

Autocuidado, Mecánica corporal, Nutrición y Manejo del estrés

Descripción y objetivos

El agotamiento es la primera razón para que los masajistas se retiren de la profesión. Sobreviene cuando los terapeutas dedican su tiempo a cuidar de otros mientras descuidan su propio bienestar. El exceso de estrés compromete su capacidad para concentrarse y su desempeño en general. El principal objetivo de este libro es ayudar a los masajistas profesionales a prevenir el agotamiento. Además se busca dotar a los masajistas de herramientas para educar a sus clientes desde una perspectiva holista que les ayude a cuidar mejor de sus cuerpos multidimensionales.

Un cuerpo balanceado es saludable y funciona óptimamente. Para mantener el balance es necesario llevar un estilo de vida saludable, que incluya una nutrición basada en alimentos naturales, suficiente actividad física y un manejo adecuado del estrés.

Es importante entender que nuestro cuerpo tiene una capacidad intrínseca para sanarse a sí mismo. También es necesario visualizarnos como seres multidimensionales (físicos, emocionales, mentales y espirituales) que necesitan enfocar la atención en su totalidad, cuidando de cada una de sus dimensiones para conservar una buena salud. Una dieta balanceada, buena mecánica corporal y apropiado manejo del estrés son la clave para mantener el balance. Entre más comprendamos y apliquemos estos conceptos en nosotros mismos, mejor podremos cuidar de nuestros pacientes.

El libro comprende tres secciones. La primera invita a hacer un inventario de hábitos saludables como punto de arranque para introducir cambios en el estilo de vida. La segunda sección examina los conceptos de curación y sanación e introduce nuevos elementos para comprender la salud y la enfermedad desde una perspectiva holista, incluyendo la idea de un cuerpo inteligente capaz de encontrar respuestas apropiadas para los retos que le impone el medio ambiente. La tercera sección es sobre manejo del estrés. Explica lo que es el estrés, cómo afecta el cuerpo, las distintas fuentes de estrés y algunas de las estrategias que podemos adoptar para mantener el estrés en niveles razonables. Termina con una sección sobre mecánica corporal. Como usted sabe, una postura correcta y una buena mecánica corporal previene no sólo lesiones sino el agotamiento.

Autocuidado para prevenir el agotamiento

Para cuidar adecuadamente de nosotros mismos, necesitamos educarnos en materia de salud. La educación nos ayudará a:

- ✓ Crear un plan de salud, basado en metas realistas
- ✓ Promover la inteligencia del cuerpo
- ✓ Reconocer el estrés y las formas en que reaccionamos a él
- ✓ Entender el impacto del estrés en el cuerpo
- ✓ Identificar las fuentes de estrés (físicas, emocionales y mentales)
- ✓ Aprender que la relajación es fácil de lograr
- ✓ Controlar cómo reaccionamos al estrés:
 - Cambiando la forma en que percibimos las cosas
 - Mejorando el manejo del tiempo
 - Creando tiempo para el descanso, la relajación y la recreación.

Inventario –Reconociendo nuestras necesidades y prioridades

Se hizo seguimiento a siete mil personas durante un estudio que tomó 40 años en Alameda County (CA). El estudio demostró que aquellos que vivieron por más tiempo habían seguido estos hábitos claves de salud: comían regularmente (evitando comer a deshoras); tomaban desayuno; tenían un sueño de buena calidad y suficiente (7 a 8 horas diarias); mantenían peso saludable; no fumaban; limitaban la ingesta de alcohol y participaban regularmente en algún tipo de actividad física. La investigación fue corroborada por otros estudios que en toda la nación han servido de base para elaborar planes de salud.

El primer paso en un programa de salud personal es evaluar dónde uno se encuentra en términos de bienestar y hábitos saludables. Después, a medida en que se gana conocimiento sobre nuestras necesidades en todos los niveles de nuestra existencia, se puede empezar a sentar prioridades y a crear una agenda que incluya los pasos a seguir para conseguir cambios duraderos que mejoren nuestra salud y bienestar.

Es importante estar conscientes de que el bienestar comprende otras dimensiones además de la física. El siguiente es un sencillo cuestionario que puede ayudarle a evaluar su estilo de vida. Tiene una perspectiva multidimensional para ayudarle a evaluar distintas áreas: el uso de bebidas alcohólicas y de sustancias que alteran estado de ánimo; hábitos nutricionales; actividad física; cómo se expresa usted; sistema de apoyo; la forma en que establece sus metas; el uso del humor para disipar el estrés; tiempo de recreación; autoestima y autocuidado y su vida espiritual.

¿Qué acciones está tomando para manejar el estrés en su vida?

Elija la opción que mejor parece corresponder a la forma en que usted vive. Después sume el puntaje

Opción	No soy yo	Se parece un poco a mí	Se parece a mí	Así soy yo	
Consumo alcohol y sustancias que alteran mi estado de ánimo	Bebo alcohol con moderación o nunca bebo. No abuso de tranquilizantes, sedantes ni drogas que alteran mi estado de ánimo.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
Dieta/nutrición	Consumo comidas nutritivas a diario. No tomo más de 2 o 3 bebidas con cafeína por día. Evito el exceso de sal, grasa animal y azúcar. Bebo al menos 8 vasos de agua por día.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
Ejercicio	Ejercito al menos tres veces a la semana por al menos 30 minutos.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
Expresión	Expreso mis necesidades y soy asertivo.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
Amistades	Cuento con apoyo de familiares y amigos. Puedo pedir ayuda a otros.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
Metas	Tengo metas claras y razonables para mi vida.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
Humor	Me puedo reír de mi mismo a diario.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
Recreación	Saco tiempo para mí mismo.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
Recompensa	Me doy palmaditas en la espalda por un trabajo bien hecho o cuando estoy satisfecho con mis esfuerzos.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
Autocuidado	Me honro a mi mismo y me digo que soy una persona buena y valiosa. Me responsabilizo por mis acciones.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
Espiritualidad	Satisfago mis necesidades espirituales mediante lecturas, reflexión, ceremonias, etc.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3

*Fuente desconocida – traducido por la autora

Puntajes

En el cuestionario de arriba, su puntaje puede ir de 0 a 33 puntos. Entre más alto el puntaje, mejores son sus opciones de vida. Estas elecciones positivas le ayudarán a compensar el estrés.

Si su puntaje está entre 0 y 10, necesita revisar su estilo de vida y comenzar a hacer mejoras significativas. Es vulnerable a los efectos deletéreos del estrés.

Si su puntaje está entre 11 y 22, está haciendo elecciones saludables que le ayudarán a compensar los efectos negativos del estrés. Sin embargo, cabe hacer mejoras.

Si su puntaje está entre 23 y 33, está haciendo elecciones inteligentes y aumentando su protección contra los efectos negativos del estrés.

Síntomas de agotamiento:

Definición: El agotamiento es una condición causada por estrés o disipación prolongados y no compensados, que resultan en cansancio extremo, disminución de la resistencia a las enfermedades, pérdida del interés en el trabajo y en las relaciones y poca eficiencia en el trabajo.

Dése cuenta que la palabra clave es *no compensados*. El estrés es una parte normal de la vida, pero para poder lidiar con él, el cuerpo necesita unas ciertas condiciones externas e internas y tiempo para restaurarse.

Para la mayor parte de masajistas, el agotamiento es el resultado de trabajar sin parar por más horas de lo razonable y sin tomar tiempo para cuidar de sí mismo. Es también el resultado de una mecánica corporal pobre, mala postura y movimientos repetitivos que causan lesiones osteomusculares, limitando el movimiento y comprometiendo el desempeño en el trabajo.

Signos físicos del agotamiento son:

1. Fatiga
2. Dolores en el cuerpo
3. Dolor de cabeza
4. Problemas con el sueño
5. Cambios en el apetito

Signos emocionales de agotamiento incluyen:

1. Frustración
2. Baja autoestima
3. Sentirse incapaz de cuidar de otros
4. Falta de motivación para trabajar
5. Sentirse deprimido
6. Irritabilidad
7. Tensiones en las relaciones interpersonales

Signos mentales de agotamiento incluyen:

1. Considerar dejar la práctica
2. Perder el interés por aprender
3. Desear que el cliente no se presente a la sesión

Signos espirituales de agotamiento incluyen:

1. Dificultad para encontrar gusto o sentido en lo que se hace
2. Aislamiento

Es esencial escuchar nuestro cuerpo. Los síntomas son un llamado de alerta de parte del cuerpo. Si reconocemos cada alarma que el cuerpo hace sonar, podremos prevenir la enfermedad o encontrar la verdadera causa de nuestros síntomas.

Hay que poner atención en lo que se hace y en cómo se hace.

Cuando vivimos en un mundo en el que la filosofía predominante es que hay que trabajar duro, la mayoría de la gente trabaja sin pausa por horas y horas, dejando de lado sus dificultades. ¿Cómo puede un masajista ayudar a sus clientes a vivir una vida más saludable si ella misma no es consistente con el estilo de vida que está recomendando? ¿Cómo transmitir relajación si uno está tenso?

Para prevenir el agotamiento, el terapeuta necesita una nutrición balanceada, una buena mecánica corporal, tiempo para la actividad física y estrategias inteligentes para manejo del estrés.

Plan de bienestar

Basándose en el cuestionario anterior tómese el tiempo para hacer un plan de salud y envíelo con sus respuestas (Vale 10 puntos de la nota total). Incluya metas a corto, mediano y largo plazo. Empiece por hacer una lista de sus puntos fuertes.

Tenga en cuenta que aquellas áreas donde obtuvo los puntajes más altos son aquellas donde está más motivada para hacer cambios o mantener hábitos saludables. Observe qué cambios puede hacer para mejorar en esas áreas primero. La motivación es la clave del éxito, como probablemente usted les recalca a sus clientes. Después de que decida sobre qué áreas se va a concentrar, póngale una fecha límite a sus metas y empiece un diario (será su herramienta personal de evaluación). Haga anotaciones con tanta frecuencia como pueda y léalo a menudo para darse cuenta de su crecimiento personal y recordarse sus metas.

Agregue las respuestas a estas preguntas en su evaluación. ¿De qué se trata su vida? ¿Qué le da sentido a su vida? ¿Cuáles son sus sueños? Muchas cosas nos traen alegría pero también nos dejan con una sensación de vacío. ¿Está contenta con sus logros profesionales? Incluya en su plan de bienestar cuáles son sus planes de salud y cómo planea mejorar sus habilidades profesionales y mejorar su carrera.

Su plan debe también incluir estrategias para mejorar su educación en materia de salud y bienestar. ¿Se ha suscrito a revistas de salud? ¿Busca información sobre estos temas en Internet?

Estos son algunos recursos que usted podría utilizar en su búsqueda de información:

- *El Dr. Andrew Weil ha abogado por una medicina integradora. Su portal de Internet está lleno de información útil. www.drweil.com. Recomiendo sus libros.*
- *Puede encontrar información sobre medicina alternativa en www.healing.about.com.*
- *Y en www.alternativesforhealing.com*

Curar vs. Sanar

Hay que hacer una importante distinción entre curar y sanar.

Curar es eliminar los síntomas. Sanar es un proceso de transformación que nos lleva a la verdadera razón de la aparición de los síntomas. Los malestares pueden entenderse como mensajes del cuerpo multidimensional que nos llama a poner atención en un aspecto de nuestra vida sobre el que necesitamos aprender.

La curación tiende a ser un proceso pasivo en el cual uno depende de un experto para ponerse bien. Viene de algo que está afuera de nosotros.

