOR

En individuos con dieta sana, el estrés y la hiperestimulación nerviosa favorecen el desarrollo de hígado graso y la diabetes tipo 2. En cambio, en individuos con dieta grasa, su papel es protector, evitando que surjan estas enfermedades, sostiene un estudio llevado a cabo por el Centro de Investigación del Cáncer (CIC) de Salamanca.





Síndrome alimentario nocturno



Es muy poco conocido, pero lo padecen miles de personas. Este síndrome se caracteriza por un aumento excesivo del apetito durante la noche que, a menudo, lleva a las personas que lo presentan a ingerir pequeñas cantidades de diferentes alimentos a lo largo de toda la tarde. Ahora los científicos han puesto sus ojos en él porque podría ser una señal de alarma que indique la existencia de otros problemas mentales. "El síndrome alimentario nocturno normalmente va ligado a la idea de que para volver a dormir es necesario que se coma antes", explica la doctora **Rebecka Peebles**, del Hospital de Niños de Filadelfia e investigadora del Departamento de Pediatría de la Escuela de Medicina Perelman de la Universidad de Pennsylvania (EE.UU.).

PSICOLOGÍA

Cómo leer el alma

Codifican los 21 gestos que delatan la emoción humana

Un nuevo trabajo ha aumentado el catálogo de expresiones faciales hasta 21, con categorías compuestas como "felicemente sorprendido" o "tristemente temeroso". Para completar este trabajo han analizado la cara de 230 individuos en todo tipo de testuras, con resultados importantes para la investigación del conocimiento humano, la neurología y los sistemas de visión artificial, incluidas las prótesis para ciegos.

"Nuestro trabajo introduce un tipo importante de categorías emocionales, llamado emociones compuestas", afirma **Aleix Martínez**, coautor del estudio y científico cognitivo de los departamentos de Ingeniería de Computación y Ciencias del Cerebro de la Universidad Estatal de Ohio (EE.UU.). A partir de las bases expresivas establecidas—felicidad, sorpresa, enfado, tristeza, miedo y asco—han identificado 15 emociones complejas y han definido nuevas emociones elementales.

Sabías que...

...unos científicos han creado una técnica que permite matar células infectadas por el VIH que están fuera del alcance de las terapias convencionales para combatir este virus? El equipo de **J. Víctor García**, de la Universidad de Carolina del Norte (EE.UU.), ha demostrado que un anticuerpo combinado con una toxina bacteriana puede penetrar en el interior de las células infectadas por VIH.

Cuidado con los ojos

DETECTOR DE ENFERMEDADES OCULARES

Un sorprendente dispositivo óptico permite detectar enfermedades oculares. Esta herramienta es del tamaño de una videocámara de bolsillo, escanea la retina entera de un paciente en segundos y ayuda a lograr la detección temprana de una serie de enfermedades de la retina.



DESCIENDEN LAS TASAS DE CEGUERA

Las tasas globales de ceguera y mala vista se han reducido en las dos últimas décadas, sobre todo en los países ricos. En estos la prevalencia de la ceguera ha descendido a la mitad, del 0,2% al 0,1% de la población, y la tasa de mala visión del 1,6% de la población a un 1%.

