

## **Mindfulness en la vida diaria.**

Como sociedad ya tenemos incorporado el “estilo de vida saludable” como la opción más acertada para tener una mejor calidad de vida, por lo que es indiscutible es que la dieta mediterránea se impone como una de las mejores opciones para comer. Hacer ejercicio y caminar 8000 pasos tres veces en semana mejora nuestra salud cardiovascular, al igual que dormir entre 6 y 8 horas ya que la duración y calidad del sueño son muy importantes para tener una vida saludable.

Y ahora podemos incorporar a nuestra rutina de salud una nueva tarea que es el Mindfulness con el fin de tener una vida completamente plena.

Y ¿qué significa mindfulness? significa entrenamiento mental, es indiscutible que hay una relación muy estrecha entre la mente y el cuerpo ya que si los dos están en equilibrio nos encontramos frente a una persona sana que puede rendir más en cualquier ámbito, mientras que la alteración de alguna de las partes de este binomio hace que presentemos síntomas o a enfermarnos en el peor de los casos. Está científicamente demostrado que la práctica de mindfulness disminuye la toma de medicación y acorta los procesos en los que necesitamos hacer una ingesta de medicamentos, además mejora el sistema inmune que es tan importante tener fortalecido ya que es quien nos defiende de virus, bacterias etc. evita que generemos tumores y otras enfermedades, mejora la memoria y todas las actividades mentales, ayuda a evitar la depresión y la ansiedad y, en el caso de que las tengamos, a manejarlas de una mejor forma.

Es muy común que asociemos meditación con dejar la mente en blanco, pero la meditación está muy alejada de ese erróneo concepto de “mente en blanco” ya que esto no existe, nuestra mente. Según la Sociedad de Medicina Familiar y Comunitaria, tenemos 60.000 pensamientos en un día, de los cuales el 95% surge de forma automática y el 85% de ellos son negativos, pero no es para asustarse ya que nacimos así y a pesar de ello hemos crecido como sociedad.

Mindfulness nos ayuda a “regular” esta cascada caótica de pensamientos y a darnos cuenta de lo que está pasando cuando pasa y no vivir en el continuo estado de piloto automático donde parece que hacemos todo sin darnos cuenta y por ende nos lleva a tener muchos despistes.

En conclusión, meditar es un ejercicio de entrenamiento mental que ayuda a gestionar el estrés y los pensamientos de manera tal que podamos mejorar el equilibrio mente cuerpo no necesitamos de mucho tiempo tan siquiera entre 5 a 10 minutos diarios si es más mucho mejor ya que tendremos más beneficios ¡además es gratis! Por lo tanto ¿a qué esperáis?

**Silvia Fernanda Piriz Etulain**

Médica especialista en Medicina Familiar y Comunitaria