Sanar comprende un proceso en el cual en lugar de depender de circunstancias externas, nosotros estamos a cargo de nuestra propia vida, nuestro cuerpo y nuestras elecciones y trabajamos para producir los cambios que nuestro cuerpo requiere. La sanación es un proceso que nos hace más conscientes y nos enseña a no ser negligentes con nuestro cuerpo, a dejar de ignorarlo, porque esto impide que tengamos una vida plena.

El cuerpo tiene una inmensa capacidad para sanarse a si mismo si lo cuidamos adecuadamente. Incluso cuando creemos que son las medicinas las que están nos están haciendo sentir mejor, es realmente el cuerpo y su capacidad para sanarse lo que ha producido el cambio. Pero para que el cuerpo pueda reparar y regenerar tejidos, necesita todo el soporte que podamos darle.

Se nos dice que somos egocéntricos y egoístas cuando pensamos primero en nosotros mismos. Pero en muchas ocasiones si nos dedicamos sólo a cuidar a otros, inclusive si lo hacemos para ganarnos la vida, esto crea una situación en la cual nos agotamos y nos resentimos hasta que ya no podemos dar de nosotros mismos. Nuestra frustración e insatisfacción se la pasamos a otros.

Sanarnos a nosotros mismos nos hace capaces de cuidar a otros y es lo más generoso que podemos hacer.

El cuerpo y la mente son indivisibles

¿Por qué el mismo tipo de estresores hace que unas personas se enfermen y otras no? ¿Qué es lo que determina las respuestas individuales al estrés? ¿Qué es lo que define cuándo, frente al mismo estresor a veces nos enfermamos y a veces no?

Por lo regular, cuando el estrés es mayor que nuestros recursos, causa enfermedad. Muchas clases de estresores, físicos, biológicos, electromagnéticos, químicos, emocionales y mentales, son parte de nuestra vida cotidiana. Mientras estamos sanos, el cuerpo está bien equipado para adaptarse al estrés.

Desde un punto de vista ambiental, condiciones sanitarias pobres, la contaminación o la presencia de microorganismos virulentos, son causas enfermedad.

Desde la perspectiva del cuerpo, nuestra respuesta inmunitaria, nuestro estado de ánimo, la predisposición genética, los cambios bioquímicos y la nutrición determinan nuestra salud.

En el proceso de aprender y adaptarse a los estresores ambientales a través de la vida, nuestro organismo “programa” emociones, reacciones, comportamientos e incluso síntomas físicos que nos ayudan a combatir el estrés. Podríamos decir que aprendemos respuestas de enfermedad y de salud, y que una vez aprendidas, estas se vuelven una especie de libreto en el cuerpo que seguimos sin darnos cuenta. Por ejemplo, nos enfermamos de la garganta cuando nos mojamos en la lluvia aunque no haya una base científica que explique por qué.

Cuando se nos da un diagnóstico para una condición crónica empezamos a identificarnos con ella y vivimos en función de la enfermedad. Visitamos al médico con frecuencia, nos preguntamos qué comer, cuál es la cantidad apropiada de descanso, qué suplementos tomar, qué actividades evitar.

Leemos y aprendemos sobre nuestros síntomas. Hablamos de la enfermedad. Entonces ese diagnóstico se convierte en complemento de nuestra identidad e incluso puede proveernos de lo que Sigmund Freud llamaba “ganancias secundarias”, que incluyen la compasión y comprensión de la gente. A nivel conciente estamos combatiendo la enfermedad; inconscientemente hay otras fuerzas en juego. Un resfriado puede, por ejemplo, dar la excusa perfecta a una persona excesivamente responsable para tomarse un descanso y aislarse un poco.

Un aspecto interesante de la forma en que por lo general actuamos frente a la enfermedad es que no pareciera que estuviéramos igualmente dispuestos a prevenirla, lo cual requiere visitar al médico con regularidad, preguntarnos qué es lo mejor para comer, cuál es la cantidad apropiada de descanso, qué suplementos tomar, qué actividades evitar, y leer y aprender sobre salud.

Muchos autores coinciden en señalar que la enfermedad puede ser una oportunidad de crecimiento personal si evitamos convertirnos en sus víctimas. Que nuestros pensamientos, actitudes y percepciones influyen nuestro bienestar se demuestra con el efecto placebo. En muchos de los estudios diseñados para medir la efectividad de un medicamento se utiliza un grupo de control al que se le administran placebos. Estos estudios son “doble-ciegos” lo cual significa que ni el paciente ni el investigador sabe quién recibe placebo y quién el medicamento. Al menos una cuarta parte de los individuos que reciben placebo experimentan alivio de los síntomas y una mejoría significativa. Por ejemplo, un estudio sobre medicamentos antidepresivos (Khan A, Warner HA, and Brown WA) dice que el 75 por ciento de la reducción de síntomas y del riesgo de suicidio es debido al efecto placebo y no al medicamento.

¿Objetivo? ¿Subjetivo? En un enfoque multidimensional del cuerpo, no hay diferencia. Los placebos pueden aumentar el flujo sanguíneo al cerebro y la actividad neuronal, mientras que el efecto analgésico de un placebo se explica por la liberación de endorfinas en el cuerpo.

Norman Cousins, escribió *Anatomy of an Illness*, un libro basado en su lucha contra una enfermedad crónica y progresiva. Dice que la medicación no es siempre necesaria para curar al paciente pero la fe siempre lo es. El efecto placebo, dijo, ha permitido a la medicina evaluar y entender la relación entre la mente y los cambios moleculares que ocurren en el cuerpo.

Los investigadores han encontrado que el éxito de un tratamiento no es sólo el resultado de un buen diagnóstico y un buen tratamiento, sino también de la percepción que el paciente tiene de su situación, de su sistema de apoyo e inclusive de las características de la atención que recibe.

Autores de renombre como Louise Hay, Eckhard Tolle, Jeane Carper y Brough Joy se han hecho famosos al publicar libros que relatan sus experiencias de sanación. Ellos pasaron la prueba con su enfermedad y transformaron sus vidas.

Después de 40 años de un movimiento que se ha enfocado más en la salud que en la enfermedad, las prácticas alternativas afirman que el cuerpo puede ser curado a través de la mente y viceversa. La psicobiología, la medicina biológica y la psiconeuroinmunología han demostrado de manera tangible que el cuerpo y la mente son indivisibles. Démosle la bienvenida a esa nueva comprensión de la relación entre salud, medio ambiente, pensamientos, percepción, sentimientos, actitudes, hábitos nutricionales, patrones de respiración y estilo de vida.

Nuestro sanador interior

Nuestro cuerpo es un organismo que se autorregula y funciona como un sanador interno. Este sanador no se limita a respuestas instintivas, como se entendió en otros tiempos, sino que también está a cargo de la vigilancia y la comunicación, el almacenamiento de información, la evaluación, la organización y la expresión del cuerpo como un todo.

Este sanador interior es también responsable de proveer respuestas apropiadas a los retos adaptativos impuestos por el medio ambiente. Se nutre de la información memorizada y aprendida por el cuerpo, para poder jugar sus funciones y por lo tanto podemos llamarlo un sanador inteligente.

Tomemos un ejemplo del funcionamiento del cuerpo bajo esta perspectiva.

Los pulmones inhalan el aire y la sangre toma el oxígeno de ellos. En los pequeños alvéolos del pulmón, los glóbulos rojos recogen el oxígeno y lo transportan a los tejidos. Para tal fin, los glóbulos rojos usan una molécula conocida como hemoglobina que está en parte hecha de hierro.

Este hierro procede de lo que comemos. El sistema digestivo debe remover este elemento de la comida. El sistema circulatorio lleva el hierro al hígado donde es almacenado, o directamente a la médula de los huesos donde las “fábricas” de hemoglobina están situadas. La producción de hueso está regulada por hormonas tiroideas (Calcitonina) y hormonas paratiroides (HPT) y también es estimulada por la contracción muscular. El azúcar produce la suficiente energía para que el músculo se contraiga. El azúcar que viene de nuestra comida o de nuestras reservas, requiere de la insulina para entrar a las células y poder ser utilizada. El páncreas produce la insulina. Otras hormonas del páncreas regulan la cantidad de insulina que debe secretarse.

El anterior ejemplo muestra cómo los sistemas del cuerpo interaccionan y se interrelacionan. Para poder coordinar sus tareas, los distintos órganos requieren un sistema de comunicación que funcione de la mejor manera posible. El sistema inmune, el sistema endocrino y el sistema nervioso están a cargo de una gran parte de la comunicación del cuerpo.

Las células que forman nuestra piel tienen una corta vida, de apenas treinta y seis días. No bien una célula muere, viene otra a reemplazarla. ¿De qué otra forma podría explicarse que nuestra piel perdure no sólo un poco más de un mes, sino toda la vida? Nadie tiene que intervenir en estos procesos de regeneración. No tenemos que pagar una consulta médica para que se nos formen fármacos que obliguen a la piel a formar nueva piel. Sucede sin nuestra participación consciente.

Nuestro cuerpo se renueva por completo cada siete años. Sucede sin nuestro concurso. Sin embargo, es necesario proveerle buena materia prima: comida, aire y agua. Nuestros tejidos están hechos de los materiales que provienen de lo que comemos, el agua que bebemos y el aire que respiramos y por lo tanto la calidad de nuestros tejidos dependerá de la calidad de nuestra comida, aire y agua.

¿Quién instruye a nuestro cuerpo para que haga ese trabajo de regeneración y reparación? ¿Cómo sabe el cuerpo que debe producir células de piel en la piel y glóbulos rojos en la sangre? Una sabiduría inscrita de forma misteriosa dentro del cuerpo; un sanador que se organiza de acuerdo con un “software” impreso en nuestros cuerpos sutiles y en nuestros genes para garantizar la supervivencia.

Y, ¿cómo explicar el crecimiento y desarrollo de un niño? Tenemos que asumir que esta inteligencia existe en nuestro organismo y la comunicación entre órganos y sistemas dentro del cuerpo es esencial para mantener esta inteligencia interna funcionando.

Lo que derrota a este *sanador*, que reside en lo más sutil y en lo más recóndito de nuestras entrañas, lo que rompe el balance y genera enfermedad, es el estilo de vida impuesto o elegido por nosotros de acuerdo con factores sociales, culturales y económicos. Entre estos factores están la calidad del agua y el aire, los roles que jugamos en la sociedad, la calidad de nuestras relaciones con los demás, el procesamiento de los alimentos, los hábitos dietéticos, la forma en que nos ejercitamos y respiramos, nuestra autoestima, nuestro sentido de seguridad, nuestra vida espiritual y nuestras experiencias positivas o traumáticas. Todos estos elementos afectan la manera en que respondemos frente al estrés, que es una constante de la vida. Es imposible evitar el estrés normal que conlleva la vida cotidiana, y el cuerpo está bien equipado para lidiar con él. Sin embargo, el estrés excesivo o demasiado prolongado y la falta de elementos compensatorios, termina por comprometer el balance del cuerpo, entorpeciendo su capacidad para responder a los estresores.

Manejo del estrés

¿Qué es el estrés y cómo nos afecta?

El estrés es el resultado de los cambios ambientales que el cuerpo o la mente perciben como una amenaza, un reto o un conflicto que puede comprometer el balance. Desde el nacimiento, el cuerpo está bien preparado para hacer frente al estrés porque éste es un componente normal en nuestra interacción con el medio ambiente, es parte de la vida. Lo que es nuevo, es el estrés crónico, característico de la vida moderna. Nunca antes ha estado el ser humano sujeto a tantos, tan intensos y variados estresores con tan pocas pausas restauradoras y elementos compensatorios. Todo estímulo que el cuerpo recibe produce estrés. Si es intenso, el estrés puede convertirse en la causa de lesiones, dolor y mal-estar. Aún cuando no es excesivo, si es repetitivo, el estrés puede producir desbalance y enfermedad.

