



tu fuente de

# bienestar en el trabajo

Boletín Danone Springs of Eden para la promoción de hábitos saludables en el trabajo

Número 3 · mayo 2007

## El agua y Tu Salud

# El agua ayuda a reducir el riesgo de enfermedades crónicas



### TUS EXPERTOS

Dr. Nathalie Jacquelin-Ravel  
Especialista en Micronutrición  
Genolier, Switzerland

Dado que más de un 70% del cuerpo es agua, no es una novedad que el consumo de agua tiene un gran efecto en nuestra salud. El cuerpo pierde agua diariamente, y ésta debe reponerse; de media, son 2.9 litros para los hombres, y 2.2 litros para las mujeres. Diferentes investigaciones demuestran que las personas que no consumen una cantidad adecuada de agua tienen un mayor riesgo de tener enfermedades crónicas.

Según el American Journal of Epidemiology, los factores de riesgo asociados con enfermedades coronarias se incrementan con la deshidratación. Afirmar que ingerir gran cantidad de agua es tan importante como realizar ejercicio físico,

mantener una dieta equilibrada o no fumar, para la prevención de enfermedades.

Un estudio<sup>1</sup> realizado recientemente indica que las personas que bebían cinco o más vasos de agua por día redujeron el riesgo de enfermedad coronaria mortal en un 46% en los hombres y un 59% en las mujeres. Por el contrario, el consumo de otros líquidos se asoció con un incremento en el riesgo de padecer dichas enfermedades. Estudios similares han hallado un vínculo entre la hidratación y ciertas formas de cáncer. Un estudio<sup>2</sup> halló que el riesgo de cáncer de pecho se reducía en un 79% entre las mujeres que consumían regularmente cantidades adecuadas de agua.

La deshidratación se ha relacionado con una serie de condicionantes que afectan a la vejiga, la próstata y los riñones, incluyendo el cáncer y los cálculos renales. Un estudio<sup>3</sup> comprobó que las personas

continúa en la página siguiente ➔



## Sabía que...

### ...el ejercicio elimina las hormonas del estrés?

Los acontecimientos estresantes producen la hormona adrenalina; si ésta no es utilizada por el cuerpo, te sentirás tenso, tendrás la presión sanguínea más elevada, y te resultará difícil relajarte.

El ejercicio es una buena manera de utilizar esta cantidad de energía. El ejercicio regular durante largos periodos de tiempo también incrementa el nivel de endorfinas, lo cual ayuda a mejorar tu estado de ánimo. Además, el ejercicio también incrementa tus niveles de energía mediante la oxigenación adicional de la sangre.



# Respirar, una forma sencilla de ayudarte a reducir el estrés

### ¿Qué es el Estrés?

El estrés es la respuesta natural del cuerpo a la presión o a las situaciones estresantes. El estrés dispara una alarma en el cerebro que prepara el cuerpo para defenderse. Ciertas hormonas, como la adrenalina, se liberan para agudizar los sentidos, acelerar el pulso, hacer la respiración más profunda y tensar los músculos. Un poco de estrés es beneficioso, ya que da energía y nos motiva, pero si dura demasiado puede causar problemas de salud mental y física.

### ¿Qué es la relajación?

La relajación es lo contrario a las respuesta de estrés. En lugar de tener los músculos tensos, una respiración poco profunda, humor irritable y la mente activa, un cuerpo relajado tiene los músculos sueltos o relajados, respiración profunda y la mente en calma.

Hay varios métodos de relajación. La mayoría de expertos creen que la clave para afrontar las situaciones estresantes reside en combatir



el ciclo de la respuesta de estrés cuando se inicia. Una forma de hacerlo es cambiar tu forma de respirar.

La respiración afecta a todo el cuerpo. Siente como, cuando estás enfadado, tu respiración se vuelve irregular, mientras que el miedo y el

continúa en la página siguiente ➔

## El agua y Tu Salud

### El agua ayuda a reducir el riesgo de enfermedades crónicas

↻ continúa

que padecen este tipo de enfermedades normalmente no consumían suficiente agua (menos de 2.4 litros de agua al día). Una investigación demostró que el riesgo de padecer estos tipos de cáncer disminuía con cada 240 ml de agua adicionales consumidos. Se estudiaron otros líquidos, pero ninguno tuvo un impacto tan grande como el agua pura.

