

A close-up photograph of a woman with dark hair, wearing vibrant green eye makeup. Her eyes are closed, and her hands are gently positioned near her face, with fingers slightly curled. The background is a soft, out-of-focus green with bokeh light effects. The overall mood is serene and natural.

Martha Hahmann
845 palabras

La conexión entre la mente y el cuerpo:

cómo tus emociones afectan tu salud

Índice

¿Qué es una buena salud emocional?

3

En los jóvenes:

4

En los adultos:

5

¿Cómo pueden mis emociones afectar mi salud?

7

¿Porqué mi médico necesita saber acerca de mis emociones?

10

Glosario

11

¿Qué es una buena salud emocional?



Las personas con buena salud emocional están conscientes de sus pensamientos, sentimientos y comportamientos. Han aprendido maneras saludables para afrontar el **estrés** y los problemas que forman parte de una vida normal. Se sienten bien consigo mismas y tienen relaciones sanas.

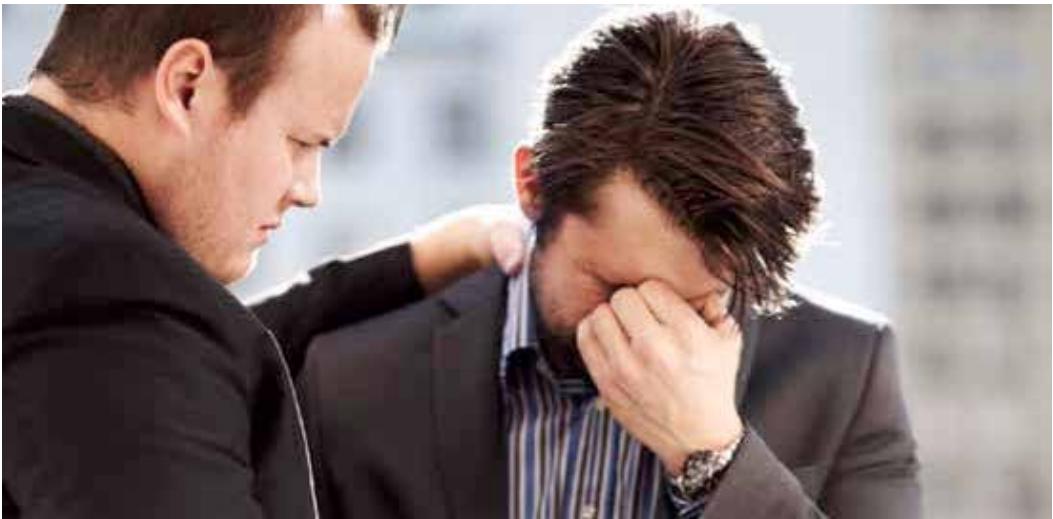
Sin embargo, pueden ocurrir situaciones en la vida que **per-turban** la salud emocional, provocando sentimientos fuertes de tristeza, estrés o ansiedad. Existen presiones biológicas (el crecimiento), sociales y psicológicas durante la pubertad.

En los jóvenes:

- Falta de valores.
- Falta de ideales.
- Tener problemas en la escuela (malas calificaciones, problemas de comportamiento, faltas de respeto).
- Falta de **integración** a un grupo.
- Falta de madurez intelectual.
- Falta de madurez social.
- La muerte o enfermedad de uno de los padres o seres queridos.

En los adultos:

- Perder el trabajo por causa ajena a su desempeño
- Tener un hijo que se va o que regresa a la casa
- Estar de duelo por la muerte de un ser querido
- Divorciarse o casarse
- Sufrir una lesión o una enfermedad
- Ser promovido en el trabajo
- Tener problemas de dinero
- Mudarse a una casa nueva
- Tener un bebé



Ahora, te preguntarán... ¿por qué me interesa conocer los problemas de los adultos? Muy sencillo. Los valores y los ideales provienen principalmente de tu hogar. Si dentro de tu hogar alguno de tus padres o hermanos mayores está pasando por un problema, es muy probable que se refleje en su salud o humor. Y esto te puede afectar a ti y en general a toda la familia. Por ello es bueno percibir la situación especial, entenderla y ayudar en los momentos que se necesita. Así mismo, te ayudará a ser comprensivo/a y aumentar tu madurez emocional.