Hace cien años, Hans Selye, un profesor de McGill University en Montreal, describió la respuesta del cuerpo al estrés. Observando ratas de laboratorio vio que éstas respondían a distintos estímulos (hormonas o sustancias tóxicas inyectadas; frío o calor extremos) de la misma manera. Encontró que las glándulas suprarrenales aumentaban de tamaño, había cambios degenerativos en los nódulos linfáticos y se producían úlceras en el estómago y los intestinos. Todo el cuerpo había sido afectado.

Selye encontró también que los efectos del estrés estaban mediados por la pituitaria. Los experimentos que siguieron mostraron que cuando un animal era puesto bajo condiciones estresantes su cuerpo respondía inmediatamente cambiando sus actividades. Cuando el estrés se prolongaba, esos cambios se hacían regulares. Y si el animal permanecía bajo estrés por un tiempo muy prolongado, estos cambios agotaban el cuerpo y podían causar la muerte.

El profesor le dio el nombre de alarma a la respuesta inicial cuando el cuerpo está juntando todos sus recursos para responder al reto. A la segunda fase de la respuesta, la llamó de resistencia, cuando el cuerpo está en el proceso de adaptarse al estresor. La tercera fase, la llamó de agotamiento, cuando el cuerpo ha usado todos sus recursos y sufrido un daño irreparable.

Cuando nosotros estamos estresados producimos una cantidad extra de adrenalina y cortisona. Estas sustancias son necesarias en el cuerpo para responder a los retos. Sin embargo, cuando el estrés se hace crónico o acumulativo, estas sustancias dañan los tejidos.

Por otro lado, cuando estamos descansando, recibiendo un masaje o teniendo un rato agradable, el cuerpo tiene la oportunidad de juntar sus recursos para reparar tejidos y regenerar células.

Las respuestas individuales al estrés dependen de muchos factores como la herencia, la nutrición, la resiliencia, nuestro sistema de apoyo e incluso la forma en que percibimos el estresor.

Deepak Chopra ha contado en sus presentaciones sobre un experimento con conejos que fueron alimentados con una dieta rica en grasa y colesterol para estudiar la arteriosclerosis producida por la comida. Los niveles de colesterol y triglicéridos subieron en los exámenes de sangre, pero en uno de los grupos la elevación fue mucho menor que en los demás y estos sufrieron menos daño en sus arterias. Una vez que los investigadores descartaron la mayoría de las variables, decidieron observar el proceso de alimentación y así descubrieron que el hombre que alimentaba a ese particular grupo de conejos, alzaba a los animales, los acariciaba y les hablaba. Estos animales se mantuvieron más saludables porque la persona que los cuidaba amaba a los conejos y les daba una atención especial. Nuevos experimentos probaron que esto era cierto aunque, por supuesto, el reporte no habló para nada del amor o las relaciones como variable.

Candace Pert, quien fue nominada para un premio Nobel por su trabajo con lo que ella ha llamado “moléculas de la emoción”, estudió cómo la meditación contrarrestaba los efectos del estrés sobre el sistema inmune. Ella encontró que el estrés obstruye el libre flujo de las moléculas que llevan la información a través del cuerpo, entorpeciendo las funciones fisiológicas básicas como la respiración,

la circulación y la digestión. El resultado es que el cuerpo ya no puede llevar a cabo los procesos normales de regeneración y reparación. Si el estrés continúa, el sistema inmune pierde su capacidad de reconocer moléculas extrañas al cuerpo o las células cancerosas.

La meditación, encontró Pert, relaja la mente y atenúa las emociones. Al nivel físico, el uso de relajación, meditación, masaje o reiki, estimula la comunicación entre órganos, que es necesaria para mantener el balance y prevenir la enfermedad.

La relación entre el funcionamiento del sistema inmune y las infecciones, las enfermedades autoinmunes y las alergias, no es un concepto nuevo. Pero sólo recientemente, la ciencia ha entendido que la función inmune es básica para entender otras enfermedades como la diabetes, el cáncer y la enfermedad coronaria.

Radicales libres

El cuerpo responde al estrés resultante del aumento de la polución ambiental y los químicos en la comida, produciendo lo que se conoce como radicales libres. Estos son productos químicos altamente reactivos que atacan las moléculas cruciales para la función celular capturando electrones y modificando estructuras químicas. Ellos afectan el metabolismo, la actividad hormonal, la síntesis de material genético y el comportamiento celular.

Aunque los radicales libres son un subproducto normal del metabolismo celular, un exceso de estos iones en respuesta a la presencia de campos electromagnéticos o productos tóxicos puede hacer que los antioxidantes que produce el cuerpo sean insuficientes para prevenir la aparición de enfermedad.

Los procesos normales de oxidación incluyen la transferencia de electrones de un átomo a otro. En ocasiones, una molécula con un enlace débil se rompe y queda con un número incompleto de electrones. Entonces se ha convertido en radical libre. El sistema inmune, como parte de su funcionamiento normal produce radicales libres para neutralizar virus y bacterias.

Los radicales libres también se producen cuando la comida es procesada, hervida, fritada, irradiada o secada en frío. Los radicales libres son muy inestables y siempre andan a la cacería de electrones en el vecindario para completarse. Cuando lo hacen desencadenan una cascada de reacciones químicas en las que se crean nuevos radicales libres. Normalmente, el cuerpo puede manejar los radicales libres, pero si estos existen en exceso, a la larga producen daño celular.

Los radicales libres perturban los patrones de energía eléctrica en los músculos y pueden destruir las grasas protectoras de la membrana celular, produciendo retención de líquidos y acelerando el proceso de envejecimiento celular. Muchas enfermedades degenerativas como el Alzheimer han sido asociadas con la presencia de radicales libres y su efecto sobre el sistema inmune. El cuerpo está listo a reparar el daño producido por los radicales, pero no puede efectuar esta tarea a cabalidad si su propia capacidad para reparar y restaurar ha sido comprometida por estas sustancias.

El proceso oxidativo explica el envejecimiento. Cuando los radicales libres atacan las moléculas que participan en la reproducción de las células, estas pueden hacerse cancerosas. Los radicales libres también pueden dañar las células que están a cargo de remover el colesterol de la sangre, lo cual puede explicar la acumulación de placa en las arterias y la frecuencia de las enfermedades coronarias en personas sometidas a constante estrés.

Distintos estresores

Los estresores pueden ser de distintas clases y su impacto puede manifestarse en cualquiera de las dimensiones del cuerpo: física, emocional, mental y espiritual. Por favor vea la tabla.

En esta sección, examinaremos en detalle algunas de las principales fuentes de estrés y ofreceremos algunos consejos para reducir tensión.

Estresores	Descripción
Físicos, mecánicos y biológicos	Traumatismos, ayuno o insolación. Falta de sueño, Agotamiento, ejercitar en exceso. Mucha oscuridad o demasiada exposición a la luz. Un tiempo prolongado bajo luz artificial (especialmente luz fluorescente), sobrecarga de trabajo. Parasitismo e infecciones.
Químicos	Contaminación del agua, el aire, la tierra y la comida con productos químicos.
Electromagnéticos	Las ondas de radio que Cruzan el aire llevando señales a los televisores, celulares y aparatos de radio. Campos electromagnéticos de baja frecuencia, computadores, electrodomésticos, aviones, son todos fuentes de estrés electromagnético.
Emocional	Una amplia gama de situaciones causan estrés (relaciones, trabajo, estudio, salud, situación socioeconómica, duelos). Otras Fuentes de estrés emocional pueden ser las noticias en la televisión o el radio, la recesión económica, la guerra, problemas de inmigración o seguridad.
Mental	Pensamientos conflictivos general ansiedad, miedos y tensiones, emociones que hacen que el cuerpo produzca ciertas sustancias que al acumularse producen daño al cuerpo.
Espirituales	Pérdida de la conexión con el todo, sentirse aislado, no encontrar sentido a la vida, perder el interés en el trabajo, incapacidad para relacionarse con los demás de manera amorosa.

Estrés emocional y relaciones interpersonales

Cuando hablamos sobre el estrés, lo primero que viene a la mente es estrés emocional, hasta el punto de que con frecuencia ignoramos otras fuentes de tensión. Las relaciones conflictivas dentro de nuestra familia o en el trabajo son las mayores fuentes de tensión emocional. La estrechez del tiempo y la congestión del tráfico son también factores desgastadores que contribuyen al estrés. Los pensamientos y creencias limitantes que tenemos sobre el mundo, los demás y nosotros mismos alimentan nuestro estrés emocional. “No me aguanto esto”; “Todos están en contra mía”; “Soy una falla” y “Nadie me entiende”, son ejemplos de los pensamientos que nos limitan, que se derivan de el concepto que tenemos de nosotros mismos y distorsionan la percepción de la realidad ahondando el estrés emocional sin contribuir soluciones.

Las relaciones o la falta de ellas, son muchas veces el mayor estresor emocional en nuestras vidas. Hay muchas cosas que podemos hacer para mejorar las relaciones, empezando por mejorar la comunicación (ver más abajo) pero es muy poco lo que podemos hacer para cambiar una relación abusiva. Es por eso que esta clase le dedica un espacio especial a hablar de las relaciones abusivas, explicando cómo reconocerlas y por qué debemos alejarnos de ellas.

Casos de relaciones abusivas

Después de un año de matrimonio una mujer joven se sentía confusa, tratando de recordar quién era antes de casarse.

“Quiero ser la misma de antes”, decía. “Parece que no pudiera hacer nada al derecho. El siempre está enojado conmigo. Ya no tengo ni opiniones propias y peleamos por cosas insignificantes. He

llegado hasta el punto de decir que estoy de acuerdo con lo que sea para evitar una pelea”. Pero ni siquiera esto lo calma y muy pocas veces le trae alguna recompensa emocional.

Es común estar en situaciones en las cuales una discusión con la pareja se vuelve una pelea, o en la cual uno siente que la otra persona lo está arrinconando a uno o haciéndolo sentir culpable, asustado, incómodo o inadecuado.

¡Cuidado! Si estos no son simples incidentes aislados sino algo que sucede una y otra vez, usted está siendo víctima de abuso emocional. Mucha gente tiende a “chantajear” en sus relaciones pero sólo unas pocas seguirán haciéndolo después de que se les señalan claramente sus límites.

Si usted observa que los comportamientos aquí descritos se repiten, usted probablemente esté en una relación malsana.

Tómese un momento para examinar su relación. La violencia tiene muchas caras. Es fácil reconocerla cuando es física, pero el abuso emocional es engañoso.

Si usted:

- ✓ está en una relación donde no puede expresar sus opiniones, ni contradecir a su pareja,
- ✓ necesita hacer las cosas como a su pareja le parece que debe ser,
- ✓ se encuentra participando en actividades de su pareja sin tiempo para sus propios pasatiempos,
- ✓ visita a los amigos de él pero no tiene tiempo ni para su propia familia, entonces la están controlando o manipulando.

Es fácil de reconocer a las personas abusivas por una característica que sobresale: la gente abusiva debilita progresivamente a sus parejas. El abuso nace de la necesidad de controlar. Se trata de ejercer una identidad y controlar el ambiente de una manera que perjudica a otros.

Pregúntese:

- ✓ ¿Mi pareja me escucha?
- ✓ ¿Me respeta las opiniones e ideas?
- ✓ ¿Cómo me siento después de un desacuerdo?

