

## 10 hábitos diarios que pueden arruinar tu salud

### 10 hábitos que sabotean la salud de las personas

Si bien la mayoría de la gente sabe que fumar es malo para su salud y comer demasiada comida chatarra no es bueno para conseguir un peso ideal, hay muchos otros malos hábitos que por lo general pasan desapercibidos y que pueden sabotear su vida.

Algunos de estos hábitos pueden ser difíciles de reconocer, especialmente si son parte de su rutina normal. No notará ningún efecto dañino de inmediato. Pero con el tiempo afectarán seriamente sus relaciones, su salud física y su bienestar psicológico. Vea si hace alguno de estos en forma consistente.

### Recordar eventos estresantes



Pensar en un evento estresante de su pasado, ya sea hace cinco años o cinco minutos, no es bueno para su bienestar psicológico.

Un estudio de 2017 publicado en *Behavior Research and Therapy* descubrió que la rumiación (centrarse compulsivamente en la angustia propia en lugar de encontrar soluciones) conduce a un aumento de los síntomas depresivos. Cuantas más personas pensaban en un evento estresante,

## Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

---

era más probable que se deprimieran. Los investigadores encontraron que la disminución de la rumiación ayudó a aliviar el estado de ánimo deprimido.

Tenga en cuenta cuánto tiempo pasa pensando en los eventos estresantes en su vida. En lugar de recordar las cosas que no puede cambiar, comprométase a poner su energía en causas más valiosas, como planificar para el futuro o disfrutar el momento.

## Quejarse con sus amigos



En líneas similares, puede pensar que llamar a un amigo para quejarse sobre su mal día ayuda a liberar emociones reprimidas. Pero en lugar de liberar malos sentimientos, los estudios muestran que quejarse es más probable que amplifique sus emociones negativas.

Un estudio de 2011 publicado en el *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology* encontró un vínculo entre la rumiación (el comportamiento en el que una relación de pares se centró en conversaciones negativamente orientadas) y la depresión. Los niños que tienden a repetir sus problemas con sus compañeros tenían más probabilidades de ser diagnosticados con depresión.

Por supuesto, quejarse no solo es malo para los niños. Un estudio de 2008 publicado en *Hormones and Behavior* encontró que hablar sobre problemas con amigos aumentaba los niveles de hormona del estrés en las mujeres.

## Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

---

Así que, si bien puede pensar que hablar de sus problemas con amigos reduce el estrés, reavivar sus dificultades en realidad puede aumentar sus emociones negativas y mantenerlo estancado de mal humor.

## Ser demasiado autocrítico



Ya sea que se llame estúpido cada vez que cometa un error o que señale todos los defectos que ve al pasarse por un espejo, la autocrítica dura puede ser un hábito de por vida.

Perderse y humillarse es malo para su salud mental. Un estudio de 2014 publicado en *Personality and Individual Differences* encontró que la autocrítica dura, aumenta los síntomas depresivos.

La autocompasión, por otro lado, se ha relacionado con una mayor salud psicológica y resiliencia.

Cambiar su forma de pensar podría ayudarle a sentirse mejor. Es un hábito difícil de romper, pero con un esfuerzo concertado, puede aprender a desarrollar un diálogo interno más amable.

## Exceso de redes sociales



Ya sea que esté navegando por Facebook o disfrutes de unas fotos en Pinterest, pasar tiempo en las redes sociales puede ser malo para su salud mental.

Irónicamente, **los estudios han descubierto que las redes sociales generan sentimientos de aislamiento**. Cuanto más tiempo pasa la gente en los sitios de redes sociales, más aisladas se sienten. Y el aislamiento social es malo para su bienestar mental y físico.

Ya sea una foto de vacaciones o una foto de un automóvil nuevo, mirar las publicaciones de otras personas en las redes sociales también puede hacer que concluyas que tu vida no está a la altura de las vidas de tus amigos. Y **la investigación muestra que envidiar a tus amigos en las redes sociales puede aumentar el riesgo de depresión**.