¿Cómo pueden mis emociones afectar mi salud?

Tu cuerpo responde a la manera en que piensas, sientes y actúas. Esto con frecuencia se denomina la conexión mente y cuerpo. Cuando estás estresado, ansioso o enojado, tu cuerpo tratará de “decirte” que algo no anda bien. Por ejemplo, sentirse cansado luego de una discusión, presión arterial elevada o una úlcera estomacal podrían desarrollarse después de un evento particularmente estresante.

Los siguientes síntomas pueden ser evidencia de que la salud emocional está deteriorándose.



- Dolor de espalda.
- Cambio de apetito.
- Dolor en el pecho.
- Estreñimiento o diarrea.
- Resequedad en la boca.
- Cansancio excesivo e incontrolable.
- Dolores de cabeza.
- Presión arterial (sanguínea) elevada.
- Insomnio (dificultad para dormir).
- Mareos.
- Palpitaciones, es decir, una sensación de que tu corazón late aceleradamente.
- Sensación de “falta de aire”.
- Tensión en el cuello.
- Sudar.
- Malestar estomacal.
- Subir o bajar de peso.

La mala salud emocional puede debilitar el sistema inmune haciendo que te den más resfriados y otras infecciones durante épocas emocionalmente difíciles. Además, cuando uno se siente estresado, ansioso o perturbado, puede olvidar cuidar de su salud

como debiera. Bajo estrés a la persona se le puede olvidar cumplir con hábitos simples como comer adecuadamente (sano) o “pensar” que no tiene tiempo para hacer ejercicio. Abusar del alcohol, tabaco u otras drogas también puede ser señal de una salud emocional deteriorada. Si observas a un amigo que le gusta beber alcohol, es probable que ese medio sea su escape de algún problema en casa. Ayúdalo preguntándole el por qué o consulta con un adulto para orientarte en cómo ayudarlo.



¿Por qué mi médico necesita saber acerca de mis emociones?

Puedes no estar acostumbrado a hablar con tu médico sobre tus sentimientos o sobre los problemas de tu vida personal. Siempre recuerda, el médico no puede darse cuenta que estás estresado, ansioso o perturbado simplemente con mirarte. Es importante ser honesto con tu médico, si tienes estos sentimientos.

Primero, el médico tendrá que asegurarse de que otros problemas de salud no están causando los síntomas físicos. Si los síntomas no son por causa de problemas de salud, tú y el médico pueden ocuparse de las causas emocionales de esos síntomas. El médico puede sugerirte maneras de tratar síntomas físicos, mientras ambos cooperan para mejorar la salud emocional.

Si tus sentimientos negativos no desaparecen y son tan fuertes que te impiden disfrutar la vida, es sumamente importante que hables con tu médico, puede tenerlo que los médicos llaman depresión mayor. La depresión es una enfermedad médica, puede tratarse con asesoría psicológica individual, con medicamento o con ambos.



Glosario

Agnósticos. Incrédulos, no religiosos.

Asesor. Persona de mayor conocimiento o experiencia que da consejo a otros.

Ateos. Que niegan la existencia de Dios.

Entorno. Ambiente, lo que rodea.

Étnica. Perteneciente a una nación, raza o comunidad humana definida por igualdades raciales, lingüísticas, culturales, etc.

Estrés. Es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego una diversidad de mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante.

Integración. Hacer que alguien o algo pase a formar parte de un todo.

Involucrado. Que forma parte de algo o de una situación.

Lidiar. Luchar, pelear, batallar.

Obsesionarte. (Obsesionar) Fijar una idea en la mente.

Perturben. (Perturbar.) Trastornar o cambiar el orden o la quietud de algo o alguien.

Rutina. Costumbre, hábito de hacer las cosas por mera práctica sin razonarlas.



Martha Hahmann

845 palabras

Imágenes: Shutterstock

Fuente:

<http://familydoctor.org/familydoctor/es/prevention-wellness/emotional-wellbeing/mental-health/mind-body-connection-how-your-emotions-affect-your-health.html>