

VitaMin

Información vital sobre la salud en un minuto

Desconéctese de la tecnología



Mensajes de texto. Correos electrónicos. Actualizaciones. Descargas. Seguramente usted pase gran parte del día conectado a Internet, hablando por teléfono o sentado frente al televisor. Y si bien toda esa tecnología nos mantiene conectados, también aniquila nuestra salud. Los estudios han demostrado que cuanta más televisión miramos, más altas son las probabilidades de sufrir diabetes, enfermedades cardíacas u otros problemas de salud.

Piense en su salud

Entonces, ¿qué debe hacer una persona que está conectada todo el día? Es simple: desconectarse. Salga de la pantalla y mire lo que está sucediendo a su alrededor. Esto se llama concientización. Y se ha demostrado que ayuda a:

- Controlar el estrés
- Sobrellevar enfermedades
- Reducir la ansiedad y la depresión
- Hacerle sentir mejor con usted mismo
- Tener una mirada más positiva sobre la vida

Piense en la concientización

Ahora que ha logrado desenchufarse, estas son algunas maneras sencillas de conectarse con la concientización:

1. Respire profundo para despejar la mente y reenergizar el cuerpo. Inhale por la nariz durante cuatro segundos. Mantenga la respiración durante

un segundo y luego exhale por la boca durante cinco segundos.

2. Salga a caminar. Es la manera ideal de explorar lo que está sucediendo a su alrededor. Preste atención a lo que ve y lo que oye. Deje vagar su imaginación, pero trate de no tener pensamientos negativos.
3. Piense en lo que está comiendo. Cada bocado puede representar una nueva experiencia. Saboree la comida. Sienta la textura. Y esté atento a los indicios que le dé su organismo para indicarle que está satisfecho.

También puede buscar lugares que promuevan la concientización en su ciudad. Esto puede incluir clases de yoga, un centro de meditación y programas de reducción del estrés.

Fuentes:

<http://nccam.nih.gov/health/meditation/overview.htm>

<http://newsinhealth.nih.gov/issue/Jan2012/Feature2>

<http://www.diabetes.org/news-research/research/access-diabetes-research/can-tv-watching-increase-the.html>

GO YOUSM



"Cigna" es una marca de servicio registrada, y el logo "Tree of Life" y "GO YOU" son marcas de servicio, de Cigna Intellectual Property, Inc., cuya licencia de uso poseen Cigna Corporation y sus subsidiarias operativas. Todos los productos y servicios son brindados por dichas subsidiarias operativas, o a través de ellas, y no por Cigna Corporation. Dichas subsidiarias operativas incluyen a Connecticut General Life Insurance Company, Cigna Health and Life Insurance Company, Cigna Health Management, Inc., Cigna Behavioral Health, Inc., vieliflife Limited y HMO subsidiarias o compañías de servicios subsidiarias de Cigna Health Corporation y Cigna Dental Health, Inc.