Dado que beber agua es un cambio en el estilo de vida que todos podemos llevar a cabo, esta simple práctica tiene la capacidad de mejorar la calidad de vida de muchas personas, y de salvar muchas vidas.

1 Chan et al, *Water, Other Fluids, and Fatal Coronary Heart Disease*  
 2 Stookey et al, *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev.* 1997  
 3 Bitterman et al, *Urologic Clin North Am.* 1991  
 4 Michaud et al, *New England Journal of Medicine.* 1999

## Respirar, una forma sencilla de ayudarte a reducir el estrés

↻ continúa

estrés provocan una respiración rápida y superficial. En un estado de relajación tu respiración es lenta, profunda y regular.

### Test de respiración

Pon una mano en tu pecho y otra en tu estómago. Respira con normalidad durante 30 segundos. Si la mano que está en tu pecho se mueve, eres como la mayoría de la gente y no estás utilizando la forma más simple y más efectiva que existe para controlar el estrés.

La clave para respirar correctamente es permitir que tu diafragma haga el trabajo, no tus costillas. Haz el test que hay en el cuadro (arriba) para averiguar cómo estás respirando ahora. Haz el test de nuevo, esta vez respirando con tu estómago. Respira suavemente durante varios minutos hasta que te hayas acostumbrado. Si respiras de esta forma durante unos segundos ante una situación estresante, promueves un estado de relajación en todo tu cuerpo.

Fuente: Healthworks Corporate

## La Pausa Profesional

### Tomar un descanso puede ayudarte a mantenerte de una pieza.



#### TUS EXPERTOS

Eylam Langotsky, Director:  
 Bodywork in Business  
 Environment & Grinberg  
 Method® practitioner

Como los puestos de trabajo modernos van estando más informatizados, pasamos la mayor parte del tiempo en posturas sedentarias y a menudo en posiciones poco cómodas. Absorbidos por el mundo virtual, tendemos a prestar menos y menos atención a nuestras sensaciones físicas y necesidades corporales.

Hay un reconocimiento creciente de la importancia de hacer varias pausas en la jornada laboral. Los empleados pueden beneficiarse de un momento de relajación y renovación, que mejora su productividad y eficiencia. Además ¡muchas lesiones y enfermedades causadas por traumatismos repetidos o fatiga acumulada, se podrían prevenir simplemente haciendo una pausa! Estos descansos profesionales demuestran ser beneficiosos tanto para la salud de la persona como para los resultados financieros de la empresa.

Todavía hay discrepancias sobre si las pausas deberían ser pasivas o activas, a saber, si las personas deberían estirar las piernas o bien

quedarse quietas, pero no hay ninguna duda sobre la importancia de la pausa profesional. Desconectar un momento de lo que estás haciendo, ayuda a dar un descanso al cuerpo y la mente, reduciendo así la tensión física y el estrés mental.

La pausa profesional también proporciona un momento para promover los lazos sociales, y una oportunidad para satisfacer la necesidad de agua que tiene el cuerpo. En estos momentos de movimiento, refresco y recuperación, los empleados pueden aumentar su bienestar individual, lo cual mejora los resultados de la empresa.

Técnicas como el Método Grinberg pueden ayudar a los empleados y las empresas a maximizar el bienestar en los puestos de trabajo actuales.

A través de un programa de simples ejercicios y herramientas, las personas pueden aprender a evitar tensiones acumuladas, estrés y rutinas dañinas, optimizando su productividad.

Para más información visitar:  
[www.grinbergmethodschool-eylam.com](http://www.grinbergmethodschool-eylam.com)

*Eylam Langotsky is a licensed teacher of the Grinberg Method® and directs the project "Bodywork in Business Environment", wellbeing workshops for corporations.*



## En la próxima entrega

### Nutrición

El impacto de unos hábitos de nutrición correctos en la mejora de la salud

### Agua en la Escuela

¿Nuestros hijos beben suficiente?

### Bienestar en el trabajo

Director: Mark Reimer. Editor: Dr. Nathalie Jacquelin-Ravel.  
 Colaborador: Clark Elliott. Diseño y producción: [www.redcomunicacion.es](http://www.redcomunicacion.es)