

VitaMin

Información vital sobre la salud en un minuto

¿NECESITA UN ABRAZO? ES BUENO PARA SU CORAZÓN



Un abrazo afectuoso puede levantarle el ánimo y aliviar el estrés. ¿Pero sabía que los abrazos, la risa y las manifestaciones de afecto también pueden ayudar a disminuir la presión arterial y proteger su corazón?

Abraza a un ser querido. Abraza a alguien que le importa transmite un estímulo positivo al cerebro, el corazón y otros sistemas corporales. Las investigaciones sugieren que los abrazos pueden aumentar los niveles de oxitocina (una hormona que ayuda a sentirse bien) y disminuir la presión arterial.¹ Dar abrazos con frecuencia puede tener un efecto positivo y protector para el corazón.

Ríase de todo. La risa y el sentido del humor pueden ayudar a proteger contra los ataques al corazón. El estrés mental, el enojo y la hostilidad pueden contribuir a la acumulación de grasa y colesterol en las arterias coronarias, lo que puede provocar un ataque al corazón.² La risa es una buena medicina, así que busque una película divertida u organice una noche de juegos con su familia o sus amigos.

Aproveche su red social. Los estilos de vida saludables para el corazón pueden diseminarse a través de las redes sociales con resultados positivos. Cambiar su dieta y su estilo de vida puede ser un desafío, especialmente si está tratando de bajar de peso o dejar de fumar. Es más fácil cuando comparte su experiencia con un grupo de amigos y familiares que le brindan apoyo.

Abraza a una mascota. Pasar tiempo con un amigo peludo puede ayudarle a relajarse y también disminuir sus niveles de presión arterial y colesterol.³ Además, las mascotas pueden ayudarle a hacer ejercicio y mantener una actitud positiva.

Fuentes:

1. Psychosomatic Medicine. "Effects of partner support on resting oxytocin, Cortisol, norepinephrine, and blood pressure before and after warm partner contact". Julio-agosto. de 2005. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16046364?dopt=Abstract> (consultado el 16 de abril de 2014)
2. University of Maryland Medical Center. "Laughter is the Best Medicine for Your Heart", 14 de julio de 2014. <http://umm.edu/news-and-events/news-releases/2009/laughter-is-the-best-medicine-for-your-heart> (consultado el 8 de abril de 2014)
3. Centers for Disease Control and Prevention. "Health Benefits of Pets". <http://www.cdc.gov/healthypets/health-benefits/index.html> (consultado el 08 de agosto 2014)

GO YOU®



"Cigna", el logo "Tree of Life" y "GO YOU" son marcas de servicio registradas 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., vielif Limited y HMO subsidiarias o compañías de servicios subsidiarias de Cigna Health Corporation y Cigna Dental Health, Inc.

874671SP 02/15 © 2015 Cigna. Parte del contenido se suministra bajo licencia.