Si usted está en una relación saludable, usted se siente a salvo y sabe que puede estar en desacuerdo sin miedo a que la abandonen o la regañen.

(Las estadísticas muestran que el 90 por ciento de los abusadores son hombres).

Otra mujer tiene un marido que siempre le está recordando cuánto “le debe”. Cuando no la está ignorando, le pone apodosos y hace comentarios derogatorios sobre ella, especialmente delante de sus amigos, como “Ella se queda en casa viendo la tele mientras yo sudo su comida”, o “Me sorprende que haya logrado obtener un diploma”.

Ella es una persona con una educación universitaria y se ha convertido en ama de casa a regañadientes por cuidar de su hijo de seis años. No es feliz y se siente atrapada. El también la controla financieramente.

Un tercer caso es el de una mujer que está saliendo con una persona que le da un tratamiento de silencio cada vez que ella está en desacuerdo con algo que él dice o encuentra cualquier excusa para decir que la relación no va para ninguna parte.

La intimidación, el desprecio, el silencio y las amenazas son comportamientos que buscan controlar al otro creando incomodidad y aprensión.

Con frecuencia, la gente no se da cuenta de que está en una relación abusiva. Ellos simplemente piensan que han hecho algo mal y tratan de corregirlo. Por eso es muy importante reconocer los signos de abuso.

Observe sus propias reacciones. ¿Se siente miedosa, culpable, insegura o que no la aprecian? ¿Está haciendo cosas que no quiere hacer? Examine sus relaciones. Puede ser que necesite la ayuda de un consejero para disolver las consecuencias traumáticas del abuso emocional. No hay razón para

permanecer en una relación en la que usted no puede crecer como persona y en la que no se siente feliz.

Una persona saludable reconocerá y se disculpará por su comportamiento, asegurándose de que no vuelva a suceder. En cambio, una persona abusiva continuará mostrando los mismos comportamientos una y otra vez y estos escalarán en intensidad a medida que la necesidad de controlar aumenta.

¿Qué tan asertivo es usted?

Una persona es suficientemente asertiva cuando puede defender sus derechos e impedir que otro se aproveche de ella. Una persona asertiva comunica con claridad lo que quiere, lo que siente y lo que piensa y respeta los derechos y sentimientos de los demás.

Una persona asertiva no es ni agresiva ni sumisa. La persona agresiva es insensible ante los demás y puede incluso violar sus derechos. La persona sumisa está siempre situándose en segundo plano.

Mucha gente evita ser asertiva porque quiere complacer y ser aceptada. Sin embargo, una relación no puede florecer sin que uno sea asertivo.

Pregúntese lo siguiente para saber qué tan asertivo es:

- ✓ ***¿Le es fácil solicitar ayuda cuando la necesita?***
- ✓ ***¿Expresa su disgusto con claridad y sin necesidad de alzar la voz?***
- ✓ ***¿Proyecta seguridad en sí mismo cuando se comunica?***
- ✓ ***¿Mira a los ojos cuando habla con la gente?***
- ✓ ***¿Pide clarificación cuando se siente confundido?***
- ✓ ***¿Se siente cómodo expresando sus opiniones aún cuando está en desacuerdo?***
- ✓ ***¿Cuándo está en un grupo, puede participar activamente en las conversaciones?***
- ✓ ***¿Le es fácil decir NO cuando quiere decir no?***

Si le es fácil pedir ayuda cuando la necesita, en lugar de esperar que le adivinen sus necesidades; si usted puede poner límites y expresar sus sentimientos y si usted contestó sí, a la mayoría de estas preguntas, entonces usted es muy posiblemente una persona asertiva.

Recomendaciones para mejorar su comunicación interpersonal

Mejorar su comunicación puede ayudarle a evitar una fuente significativa de estrés en sus relaciones interpersonales y puede hacerlo más eficiente en su trabajo. La mayoría de problemas relacionales se deben a una pobre comunicación. Por lo tanto es importante desarrollar estas habilidades. Cuando hablamos de comunicación interpersonal no nos referimos sólo a lo que hablamos sino también a nuestro lenguaje corporal y a nuestros gestos.

Tenga en cuenta estos consejos para una comunicación que logra resultados positivos cuando hay conflicto en la relación:

1. Prepárese antes de hablar con el otro. Decida qué tema es el que quiere tratar. Si usted ensaya mentalmente lo que va a decir, se sentirá más cómodo cuando lo haga.
2. Inicie su comunicación diciendo algo positivo y en primera persona

Por ejemplo: “Cuando eres puntual o me avisas que vas a demorarte siento que estás siendo considerado conmigo”.

3. Describa lo que la afecta o que usted desea que el otro modifique. Describa la conducta del otro, qué hace, cuándo lo hace, con qué frecuencia y duración.

Por ejemplo: “He notado que en las últimas 4 semanas has llegado bastante tarde sin avisarme”.

4. Exprese cómo lo afecta la conducta, utilizando un lenguaje directo y personal.

Por ejemplo: “Esto me molesta porque en los fines de semana supongo que vamos a compartir tiempo juntos y me disgusta tener que esperarte. Además, me preocupo cuando no me avisas porque no sé si estás bien”.

5. Haga una petición de cambio.

Por ejemplo: “Deseo pedirte que cuando tengamos una cita llegues puntual o que por lo menos me avises con anticipación si algo te retrasa”.

6. Exprese cómo se sentiría usted con el cambio y cómo le beneficiaría

Por ejemplo: “Si sé con seguridad a qué hora vas a llegar puedo planear mejor mi tiempo y cuando llegues estaré tranquila y no disgustada. Así podremos disfrutar más nuestro tiempo juntos”.

7. Refuerce a la otra persona por prestar atención y tener en cuenta sus peticiones de cambio.

Por ejemplo: “Gracias por escucharme, te quiero”.

Y tenga en cuenta estos consejos generales:

Cuando usted habla en primera persona es más fácil que el otro escuche. No suena igual decir: “Usted nunca llega a la hora que es porque yo no le importo para nada” (acusación), que decir “Yo prefiero que llegues a tiempo o que me avises que vas a llegar tarde, para poder aprovechar bien mi tiempo”.

Sea asertivo. Como mencionamos antes, una persona asertiva se proyecta a si misma como positiva y segura. Cuando usted sube el tono de la voz, pierde los argumentos. El otro deja de escucharla y se concentra sólo en la forma que usted se está comunicando. Defienda lo que le parece correcto.

Valide a los otros tan a menudo como pueda, pero hágalo desde sus sentimientos. Si usted aprecia a los otros de verdad, no tiene que repetir frases amables sin sentido. Validar a los demás ayuda a construir buenas relaciones con aquellos que comparten espacio y tiempo con usted.

Pare de criticar a los demás o de compartir una visión negativa del mundo. Trate de desarrollar su capacidad de aceptación. Ponga atención a su lenguaje corporal para que su cuerpo y su boca estén transmitiendo el mismo mensaje. Si no es así, usted probablemente no está sintiendo lo que dice.

Sea amable y esté abierto a recibir comentarios críticos. Si alguien lo alaba, de las gracias (No trate de disminuir sus propios méritos) y si alguien lo critica, acéptelo graciosamente. Los comentarios de los otros nos ayudan a recordar quién somos y quién queremos ser.

Los siguientes consejos le ayudarán también a mejorar su comunicación con sus clientes:

- ✓ Responda al estilo de comunicación del cliente. La única manera de lograrlo es observar con cuidado cómo se expresa la otra persona. Trate de sentir dónde está el otro: en su cabeza (Dirá muchas veces, yo pienso), o en su corazón (Dirá yo siento). Sincronícese con los demás.
- ✓ Ponga mucho cuidado a lo que el cliente está diciendo y asegúrese de que entiende lo que él dice en el contexto al que pertenece. Esto evita malentendidos.
- ✓ Trate de hablar despacio y con claridad para que su cliente entienda bien lo que está tratando de decir.

- ✓ No ofrezca consejos no solicitados a sus clientes pero sea suficientemente atrevido para dar su opinión o consejo si usted cree que puede evitar que la otra persona tenga una conducta dañina para si misma o que afecte a otros.

Estrés mental

¿Cómo hacer para manejar nuestros sentimientos negativos y conseguir una sensación de reconexión con la parte de nosotros que es perfecta? ¿Cómo hacer para conseguir paz y alegría? Al parecer esos pensamientos que afectan nuestro estado de ánimo y arruinan nuestro día son los más persistentes, de manera que vale la pena tratar de deshacerse de ellos, pero ¿cuál es la mejor manera?

¿Qué clase de pensamientos predominan en su mente? Los pensamientos tóxicos son la principal fuente de estrés mental: críticas, juicios, culpas y dudas. Empiece a observar sus pensamientos.

¿Puede separar los pensamientos saludables de los que le hacen daño?

¿Qué pasa cuando usted atraviesa una emergencia? Para la mayoría de las personas una crisis es el momento donde se piensa con más claridad porque hay que estar completamente alertas y la crisis requiere que actuemos inmediatamente.

En situaciones cotidianas lo más probable es que rumiemos nuestros pensamientos negativos. Nuestro diálogo interno se queda atrapado en los conflictos o los episodios negativos que sucedieron en el trabajo. Tal vez nos sentiríamos mejor si pensáramos en el futuro pero la mente se va al pasado y nos lastimamos una y otra vez. Estos pensamientos tóxicos modulan nuestras emociones y tienen un impacto en nuestro cuerpo. Producimos adrenalina y cortisona, las hormonas del estrés, no sólo cuando estamos ante una amenaza, sino también cuando recordamos una experiencia difícil. Nos disgustamos con sólo recordar lo que pasó aunque estemos perfectamente a salvo en el momento presente.

Observe sus pensamientos y las emociones que estos provocan. ¿Tienen poder para perturbarlo? Trate de clasificar sus pensamientos en categorías de creencias limitantes. ¿Giran sus pensamientos sobre lo que está mal con usted mismo? ¿Lo que está mal con su vida? ¿Con el mundo? ¿Se pregunta quién lo quiere? ¿Se dice que algo le falta, que usted arruinó esa oportunidad, que no es suficientemente bueno o que es perfecto y los demás no lo reconocen? Estas preguntas reflejan algunas de las creencias limitantes que se esconden detrás de nuestros pensamientos tóxicos; creencias de que algo está mal conmigo, con el mundo o con los otros; creencias de que algo nos falta o que arruinamos lo que tocamos.

Muchos maestros espirituales han encontrado que la meditación y la respiración son excelentes herramientas para mantener esos pensamientos a raya. La meditación nos da la oportunidad de observar y monitorear nuestros pensamientos y luego dejarlos pasar. Construya afirmaciones y repítalas mientras medita. Encontrará que repetir una afirmación una y otra vez relajará su mente y cuando esta se relaje, se disolverán las tensiones de su cuerpo. Respirar profundamente también es relajante y mejorará su estado de ánimo.

Use afirmaciones como:

- ✓ Hoy me amo a mi mismo
- ✓ Me acepto exactamente como soy
- ✓ Tengo todo lo que necesito para salir adelante

Cuando deliberadamente ponemos en nuestra mente afirmaciones que son opuestas a nuestros pensamientos tóxicos, estos se disiparán. Cuando la mente se relaja, nos sentimos más contentos y calmados.

Cuando nacimos todos nos trataban como princesas y príncipes. Entonces amábamos nuestro mundo y a nosotros mismos... antes de que nos convirtiéramos en sapos. ¿Qué pasó?