Además, los estudios muestran que la mayoría de las personas piensa que las redes sociales los ayudarán a sentirse mejor, por lo que regresan por más. Pero, en realidad, los investigadores han descubierto que el tiempo que se pasa en las redes sociales disminuye los estados de ánimo de las personas.

En lugar de pasar horas en las redes sociales, es mejor que invierta su tiempo y energía en interacciones en persona. Almuerce con un amigo, llame a alguien por teléfono o programe una cena con su familia extendida. Las interacciones sociales de la vida real pueden mejorar enormemente su bienestar.

## Quedarse despierto hasta tarde



Podría pensar que dejar de acostarse durante otros 30 minutos le ayudará a realizar algunas tareas más antes de acostarse. Y tal vez piense que todavía descansará mucho porque mañana dormirá un poco más.

Los estudios muestran que quedarse despierto hasta tarde y dormir más tarde en la mañana puede aumentar las posibilidades de que tome malas decisiones de salud durante el día.

Un estudio de 2016 publicado en la American Academy of Sleep Medicine (Academia Estadounidense de Medicina del Sueño) descubrió que el retraso en el sueño se asociaba con un mayor consumo de comida rápida y una menor ingesta de vegetales, especialmente entre los hombres. Además, las personas que se acostaban más tarde y dormían más tarde tenían menos probabilidades de realizar actividad física.

Ir a la cama a una hora razonable y levantarse temprano puede ser algo difícil para acostumbrarse al principio si está acostumbrado a trasnochar. Pero con el tiempo, se ajustará a su nuevo horario lo que podría ayudarle a tomar decisiones más saludables durante el día.

## Gastar dinero compulsivamente





Si bien una compra impulsiva en la tienda de comestibles o las compras en línea a altas horas de la noche pueden hacer que se sienta mejor por un momento, arruinar su presupuesto puede tener efectos nocivos a largo plazo. Y los efectos pueden expandirse más allá de los límites de su cuenta bancaria.

Un estudio de 2013 publicado en *Clinical Psychology Review* encontró una correlación entre las enfermedades mentales y los problemas financieros. Los investigadores concluyeron que la probabilidad de tener un problema de salud mental es tres veces mayor entre las personas que tienen deudas.

Hubo incluso un vínculo más alto entre el suicidio y la deuda. Las personas que se suicidan tienen ocho veces más probabilidades de estar endeudadas.

Por supuesto, un estudio correlacional no prueba la causalidad. ¿La deuda contribuye a desarrollar una enfermedad mental? ¿O la enfermedad mental contribuye a endeudarse? Nadie lo sabe con seguridad. Pero lo cierto es que la deuda puede conducir a altos niveles de estrés. Y demasiado estrés puede ser malo para su salud.

Así que tome el control de sus finanzas creando un presupuesto. Poner sus finanzas en orden y gastar dentro de sus límites podría tener un impacto positivo en la satisfacción general de su vida.

## **Ser adicto al televisor**



Si bien la mayoría de la gente sabe que convertirse en un adicto a la televisión es malo para el cuerpo, las investigaciones muestran que ver demasiada televisión también es malo para el cerebro.

Un estudio de 2016 publicado en *JAMA Psychiatry* descubrió que la alta audiencia televisiva y la baja actividad física en la adultez temprana, se asociaron con una peor función ejecutiva de la mediana edad y una mayor velocidad de procesamiento en la mediana edad.

Los investigadores encontraron que las personas que promediaron más de 3 horas de TV por día durante 25 años tuvieron un rendimiento bajo en las pruebas cognitivas en comparación con las personas que vieron menos televisión.

El intercambio de tiempo de televisión por actividad física podría ser clave para la salud del cerebro. Entonces, en lugar de dejarse caer en el sofá después de un duro día en la oficina, salga a caminar o vaya al gimnasio. Será bueno para su cuerpo y para su cerebro.

