

Bailar tiene efectos en la salud

Es una potente herramienta para mantenerse en forma, ayudar a mitigar el estrés.

AGENCIAS
Ciudad de México

El baile es un ejercicio excelente para el cerebro y prevenir enfermedades como el Alzheimer. Existe evidencia científica que muestra que el baile frecuente puede aumentar la agudeza mental en personas de la tercera edad. Además, se descubrió que los pacientes con Alzheimer son capaces de recordar memorias olvidadas cuando bailan la música que solían conocer.

AUMENTA LA MEMORIA

El baile puede ayudar a revertir la pérdida de volumen en el hipocampo, la parte del cerebro que controla la memoria, por lo que puede evitar padecer de demencia senil. Cuando aprendemos rutinas de baile, mejora la memoria y la habilidad de realizar varias tareas al mismo tiempo.

PÉRDIDA DE PESO

La pérdida de peso es otro de los beneficios del baile. Se halló que esta actividad es tan útil para la perder de peso y aumentar la potencia aeróbica como el ciclismo o el jogging. Se calcula que en media hora de baile constante se pueden llegar a quemar entre 200 y 400 calorías.

DISMINUYE EL COLESTEROL

Quienes tienen colesterol alto, además de los fármacos recetados y una alimenta-



Bailar quemar el exceso de grasa corporal y mejora la circulación sanguínea.

ción adecuada, pueden obtener ayuda con el baile. Al ser un ejercicio aeróbico reduce los niveles de colesterol total en sangre, especialmente los del "malo", a la vez que estimula la presencia del "bueno".

FLEXIBILIDAD, FUERZA Y RESISTENCIA

El baile mejora destrezas y habilidades que son muy importantes para la salud en general. La flexibilidad, fuerza y resistencia que se adquieren con el baile ayudan a mantener el cuerpo libre de lesiones. Incluso existen investigaciones que mostraron que bailar tango resultó ser mejor que otros

ejercicios para mejorar la capacidad de movimiento en pacientes con Parkinson.

HUESOS SANOS

El baile es un ejercicio de fuerza que puede prevenir la pérdida de la masa ósea y mejorar la tonificación de los huesos sin estresar las articulaciones. Muchos estilos de baile requieren de movimientos que fortalecen los huesos como la tibia, peroné y fémur. Por este motivo, se resalta el potencial del baile a largo plazo para prevenir enfermedades como la osteoporosis.

REDUCE EL ESTRÉS

El baile es excelente para

ayudar a las personas que padecen depresión, debido a que estimula la producción de endorfinas (hormonas que combaten el estrés) y ayuda con los sentimientos de aislamiento. También contribuye a la regulación de los niveles de serotonina y dopamina, neurotransmisores claves para no caer en estados depresivos.

AUMENTA LA ENERGÍA

Bailar es algo más que una actividad destinada a hacerse con amigos en fiestas. Tomar clases de baile semanales puede ser de ayuda para mejorar el rendimiento físico y aumentar los niveles de energía.



El baile tonifica los músculos y aumenta la elasticidad de las articulaciones.

Cómo mejorar tu memoria

La memoria a corto plazo es un mecanismo que nos permite retener una limitada cantidad de información.

AGENCIAS
Ciudad de México

La mayoría de las cosas que olvidamos son el resultado de una falta de atención. Según explican los investigadores, si una persona se siente frustrada debido a que no encuentra el auto en un estacionamiento, no sabe dónde dejó los lentes, o no recuerda un número que le compartieron recientemente, la próxima vez debe centrarse exclusivamente en esa información al momento de recibirla.



Ten un poco de paciencia y relájate cuando intentes recordar el nombre de una familia.

SÉ ORGANIZADO

Nada más exacto que ese dicho que dice "un lugar para cada cosa y cada cosa en su lugar". Si no deseas perder tiempo buscando las llaves, los lentes o la cartera, puedes ayudarte dejándolos siempre en el mismo lugar. Esta no es necesariamente una forma de reforzar tu memoria, pero sí de guiarla para recordar algo en particular.

ARMA TU RED MENTAL

Si tu miedo es no recordar lo que debes exponer, repasa todo el día antes. Lee una y otra vez los nombres y la información que lo comple-

menta. Pensar en aquellos datos relacionados a lo que quieres recordar, puede conducirte a ese dato o nombre del que no puedes acordarte.

HABLA

Otra herramienta que da muy buen resultado es decir lo que uno hace en voz alta. Están las personas que no recuerdan el nombre de una película y quienes no recuerdan si cerraron la puerta de sus casas o la llave del gas. En estos casos, puede ser muy útil la estrategia de repetir en voz alta lo que uno está haciendo. "Cerré la llave de gas" o "cerré la puerta con llave".

DE RECUERDO



Katy, Jackie y Almendra. (Fotos del 2012)



Amigos disfrutan de un rato juntos.



Diego, Arturo y Bruno.