Un bebé no conoce otra opción que no sea aceptar el mundo tal como es. Sin embargo, desde el minuto en que nacemos (a veces antes de nacer) nos cuentan historias que terminamos creyendo ciertas (usted no puede hacer esto, usted es malo, usted es muy bueno) y terminamos considerándonos perfectos o defectuosos; percibimos que el mundo o nos da soporte o nos falla. Después agregamos nuestra propia parte del libreto a medida que tenemos experiencias ambiguas que malinterpretamos y terminamos escribiendo líneas que luego seguimos como si fueran la absoluta verdad. Las creencias limitantes pueden desfigurar nuestras experiencias pero es nuestra responsabilidad hacernos conciente de esto y salirnos de las limitaciones que nos impiden desarrollarnos en la totalidad de nuestro potencial.

Relajación

Se supone que los masajistas sean los maestros de la relajación. Para eso los buscan sus clientes. ¿Pero reciben masaje los masajistas al menos una vez a la semana? ¿Practican relajación en sus casas?

Déjeme preguntarle, ¿cómo se siente después de dar un masaje? ¿Drenado o calmado? Los masajistas que aprenden a estar verdaderamente presentes mientras dan un tratamiento, que sienten los tejidos bajo sus dedos, que usan buena mecánica corporal, se sienten casi tan relajados como sus clientes al final de una sesión.

Usted puede encontrar muchos métodos de relajación que compensan el estrés. Vale la pena dedicar tiempo a aprender una técnica de relajación y practicarla consistentemente. Los investigadores han encontrado que la relajación alivia la ansiedad, los dolores de cabeza, el insomnio, el dolor y el estrés ocupacional. Tiene efectos positivos sobre el curso de varias condiciones médicas como la artritis, la hipertensión y el asma y mejora los resultados de una cirugía.

Las técnicas que combinan visualizaciones y relajación dan aún mejores resultados. Puede usar discos de meditación guiada antes de irse a dormir. Le ayudarán a tener un sueño reparador.

Sin dolor, por favor

La gente viene a nosotros buscando relajación y nosotros les podemos proveer un camino hacia su sanación.

Cuando un masajista le pregunta al cliente qué tipo de masaje prefiere, es probable que le diga, “yo no sé” o “deme ‘deep tissue’”. Esto en realidad significa que el cliente desconoce la diferencia entre modalidades de masaje.

Sin embargo, ¿qué es masaje profundo, en realidad? ¿Aquel en el que se hunden los dedos, los codos y las rodillas en los tejidos del cliente hasta que éste grita o se muerde los nudillos del dolor? Es masaje profundo aquel en el que se busca “dolor del bueno”. No.

Provocar dolor a la larga trae más dolor. El verdadero masaje profundo no lastima sino que hace entrar al cliente en un estado de profunda relajación que promueve la sanación. No se está buscando que el paciente se haga adicto a las endorfinas secretadas para aliviar el dolor. Cuando los masajistas realmente sienten los tejidos del cuerpo en el que trabajan pueden proveer masaje profundo. Estos masajistas no buscan proveer alivio inmediato o complacer a sus clientes, sino promover procesos terapéuticos que normalmente llevan tiempo, de manera que son pacientes. Ellos sienten los tejidos bajo sus manos, evalúan la textura del tejido, la tensión del músculo, la presencia de patrones restrictivos y saben bien cómo lograr cambios en los tejidos para aliviar el dolor. A diferencia del masaje médico que se enfoca en una condición específica, el masaje de relajación busca ayudar al sistema a recuperar sus recursos para promover su capacidad autosanadora.

El toque es terapéutico por si solo. Los humanos buscamos tocarnos. Sólo poca gente evita ser abrazada o acariciada. Cada vez que una persona es tocada, su cuerpo responde con la producción de

varias sustancias. Al primer contacto, el toque de un extraño produce una repuesta de alarma hasta que el cuerpo determina si está a salvo. Eso explica por qué una persona no experimenta relajación hasta después de varios minutos de empezado el masaje. La rama autonómica del sistema nervioso está al mando y se secreta adrenalina. Cuando finalmente el cuerpo se siente seguro, predomina el sistema parasimpático y el cuerpo se rinde a la relajación. Los tejidos “almacenan” la experiencia positiva y la mente también la recuerda, permitiéndonos desarrollar lo que conocemos como confianza. Esta confianza explica porque es más fácil permitir que nuestros seres queridos nos toquen. Cuando el cuerpo se siente cómodo con el contacto, empieza a producir endorfinas que son sustancias que alivian el dolor y producen relajación.

Las endorfinas son sustancias producidas por el sistema nervioso. Ellas modifican la forma en que nuestras células nerviosas responden a los neurotransmisores. Las endorfinas son liberadas cuando experimentamos placer, ejercitamos o comemos chocolate pero el cuerpo también produce endorfinas en condiciones de mucho estrés o dolor.

Al recibir cualquier clase de masaje, el cliente se beneficia del efecto fisiológico generalizado que incluye la liberación de endorfinas y también del flujo de nutrientes y la de oxígeno que llega a las áreas que reciben tratamiento. El dolor producido al sobar los “nudos” dolorosos, también promueve la secreción de endorfinas, pero la compresión y la fricción prolongada producen inflamación. Esta inflamación puede inicialmente, al traer flujo de sangre al área, contribuir a la reparación de tejidos pero a la larga contribuye a la cronicidad de la condición, generando un dolor que puede volverse adictivo, aunque la adicción no es realmente al dolor sino a los analgésicos naturales producidos por el cuerpo.

Un masajista puede contar con que una persona que se ha hecho adicta al dolor se convierta en un paciente fiel. Vendrán buscando más dolor, porque quieren las endorfinas... hasta que se cansen de ver que su salud no ha mejorado y entonces buscarán otro practicante.

Estamos tan acostumbrados a la tensión, a hacer grandes esfuerzos y mantenernos ocupados, que nos cuesta trabajo reconocer el valor de la presencia y la sensibilidad. “Profundo” debe referirse a la profundidad de la experiencia. A la profundidad del efecto y no a qué tan hondo hemos enterrado los dedos en los tejidos. Un cliente educado prefiere regresar por el efecto restaurador del masaje y no por su necesidad de endorfinas. Para eso es mejor usar la risa que el dolor.

Manejo del tiempo

Parte esencial del manejo del estrés es el manejo del tiempo.

¿Es usted una de esas personas que se repite una y otra vez que no tiene tiempo para nada? Entonces tal vez deba preguntarse cómo maneja su tiempo. Tal vez está tomando demasiado a la vez o tal vez no usa su tiempo de una manera completamente razonable.

Para reducir el estrés es necesario desarrollar la habilidad de manejar el tiempo. Eso le ahorrará preocupaciones y ansiedad.

Una vez que usted se haga consciente de sus metas podrá priorizar sus tareas. Primero que todo, clarifique cuáles son sus objetivos a largo plazo y después defina sus objetivos a mediano y corto plazo. Mucha gente no tiene tiempo para sus grandes sueños porque se dejan atrapar en el trajín diario.

Dése fechas límites que caigan antes de las fechas límites que otros le establecen. Si por ejemplo, tiene una cita a las 3 de la tarde, trate de llegar a las 2 y 45 para cubrir cualquier imprevisto. Además, su cliente apreciará su puntualidad y verlo llegar a la cita relajado. Esto le ayudará a construir una clientela.

Use una agenda y marque en su calendario cada actividad y cita con la que se comprometa. Tenga siempre un plan alternativo (Plan B). Recuerde dejar suficiente tiempo entre citas cuando calcule el tiempo. No trate de acomodar demasiadas actividades en una hora. Siempre tenga en cuenta que algo

imprevisto puede pasar. Sea flexible con su horario. Está bien dejar de hacer una o dos cosas planeadas para el día. Para eso se tienen planes B.

Trate de ahorrar tiempo organizando sus actividades de manera razonable. Por ejemplo, recoja su lavandería y compre sus víveres en el camino a su casa.

Es importante incluir pausas en su trabajo. Usted necesita tiempo para si mismo. No programe a sus clientes uno detrás de otro. Dése al menos 20 minutos entre citas en un día muy ocupado y 30 minutos en un día menos ocupado. Así podrá relajarse por unos minutos, tomar notas para la historia clínica, arreglar el espacio y aún tomar llamadas durante los intervalos. Cuando su próximo cliente llegue, usted está refrescado y listo para escuchar su cuerpo. Piense en lo que tendría que gastar en medicamentos para contrarrestar los efectos del estrés. Mucho más de lo que gana en una hora.

Y consiéntase tan frecuentemente como pueda. Sienta que merece la pena hacer tiempo para usted, pero no lo deje para cuando tenga tiempo, prográmelo en su agenda.

Evite los campos electromagnéticos

Para la mayoría de nosotros, la comida está al alcance de la mano, en los supermercados, en la nevera o se puede ordenar por teléfono. No tenemos que salir a pescar o cazar como nuestros antepasados. Vivimos en casas cómodas, podemos viajar largas distancias en poco tiempo. Hemos derrotado el frío y el calor desarrollando tecnología que nos mantiene en ambientes artificiales ideales y tenemos comodidades impensables para nuestros abuelos.

Sin embargo, estamos expuestos constantemente a campos electromagnéticos que son invisibles. La tecnología ha introducido aparatos eléctricos que producen vibraciones de extrema baja frecuencia (ELF) las cuales interfieren con nuestro propio campo electromagnético. Las ondas que transportan información a través de las antenas de televisión, los computadores y los celulares; los aparatos electrodomésticos y los aviones son fuente de estrés. La exposición a ondas de radio puede causar serio daño a nuestro organismo. Nuestras células son tan sensibles que el metabolismo, la actividad de las sustancias que transmiten información, la síntesis de material genético y el comportamiento celular en general, pueden ser afectadas por frecuencias no naturales, las cuales aumentan la presencia de radicales libres en nuestro organismo. Y ya vimos lo que éstos pueden causar.

Estas son algunas recomendaciones para evitar exposición a campos electromagnéticos:

- ✓ Elija vivir al menos a 50 metros de líneas de alta tensión
- ✓ Coloque su cama lejos de cables y ondas de radio
- ✓ Use un reloj de cuerda
- ✓ No use cobijas eléctricas
- ✓ Coloque su televisor y computador lejos de su cama o al menos desconéctelos de la pared cuando no los esté usando
- ✓ Siéntese al menos a tres metros del televisor
- ✓ Evite equipos que funcionen con ondas de radio o emitan radiación de cualquier tipo.
- ✓ Use espirales de cobre o piedras semipreciosas sobre el fax, el computador, el televisor, el VHS y el microondas.
- ✓ Fortalezca las defensas del cuerpo a través de una buena nutrición. Lo ideal es una dieta baja en grasas y rica en antioxidantes.
- ✓ Si es posible, tenga una pantalla LCD o use una barrera antirradiación para su computador.

Para saber más sobre el tema, visite: www.medsci.uu.se/occmcd/webkurs/trends/emf.htm.

El estrés físico también puede reducirse

Ya nos hemos referido al estrés derivado de la vida moderna, que incluye largos viajes de la casa al trabajo, congestión de tráfico, un sinnúmero de cosas que necesitan hacerse a tiempo, el costo creciente del gas y la salud, la complejidad de las relaciones familiares y laborales y cómo todos estos factores se suman para hacer que nuestra presión arterial se eleve y nuestro corazón lata más deprisa.

También hemos mencionado los estresores electromagnéticos. Ahora enfoquémonos en los estresores químicos.