## **Saltarse las comidas**



Ya sea porque quiere cuidar su cintura o no tiene tiempo para prepararse algo delicioso, omitir las comidas podría ser más dañino de lo que podría pensar.

Un estudio de 2007 publicado en *Metabolism* descubrió que omitir una comida no significaba menos calorías ya que la mayoría de las personas come más en la próxima comida para compensar la comida que saltaron.

Perder una comida creó cambios metabólicos potencialmente riesgosos. Después de omitir una comida, las personas experimentaron niveles elevados de glucosa en ayunas y una respuesta tardía a la insulina, condiciones que eventualmente podrían conducir a la diabetes.

Tómese un tiempo para las comidas y mantenga una dieta saludable. Comer a intervalos regulares puede ayudarlo a mantenerse activo y centrado durante todo el día, al mismo tiempo que lo ayuda a mantener un peso corporal saludable.

### **Comer cuando no tiene hambre**



## Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día  
<http://foromed.com>

---



Hay muchas razones por las que puede tomar un bocadillo o servirse una segunda porción cuando no tiene hambre. Comer emocionalmente, comer de noche o exagerar en eventos sociales, son sólo algunas de las razones por las que puede comer más de lo que necesita.

El consumo de calorías adicionales puede hacer que tenga sobrepeso. Y el exceso de peso aumenta el riesgo de una variedad de problemas de salud tales como:

- [Diabetes tipo 2](#)
- [Hipertensión arterial](#)
- Enfermedad cardíaca y accidentes cerebrovasculares
- [Osteoartritis](#)
- [Apnea del sueño](#)
- Ciertos tipos de cánceres
- Enfermedad del riñón

Para mantener un peso saludable, es importante usar alimentos para alimentar su cuerpo, en lugar de utilizarlos como una forma de entretenimiento o reducción del estrés. Preste atención a los momentos en que comer no proviene del hambre biológica.

Intente dar un paseo, participar en una actividad de ocio o meditar como una forma de sobrellevar sentimientos incómodos o como una forma de calmar su cuerpo. **Reducir su ingesta calórica podría ayudarlo a vivir una vida más larga y más saludable.**

## **Estar mucho tiempo sentado**



Si trabaja en un entorno de oficina, es muy probable que pase mucho tiempo sentado. Y **sentarse durante períodos prolongados puede ser malo para su salud.**

Los comportamientos sedentarios se han asociado con un mayor riesgo de problemas de salud física como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares.

Pasar demasiado tiempo en la silla de la oficina también puede ser malo para su salud mental. Los estudios muestran que las personas que se sientan demasiado corren un mayor riesgo de depresión.

Hacer al menos una hora de actividad física cada día puede ayudar a contrarrestar los efectos de sentarse demasiado. Intente moverse durante unos minutos cada media hora para mantener su cuerpo y su mente en mejor forma.

Referencias:

Frost RL, Rickwood DJ. Una revisión sistemática de los resultados de salud mental asociados con el uso de Facebook. *Computadoras en Comportamiento Humano*. 2017; 76: 576-600.

Lazarevich I, Camacho MEI, Velázquez-Alva MDC, Zepeda MZ. Relación entre obesidad,

depresión y alimentación emocional en adultos jóvenes. *Apetito*. 2016; 107: 639-644.

Richardson T, Elliott P, Roberts R. La relación entre la deuda personal no asegurada y la salud mental y física: una revisión sistemática y metaanálisis. *Clinical Psychology Review*. 2013; 33 (8): 1148-1162.

Byrd-Craven J, Geary DC, Rose AJ, Ponzi D. La rumiación aumenta los niveles de la hormona del estrés en las mujeres. *Hormonas y Comportamiento*. 2008; 53 (3): 489-492.

Connolly SL, Alloy LB. La rumiación interactúa con el estrés de la vida para predecir los síntomas depresivos: un estudio ecológico de evaluación momentánea. *Behavior Research and Therapy*. 2017; 97: 86-95.