La contaminación ambiental procedente de la producción industrial ha deteriorado la calidad del aire y el agua. Como individuos, no hay mucho que podamos hacer para evitar esas sustancias químicas. Pero podemos ser conscientes de los químicos que se le agregan a la comida que consumimos, porque estas también pueden causar daño a nuestro organismo. La industria de alimentos sigue diciendo que no hay suficiente evidencia para dejar de agregar sustancias como el jarabe de maíz o el monoglutamato sódico (ambas se han relacionado con la obesidad) a sus productos. Sin embargo, en los últimos 50 años, la industria de alimentos ha sido obligada a dejar de usar sustancias que ellos defendían como no tóxicas y que al final probaron ser dañina (como en el caso de las grasas sintéticas o trans fats). La mejor recomendación es dejar de comer productos procesados, especialmente si contienen colorantes y preservativos.

Los investigadores han probado que muchos productos químicos que respiramos o ingerimos aumentan la presencia de radicales libres en nuestro sistema y afectan nuestro cuerpo.

Nutrición, uno de los pilares básicos de la salud

Lo que sigue son las recomendaciones de la Sociedad Estadounidense contra el Cáncer, para la prevención y el tratamiento del cáncer. Incluye recomendaciones nutricionales y actividad física. Por primera vez en la historia de la medicina que llamamos alopática, se han unido la Asociación Estadounidense del Corazón, la Sociedad Estadounidense contra el Cáncer y la Asociación contra la Diabetes para hacer educación preventiva, pues sus investigadores han llegado a las mismas conclusiones sobre cómo el funcionamiento óptimo del cuerpo depende de una buena nutrición.

Estas tres organizaciones lideran la educación masiva, el entrenamiento de profesionales y la investigación, gracias a sus campañas de finanzas nacionales y locales. La investigación financiada por ellos ha llegado a la conclusión que las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes tienen los mismos factores de riesgo y causan las dos terceras partes de las muertes en Estados Unidos. Los países del tercer mundo, en la medida que adoptan el modelo de vida estadounidenses, siguen el mismo camino. Por eso la prevención tiene que basarse en el cambio de estilos de vida.

Los granos, los vegetales y las frutas proveen antioxidantes que el cuerpo necesita para contrarrestar los efectos dañinos de los radicales libres.

Visite www.mypyramid.gov/sp-index.html para ver las recomendaciones más recientes publicadas por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Haga clic en plan de mi pirámide (en el menú que aparece a la izquierda) para recibir recomendaciones personalizadas sobre la cantidad de alimentos de cada grupo que necesita consumir a diario, según su edad, sexo y grado de actividad física (No incluye talla y peso que podría dar una recomendación más exacta).

Aquí están las recomendaciones. Consuma una variedad de comidas saludables, con énfasis en productos vegetales.

1. Coma cinco o más porciones de vegetales y frutas cada día.
 - Incluya vegetales y frutas en cada comida y entre comidas.
 - Coma distintas clases de vegetales.
 - Limite el consumo de papas fritas y otros vegetales fritos.
 - Elija bebidas que contengan 100% de puro jugo.
2. Escoja preferiblemente granos enteros en lugar de refinados. Tampoco consuma azúcar refinada.
 - Prefiera el arroz integral, pan integral, pasta hecha de sémola integral y cereales enteros (no de paquete).
 - Limite el consumo de carbohidratos refinados, incluyendo bizcochos, cereales azucarados, gaseosas y azúcar.
3. Limite el consumo de carnes rojas, especialmente las procesadas (de salsamentaría) y las ricas en grasa.
 - Escoja pescado, pollo o frijoles como alternativa a la carne de res, cerdo o cabra.
 - Cuando coma carne, elija carne magra y porciones pequeñas.
 - Prepare la carne al horno o hervida en lugar de fritarla o prepararla en parrilla.
4. Elija comidas que le ayuden a mantener un peso saludable.
 - Cuando no coma en casa, elija comidas bajas en grasa, calorías y azúcar, y coma porciones pequeñas.
 - Coma porciones pequeñas cuando consuma comidas ricas en calorías. Tenga claro que “bajo en grasa” o “sin grasa” no es lo mismo que “bajo en calorías”. Las tortas, galletas y comidas similares con rótulos de bajo en grasa, tienen muchas calorías.
 - En lugar de comidas ricas en calorías como las papas fritas, las hamburguesas, la pizza, el helado y otros dulces, consuma vegetales y frutas.
5. Adopte un estilo de vida activo.
6. Mantenga un peso saludable toda la vida.

Self-care class

- Compense el ingreso calórico con más actividad física.
 - Pierda peso si es obeso o tiene sobrepeso.
7. Si ingiere alcohol, limite el consumo.

Una buena nutrición debe proveer suficientes antioxidantes para contrarrestar los efectos dañinos de los radicales libres. Las verduras y las frutas son la principal fuente de antioxidantes.

Hace 20 años un médico desarrolló una artritis reumatoide que lo limitaba como cirujano. Buscando una cura, y después de varios meses de tomar antiinflamatorios que le irritaban el estómago, optó por tratamientos alternativos.

Su nueva alimentación excluía las carnes y los lácteos, aunque su doctor le recomendó en contra de esta dieta. También empezó a practicar meditación, masaje, acupuntura y homeopatía. Cuando después de varios meses su condición empezó a mejorar notoriamente, en lugar de regresar a su trabajo como cirujano, decidió entrenarse en los mismos tratamientos que lo habían aliviado. La enfermedad también le dio la oportunidad de aprender que necesitaba cambiar sus niveles de estrés para mantener la salud.

Por muchos años, ha hecho parte de la sabiduría popular que las carnes y los lácteos afectan negativamente a las personas con artritis. Pero sólo recientemente, la medicina ha corroborado la relación entre ciertas comidas y la respuesta inflamatoria exagerada que se observa en enfermedades como la artritis.

Tendemos a ver la inflamación como una reacción indeseable del cuerpo. Sin embargo, la inflamación es la respuesta normal del cuerpo para defenderse de un estímulo dañino. Sin la inflamación, el cuerpo no sería capaz de reparar los tejidos dañados o responder a un invasor.

Los procesos corporales generados por la respuesta inflamatoria garantizan la destrucción, dilución y aislamiento de los agentes nocivos, se trata de una espina en la piel o una bacteria en la sangre. La inflamación se manifiesta con enrojecimiento, hinchazón y dolor, signos que nos alertan de que algo en nuestro cuerpo necesita pronta atención.

Cuando el cuerpo ha estado bajo el efecto del estrés por largo tiempo, pierde su capacidad para regular la respuesta inflamatoria, que se puede volver exagerada o crónica. Entonces desarrollamos síntomas que nos limitan y son dolorosos. El cuerpo siempre tiende a volver a lo normal cuando el peligro ha pasado pero en algunos casos, los estímulos que causaron la inflamación persisten o no apoyamos al sanador interno del cuerpo con los elementos que necesita para regresar a la normalidad. Algunos de estos elementos son el reposo, una buena cantidad de vitaminas y minerales y una buena nutrición.

Los científicos están entusiasmados acerca de los descubrimientos recientes sobre lo que podemos llamar comidas inflamatorias y antiinflamatorias. En su edición de febrero del 2004, por ejemplo, el boletín Health & Nutrition Letter de la Tufts University publicó un artículo que correlaciona tres condiciones médicas, la hipertensión arterial, la enfermedad coronaria y la artritis con los hábitos nutricionales.

Las grasas que usamos en la preparación de comidas son precursoras de unas sustancias llamadas prostaglandinas. Algunas de estas sustancias retardan la respuesta inflamatoria (las que provienen de los ácidos grasos omega-3, que están presentes en los aceites de oliva y linaza y en el salmón), mientras que otras exacerban la respuesta inflamatoria (como las que provienen de los ácidos grasos omega-6, presentes en la grasa animal, el maíz, la semilla de girasol y el aceite de algodón). La mayoría de comidas procesadas son preparadas con grasas ricas en ácidos grasos omega-6.

El arroz blanco, el pan hecho con harina refinada, la azúcar refinada y otras comidas que tienden a producir residuos ácidos en el cuerpo, como las carnes y los lácteos, también estimulan la respuesta inflamatoria. Por otro lado, la mayoría de vegetales, legumbres, tofu y semillas, la

mantienen a raya. Frutas como la papaya y la piña son ricas en enzimas (Papaina y bromelina) que contribuyen a disminuir la inflamación. El jengibre y las cerezas negras también tienen este efecto.

En resumen, la ciencia está llegando a la conclusión de que una dieta balanceada, rica en comidas antiinflamatorias, y limitada en comidas inflamatorias, puede contribuir a la mejoría de condiciones como la artritis y la enfermedad coronaria.

No debemos comer cosas que ponen en riesgo nuestra salud

Con la llegada de los computadores, los videojuegos, los controles remotos y la televisión con programación de 24 horas, nos movemos menos cada vez. La falta de actividad física es la mayor causa de aumento de peso.

Hace tres años, el Centro de Control de Enfermedades del gobierno federal de los Estados Unidos (CDC) hizo sonar la alarma sobre la epidemia de obesidad que afectaba al país. Las revistas empezaron a llenarse con artículos con encabezados como “Camine para quemar calorías”, “Adelgace su cintura sin esfuerzo”, o “Cómo perder 40 libras en una semana”. Estos artículos invitan a la gente a perder peso sin esfuerzo y se encuentran en millares de revistas y boletines. También abundan los artículos que muestran la relación entre sobrepeso y cáncer u obesidad y enfermedades como la diabetes.

En el 2000, personas con sobrepeso u obesas gastaron en Estados Unidos más de \$35 billones de dólares en productos y servicios para bajar de peso. Esa cantidad, lo mismo que la cintura de los estadounidenses, de ha engrosado desde entonces. La gente está tratando de perder peso o prevenir la obesidad comprando videos, libros, suplementos nutricionales y otros productos que prometen resultados fabulosos.

De acuerdo con el CDC, la inactividad física y las deficiencias nutricionales son la causa de la epidemia de obesidad y solamente los cambios en el estilo de vida pueden garantizar que viviremos una vida más saludable en un cuerpo más delgado.

Los cambios en el estilo de vida necesarios para mantener el peso ideal y prevenir enfermedades relacionadas con la obesidad, como la diabetes y los males del corazón, incluyen comer menos calorías, consumir menos comida procesada, ser más activos y reducir los niveles de estrés. Pero los individuos no pueden cargar con toda la responsabilidad.

Hay productos químicos en las comidas, como el monoglutamato sódico, que han sido relacionados con subir de peso. Otro producto problemático es la fructosa. Investigadores alemanes encontraron una relación entre el consumo del jarabe de maíz rico en fructosa y el aumento de peso. La fructosa no necesita insulina para entrar a las células y se convierte fácilmente en grasa. Hoy en día ese jarabe de maíz está en casi todas las comidas y bebidas.

En los últimos cinco años, la industria de alimentos ha usado la publicidad para vender productos que supuestamente contribuyen a perder o a controlar el peso. Por ejemplo, el Concilio Nacional de Lácteos, gastó \$200 millones promoviendo la idea de que la leche ayuda a reducir peso. Pero en junio del 2005, el Comité de Médicos por una medicina responsable, los demandó diciendo que esta propaganda era engañosa. La campaña estaba basada en investigaciones del profesor Michael B. Zemel, de la universidad de Tennessee. ¿Quién la había financiado? La industria lechera.

En un informe del 2002 sobre las tendencias en la publicidad sobre control de peso, la Federal Trade Commission con la ayuda del Partnership for Healthy Weight Management (que consiste de expertos de la comunidad científica, la academia, la industria de la salud, el gobierno, los comerciantes y otras organizaciones) examinaron las afirmaciones falsas o engañosas contenidas en la publicidad de los productos y servicios para bajar peso. Encontraron que cerca del 40 por ciento de los anuncios en su muestra, hacían por lo menos una afirmación que era falsa. Hemos construido una

sociedad que busca soluciones fáciles para cuestiones complicadas. En nuestra búsqueda de comodidades hemos aumentado paradójicamente, los riesgos para nuestra salud.

Es posible que “Lite” no signifique lo mejor para su salud

Gaseosas, cervezas, comidas precocidas e inclusive aguacates modificados genéticamente, todos ellos se han vuelto “lite” en los últimos años. ¿Pero que significa en realidad ese rótulo? Por definición, cuando se habla de lite o ligero nos referimos a un producto que contiene menos del 50 por ciento de grasas o menos del 50 por ciento de calorías. También es un término que se usa para designar bebidas con un contenido bajo de alcohol o comidas bajas en sal.

¿Pero es “lite” necesariamente más saludable?

Podemos evitar ciertas equivocaciones cuando estamos tratando de seguir recomendaciones de salud. Por ejemplo, en el caso de las salsas para ensaladas. Tratando de evitar las 120 calorías y 11 gramos de grasa en una cucharada de mayonesa, o las 90 calorías y 18 gramos de grasa en una porción de queso azul (Roquefort), la gente prefiere las versiones Light de estos productos pero no lee las especificaciones en el rótulo del producto. Si lo hicieran, se darían cuenta que estos productos son efectivamente más bajos en calorías pero tienen un exceso de azúcares y sal y en realidad sólo son más ligeros en valor nutricional.

Una mejor opción sería usar simplemente aceite y vinagre, que aunque proveen bastantes calorías, contienen una buena provisión de ácidos grasos no saturados.

Otro ejemplo son las comidas con rótulos de “menos sodio (less-sodium)”. La comida procesada es la principal fuente de exceso de sodio en nuestra dieta, exceso que se asocia con enfermedad cardiovascular. La ley requiere que el productor corte solamente un 25 por ciento de sodio del producto original. Sólo los productos marcados “bajo en sodio (low-in-sodium)” tienen los recomendados 140 o menos miligramos de sodio por porción.

La gente que está en dietas bajas en calorías pero ama las gaseosas, buscan las gaseosas dietéticas que contienen aspartame en lugar de azúcar. Sin embargo, se han documentado 92 síntomas asociados con el uso de este edulcorante, que van desde los dolores de cabeza hasta muerte. Defectos de nacimiento, lupus y esclerosis múltiple han sido asociados con el uso de aspartame aunque existen estudios con resultados contradictorios.

Sharon Fowler y sus colegas de la Universidad de Texas en San Antonio reportaron a comienzos del año que la gente que bebe gaseosas dietéticas no sólo no pierde peso sino que lo gana. El equipo de investigadores revisó ocho años de datos de 1.550 personas mexicano-americanas y estadounidenses entre 25 y 64 años. De los 622 participantes en el estudio que tenían peso normal al comenzar, cerca de un tercio finalizaron con sobrepeso u obesidad.

“Lo que no nos sorprende es que el total de bebidas consumidas estaba relacionado a la obesidad y al sobrepeso”, le dijo Fowler a WebMD. “Lo sorprendente es que cuando observamos a la gente que sólo bebía gaseosas dietéticas, su riesgo de obesidad era aún mayor”.

Lo más interesante es que cuando los investigadores revisaron los datos, encontraron que había mayor riesgo de obesidad relacionado con el consumo de bebidas dietéticas. “Había un 41 por ciento de aumento en el riesgo de tener sobrepeso por cada lata o botella de gaseosa dietética que la gente consumía en un día”, dijo Fowler.

El problema es que no se puede engañar al cuerpo. La comida con poco valor nutricional, comparada con la comida fresca y natural, no lo mantiene satisfecho por mucho tiempo. Los investigadores llegaron a la conclusión que las gaseosas dietéticas estimulan el apetito.

Es importante convertirse en compradores concientes y hacer elecciones inteligentes en el supermercado, pero también hay que tener cuidado con no creer todo lo que se oye o lee. Es necesario

desarrollar un criterio personal, investigar e informarse para crear hábitos saludables que incluyan el consumo de productos frescos, poco procesados y confiables.

Por qué cambiar una y otra vez de marcas o por qué improvisar comidas con distintos contenidos de calorías y grasas, sólo porque son anunciados en la televisión. Con frecuencia, gente que sólo está tratando de bajar unas pocas libras, se vuelve tan conciente de su apariencia que terminan obsesionándose sobre las calorías y el contenido de grasa de sus comidas y pueden terminar desarrollando desórdenes de alimentación y obesidad. El mejor sendero hacia la salud es encontrar lo que funciona para cada cual y apegarse a las elecciones saludables que hemos hecho.

Mecánica corporal

Hemos reservado esta sección para hablar sobre la forma en que manejamos nuestros cuerpos.

¿Cuáles son sus consideraciones cuando fija el alto de la mesa en la que va a dar un masaje? ¿La comodidad del cliente? ¿Su propia comodidad? ¿Usted cambia la altura de acuerdo a la técnica que va a utilizar o al tamaño del cliente? ¿O simplemente sigue las indicaciones que le dieron en la escuela donde estudió? O, tal vez, usted ha experimentado a colocar la mesa en distintas alturas hasta encontrar la que le parece más cómoda.

¿Se encuentra usted abriendo las piernas exageradamente para ajustar la altura de sus manos a la mesa? ¿O alza los hombros porque la mesa está un poco alta? Si esto es así, es tiempo de reconsiderar lo que ha estado haciendo para ver de qué manera puede trabajar más confortablemente y prevenir tensión y dolores?

Cuando encuentre una postura cómoda para trabajar, podrá tener un mejor balance, un mejor efecto de palanca¹ (leverage) y más control sobre el cuerpo, al mismo tiempo que permitirá que la energía fluya durante la sesión. Esto disminuirá el estrés sobre su cuerpo.

Como todo movimiento depende de las fuerzas que se ejercen sobre el cuerpo, su masaje será más efectivo si usted usa una mecánica corporal apropiada que, además, le ayudará a prevenir lesiones.

Los problemas de postura han sido identificados como fuente de lesiones de la columna y las articulaciones y también como un requisito para el bienestar e incluso para prevenir osteoporosis. La mala postura produce un mayor gasto de energía y es fuente de cansancio y dolor.

La biomecánica es una ciencia que estudia al cuerpo humano desde el punto de vista de las posibles posturas y movimientos, estudiando cuáles previenen las lesiones, disminuyen el estrés físico y permiten hacer un uso más eficiente del cuerpo. Nuestra mecánica corporal es buena cuando no sentimos presión sobre nuestra espalda u hombros, cuando no estamos resistiendo la gravedad. Los investigadores usan programas computarizados para registrar lo que le sucede en las articulaciones y músculos cuando nos paramos, caminamos o corremos.

Los yogis (maestros de yoga), quienes practican constantemente ejercicios para estabilizar la pelvis y enderezar la columna en distintas posturas, se mantienen saludables. Los médicos osteopatas y los quiroprácticos trabajan haciendo ajustes en la columna vertebral para garantizar su alineamiento y hacen énfasis en la importancia de mantener una cierta curvatura espinal y buena postura para garantizar una buena salud.

He aquí algunos conceptos importantes:

Fuerza: Una fuerza es un empuje o jalón de un objeto sobre otro que lo hace parar o poner en movimiento.

Gravedad: Es la fuerza que ejerce la Tierra sobre el cuerpo y sus segmentos y que experimentamos como peso. La gravedad es la fuerza más consistente que actúa sobre el cuerpo y actúa de una manera predecible, de una manera que podemos describir con exactitud. Nuestra postura está siendo siempre afectada por la gravedad.

¹ Efecto de palanca o apalancamiento es la ventaja mecánica que se gana estando en cierta posición para usar una palanca. Desde una perspectiva mecánica, el cuerpo puede entenderse como una serie de palancas.

Clases de fuerzas que actúan sobre el cuerpo humano

Externas

- Gravedad
- Objetos que cargamos, arrastramos o empujamos
- Aire
- Agua

Internas

- La ejercida por un músculo sobre un hueso
- Por un ligamento sobre un hueso
- Por un hueso sobre otro hueso

El cuerpo humano cuenta con los huesos como estructura principal de sostén y estos conectan unos con otros en las articulaciones. El movimiento se produce gracias a la fuerza que ejercen músculos, tendones y ligamentos sobre los huesos. Según su estructura, cada articulación permite determinado tipo de movimiento.

El rango de movimiento varía de una a otra persona dependiendo de su estructura física, su edad, el sexo, la raza, el ejercicio, etc.

Todas las fuerzas pueden definirse por:

1. El punto de aplicación sobre el objeto que actúa la fuerza
2. La dirección de la fuerza
3. La magnitud de la fuerza

Cuando hablamos sobre la gravedad, el punto de aplicación es el centro de gravedad (COG), un punto hipotético en el que la masa corporal parece concentrarse, sobre el que la gravedad parece actuar. El COG de cualquier objeto es aquel punto donde confluyen todas las fuerzas que actúan sobre el mismo. En un objeto simétrico, el COG está situado en el centro. Si el objeto se sostiene por este punto, estará en perfecto balance aún si se voltea o rota. En un objeto asimétrico, como el cuerpo humano, el centro de gravedad se sitúa cerca al extremo más pesado y en un punto donde la masa está distribuida de forma pareja. Cuando estamos en posición anatómica (parados con los pies y las palmas dirigidos hacia delante) el COG se localiza alrededor del segundo segmento sacro (S2). Cuando nos movemos o cargamos objetos, el COG cambia y la estabilidad del cuerpo depende de donde quede situado.

La dirección de la fuerza de gravedad sobre el cuerpo es siempre hacia el centro de la tierra. Y la magnitud de la fuerza equivale a la masa del objeto que la ejerce.

Sistema de palancas

Una palanca es una barra rígida que puede girar en torno a un punto de apoyo fijo para mover o levantar un peso más fácilmente. La palanca tiene tres puntos de interés:

1. El apoyo o pivote
2. La resistencia, carga o peso (Lo que queremos manipular con la palanca y que se describe como magnitud) y
3. El punto de aplicación de la fuerza o donde se hace el esfuerzo (la fuerza que aplicamos para levantar o empujar la carga).

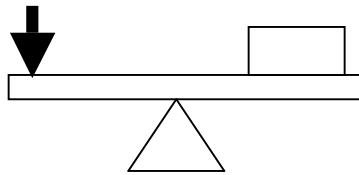
La longitud de la palanca entre el punto de apoyo y el punto de aplicación de la resistencia se llama brazo de resistencia y la longitud entre el apoyo y el punto de aplicación de la fuerza, se llama brazo de fuerza.

Existen tres tipos de palancas, clasificadas de acuerdo a las posiciones del punto de apoyo y al punto donde se ejerce la fuerza:

Palanca de primer grado

El apoyo está en la mitad

Por ej: un balancín, unas tijeras, una pinza, una catapulta.

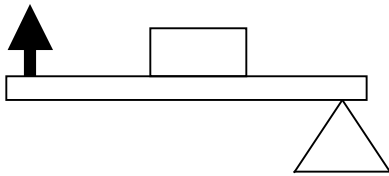


Hay pocas palancas de primer grado en el cuerpo.

Por ej: Cuando extendemos la cabeza, el punto de apoyo es una articulación intervertebral, el esfuerzo lo hacen los músculos extensores de la cabeza y la resistencia es el peso de la misma.

Palanca de Segundo grado

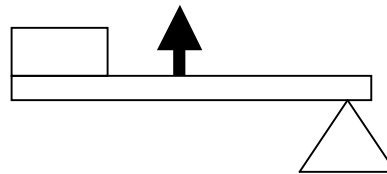
Por ej: Una carretilla, un cascanueces.



En el cuerpo, un buen ejemplo es cuando andamos de puntillas. El punto de apoyo lo encontramos en la articulación metatarsfalángica, la resistencia es el peso del cuerpo y el esfuerzo lo hacen los músculos plantiflexores.

Palanca de tercer grado

Por ej: El uso de un bate de baseball. Si usted es diestro, su brazo izquierdo es el apoyo, su mano derecha hace el esfuerzo y la bola es el peso. La mayoría de palancas en el cuerpo son de tercer grado.



Ventaja mecánica:

La ventaja mecánica, o eficiencia, se refiere al uso de una palanca de tal manera que solo un pequeño esfuerzo es necesario para sobrepasar una gran resistencia.

Aunque las palancas de segundo grado son las más eficientes, la mayoría de palancas en el cuerpo son de tercer grado donde la magnitud del esfuerzo es mayor que la resistencia, pero estas palancas de tercer grado son las que permiten una mayor velocidad y rango de movimiento.

Cuando visualizamos el cuerpo como una serie de palancas, podemos entender que su eficiencia depende de cómo lo utilizamos. Por ejemplo, cuando hacemos compresión no se trata de empujar los tejidos del paciente. En realidad una compresión no debería costarle al masajista ningún esfuerzo. Una compresión efectiva debe ser el resultado de saber cómo utilizar el peso del propio cuerpo para

reclinarse sobre el cliente. Si usamos una buena mecánica corporal, el masajista va apoyando su peso poco a poco sobre el cliente, usando la fuerza de gravedad, en lugar de poner en tensión sus músculos.

Hay dos requerimientos para hacer esto correctamente. Primero, el masajista necesita aprender a sentir los tejidos del cliente. De esta manera, a medida que se apoya sobre el paciente, podrá equiparar el peso que pone sobre el cliente con la resistencia que encuentra bajo sus manos. Y segundo, para reclinarse sobre el cliente sin lastimarlo o lastimarse, el masajista debe saber manejar adecuadamente su cuerpo.

Hay diferentes técnicas para lograr lo anterior. Por favor visite la página de John Latz's y lea su excelente artículo sobre Connective Tissue Massage para aprender más sobre sus conceptos de mecánica corporal (www.johnlatz.com/keyelements_article.html).

Su teoría está basada en el modelo de estructuración integral de Rolf's el cual busca la alineación del cuerpo a lo largo de una línea imaginaria que iría de la planta del pie al tope de la cabeza. El movimiento, de acuerdo a Rolf, es una elongación a lo largo de este alineamiento.

También puede explorar los conceptos que se usan en la práctica de Yoga, QiGong y Tai Chi. Estas prácticas antiguas de India y China se concentran en la energía del cuerpo y trabajan desde el convencimiento de que podemos aumentar nuestra energía mediante buenas técnicas de respiración y una correcta postura.

En el Tai Chi, por ejemplo, el equilibrio central es fundamental. Ellos se concentran en el sacro, concientes de su posición en el espacio, su relación con las articulaciones de la cadera y la parte posterior de la cabeza.

Self-care class

Hoja de respuestas (para los que toman el curso)

No escriba a mano por favor

Use páginas extras si hay necesidad

Por favor copie a su computador e imprima la hoja de respuestas y envíela a

Eyes Wide Open

1260 Wildwood Lakes Blvd Apt 201

Naples, FL 34104

Nombre:

Orden No.

Profesión:

Email:

FL Número de Licencia profesional:

Fecha de renovación:

Dirección:

Ciudad

Estado

Zip code

Por favor lea con cuidado y haga un círculo en la opción que usted considera correcta.

1. ¿Cuál es la razón principal por la que los masajistas se retiran de su profesión?
 - a. Competencia
 - b. Falta de entrenamiento
 - c. Falta de clientes
 - d. Agotamiento

2. Los principales elementos para una vida saludable son:
 - a. Comer menos, trabajar más, ser feliz
 - b. Evitar las situaciones incómodas
 - c. Una nutrición balanceada y un buen manejo del estrés
 - d. Cuidar a tantas personas como sea posible

3. La duración de los cambios en el estilo de vida depende de:
 - a. Adquirir hábitos saludables que se practican a diario
 - b. Ganar conciencia sobre la salud y ponerse metas realistas
 - c. Disfrutar de la mejoría de la salud
 - d. Adquirir una perspectiva multidimensional
 - e. Todas las anteriores

4. Entre los hábitos de vida saludable están:
 - a. No beber alcohol o hacerlo con moderación
 - b. Expresar nuestras necesidades y ser asertivos
 - c. Construir un buen sistema de apoyo
 - d. Todas las anteriores

5. El agotamiento se caracteriza por:

Self-care class

- a. Estrés duradero y problemas de aculturación
 - b. Falta de claridad mental y manejar largas distancias
 - c. Sentirse frustrado a todas horas y dormir más de la cuenta
 - d. Cansancio, menor resistencia a las enfermedades y pérdida de interés por el trabajo
6. Una mecánica corporal pobre y una mala postura, aumentan las posibilidades de sufrir de agotamiento.
- a. Verdadero
 - b. Falso
7. Los signos físicos del agotamiento incluyen:
- a. Fatiga y cambios en el apetito
 - b. Frustración e irritabilidad
 - c. Falta de interés por aprender más
 - d. Aislamiento
8. Los signos mentales del agotamiento incluyen:
- a. Fatiga y cambios en el apetito
 - b. Frustración e irritabilidad
 - c. Falta de interés por aprender más
 - d. Aislamiento
9. La mejor manera de prevenir el agotamiento es: _____
10. Dos diferencias entre sanar y curar son:
- a.
 - b.
11. Una buena postura mientras trabaja:
- a. Aumenta su comodidad y previene lesiones
 - b. Ayuda a proveer un mejor masaje
 - c. Previene el agotamiento
 - d. Todas las anteriores
12. Una buena mecánica corporal permite:
- a. Un uso más eficiente del cuerpo
 - b. Evitar el dolor de espalda
 - c. Prevenir el agotamiento
 - d. Todas las anteriores
13. Nuestro centro de gravedad:
- a. Está situado alrededor de S2 cuando estamos parados en posición anatómica
 - b. Es la fuerza más consistente que actúa sobre el cuerpo humano
 - c. El punto alrededor del cual sufrimos la mayoría de lesiones
 - d. Todas las anteriores
 - e. Ninguna de las anteriores
14. Una palanca es:

Self-care class

- a. Un aparato que hace el trabajo de mover una carga, más fácil
 - b. Un hueso largo en el cuerpo
 - c. Una carga que debe desplazarse
 - d. Una varilla que se usa para cambiar el centro de gravedad
15. Una masajista puede usar la gravedad para hacer una mejor compresión
- a. Cierto
 - b. Falso
16. Estudios muestran que al menos _____ de individuos que reciben un placebo, experimentan alivio de los síntomas y muestran una significativa mejoría de síntomas.
- a. Uno por ciento
 - b. Un cuarto
 - c. Cincuenta por ciento
 - d. Diez por ciento
17. “Sanador interior” se refiere a:
- a. Información que tienen nuestras células y que les permite contribuir a la regeneración de los tejidos
 - b. La capacidad del cuerpo para adaptarse al medio ambiente
 - c. Respuestas instintivas del cuerpo
 - d. Todas las anteriores
18. El estrés se define como:
- a. La escasez de recursos ambientales para uno sanarse
 - b. El desbalance resultante de las tensiones emocionales
 - c. El resultado de los cambios ambientales que el cuerpo percibe como amenaza
 - d. La falla de los sistemas del cuerpo
19. La siguiente afirmación es cierta sobre los radicales libres:
- a. Los procesos de oxidación son frecuentes
 - b. Los radicales libres dañan las células y aceleran el envejecimiento
 - c. Son reacciones químicas que tienen lugar en el ambiente
 - d. Son esenciales para el correcto funcionamiento hormonal
20. Las ondas de radio, los químicos que contaminan el aire, el agua y las comidas:
- a. Producen antioxidación
 - b. Estimulan el crecimiento celular
 - c. Causan daño en nuestro organismo
 - d. Ninguno de los anteriores
21. Los pensamientos conflictivos causan:
- a. Producción de endorfinas
 - b. Infecciones virales
 - c. Se traducen en ansiedad, miedos y tensiones
 - d. Todas las anteriores

22. Las relaciones abusivas son una fuente de estrés emocional y mental. Una pareja abusiva nos hace sentir:
- Confusos, incómodos y sin valor
 - Enojados y tristes
 - Culpables y temerosos
 - Todos los anteriores
23. La gente abusiva se distingue en particular por un rasgo. Ellos:
- Ejercen su identidad y controlan el ambiente
 - Pierden con facilidad el control
 - Debilitan progresivamente a sus compañeros
 - No tienen opiniones personales
24. Una diferencia entre una persona sana y una persona abusiva es:
- Una persona sana se disculpa cada vez que comete el mismo error
 - Una persona abusiva nunca se disculpa porque no puede reconocer el mal comportamiento
 - Una persona sana no sólo se disculpa sino que se asegura de no volver a presentar el mismo comportamiento
 - Una persona sana nunca se porta mal
25. El desarrollo de las habilidades de comunicación:
- Reduce una buena parte del estrés en las relaciones interpersonales
 - Nos garantiza promociones en el trabajo
 - Es imposible. Nuestros patrones de comunicación no pueden cambiarse
 - Ninguna de las anteriores
26. Haga una lista de cuatro elementos que podrían mejorar la comunicación interpersonal:
- ..
 - ..
 - ..
 - ..
27. Es importante incluir pausas en el trabajo. Ellas
- Mejoran nuestro desempeño
 - Nos dan tiempo para cuidar de nosotros mismos
 - Nos dan tiempo para escribir reportes
 - Todas las anteriores
28. Haga una lista de 4 recomendaciones nutricionales de la Sociedad estadounidense contra el cáncer
- ...
 - ...
 - ...
 - ...
29. Una dieta saludable debe contener:

Self-care class

- a. Grasa animal y muchas nueces
 - b. Una buena cantidad de radicales libres para proteger las células
 - c. Suficientes antioxidantes para contrarrestar el estrés
 - d. Pocas calorías
30. Entre las recomendaciones de la Sociedad estadounidense contra el cáncer están:
- a. Treinta minutos o más de actividad diaria
 - b. Mantener el peso ideal
 - c. Limitar el consumo de bebidas alcohólicas
 - d. Todas las anteriores
31. La inflamación debe ser contrarrestada tan pronto como aparece
- a. Cierto
 - b. Falso
32. Son comidas antiinflamatorias las que:
- a. Son ricas en ácidos grasos omega 9 y 6
 - b. Son ricas en ácidos grasos omega 3
 - c. Frutas como la papaya que contiene papaina
 - d. B y C son ciertas
33. Dos sustancias que aparecen con frecuencia en los rótulos de la comida procesada y que al parecer están relacionadas con el aumento de peso son:
- a. Monoglutamato y prostaglandinas
 - b. Endorfinas y sal
 - c. Monoglutamato sódico y jarabe de maíz rico en fructosa
 - d. Ninguno de los anteriores
34. Es preferible tomar gaseosas endulzadas con Aspartame si se quiere una nutrición saludable
- a. Cierto
 - b. Falso
35. En el masaje conocido como “deep tissue”:
- a. El dolor es sanador
 - b. Los nudos de tensión se disuelven y nunca reaparecen
 - c. Se producen endorfinas y es posible que se produzca una adicción al dolor
 - d. El cliente necesariamente experimenta alivio

Self-care class

Self-care class