



La meditación es útil para reducir riesgo de cardiopatías

Según una declaración científica reciente de la American Heart Association, la meditación tiene el potencial de reducir algunos factores de riesgo de desarrollo de cardiopatías, pero el método de referencia continúa siendo llevar un estilo de vida cardiosaludable y seguir las recomendaciones médicas.

El hecho de que se hayan publicado muchos estudios sobre los beneficios potenciales de la meditación y de que en algunos se haya demostrado que esta práctica puede tener efectos a largo plazo en el modo en que funciona el cerebro ha llevado a la American Heart Association a revisar los actuales estudios científicos de alta calidad para determinar si esta práctica desempeña alguna función en la reducción de las cardiopatías.

Aunque la práctica de la meditación se remonta al año 5000 a. C. y aunque esté asociada a determinadas filosofías y religiones, la meditación se practica cada vez más como actividad secular y terapéutica.

Entorno al 8 por ciento de los estadounidenses practica algún tipo de meditación y en la encuesta sobre salud "National Health Interview Survey" realizada por el National Center for Complementary and Integrative Health, que forma parte de los National Institutes of Health, el 17 por ciento de los pacientes con enfermedades cardiovasculares expresaron estar interesados en participar en algún ensayo clínico sobre meditación.

Un grupo de redactores compuesto por especialistas en enfermedades cardiovasculares y un neurocientífico

han revisado los estudios de investigación existentes sobre si los tipos frecuentes de meditación en sedestación han influido en las enfermedades y los factores de riesgo cardiovasculares.

En la revisión, se excluyeron los estudios sobre prácticas psicodélicas, como el yoga o el taichi, ya que la actividad física que incluyen estas disciplinas tiene un impacto positivo confirmado en el riesgo de desarrollo de cardiopatías.

En Sedestación

En los estudios sobre meditación en sedestación, entre los que se incluía una gran variedad de prácticas habituales como: Samatha; Vipassana (meditación interior); meditación con atención plena; meditación

"zen" (Zazen); Raja Yoga; "bondad" (Metta); meditación trascendental y respuesta de relajación, se demostró que la meditación:

- Puede estar asociada a la reducción de los niveles de estrés, ansiedad y depresión, y a una mejora de la calidad del sueño y el bienestar general.
- Puede contribuir a reducir la presión arterial, aunque no existen pruebas suficientes para confirmar este hecho ni para determinar cuánto puede reducir la presión arterial en una persona concreta.
- Puede ayudar a las personas a dejar de fumar.
- Podría estar asociada a una disminución del riesgo de ataque cardíaco, aunque no existen estudios suficientes sobre el tema, por lo que se requieren más antes de llegar a una conclusión.

"Aunque en algunos estudios sobre la meditación se sugiere que existe un posible beneficio sobre el riesgo cardiovascular, no existen estudios de investigación suficientes para concluir que esta desempeña una función determinante", declaró el Dr. Glenn N. Levine, profesor de medicina en el Baylor College of Medicine de Houston, Texas y responsable del grupo que redactó el informe científico de la AHA publicado en Journal of the American Heart Association, la revista de acceso libre de la American Heart Association/American Stroke Association.



Lea más artículos de Salud en: noticali.com

Tóxicas del cigarrillo electrónico son perjudiciales para la salud



El cigarrillo electrónico (Sistema electrónico inhalador que simula el consumo de tabaco, llamado también vapeador o eCigar) no es solo nocivo para el que lo usa, sino también para las personas que están alrededor, porque estarían expuestos a niveles importantes de diferentes tóxicas, indicó el Dr. Mauricio León Rivera, director médico del Centro Detector del Cáncer y cirujano oncólogo de la Clínica Ricardo Palma.

Coloquialmente se habla que los cigarrillos electrónicos generan vapor, pero lo que en realidad producen es un aerosol, del cual el usuario inhala la mayor parte. Sin embargo, el aerosol también se difunde

alrededor, ya sea por pequeñas fugas al final de cada inhalación o por la propia exhalación voluntaria del usuario. "En ambos casos, el aerosol contiene sustancias tóxicas residuales que pueden afectar a otras personas, por lo que existe una preocupación por esta exposición", agregó.

Existen diversos estudios sobre los cigarrillos electrónicos que alertan de que son dañinos, incluso la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda no utilizar este producto hasta que no haya evidencia suficiente que demuestre que son inocuos y eficaces para superar la adicción al tabaco, por lo que en países como Argentina, Brasil, Singapur, Panamá,

Grecia o Australia está prohibida su comercialización.

A Tener en Cuenta

El Dr. Mauricio León Rivera indicó que si utilizas este sistema de vaporización debes tener en cuenta lo siguiente:

- Tienen componentes tóxicos
- Además de la nicotina, que es tóxica y adictiva, los cigarrillos electrónicos contienen sustancias como el propilenglicol, la glicerina y otros aditivos que producen irritación de la garganta, las vías respiratorias o el enrojecimiento de los ojos pudiendo producir diferentes problemas médicos.
- Contienen sustancias cancerígenas

Un estudio de la Agencia de Medicamentos y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés) de Estados Unidos alerta sobre la presencia de nitrosaminas y diferentes metales en la composición de los cartuchos de los cigarrillos electrónicos. Otras investigaciones han encontrado también formaldehído, acetaldehído y acroleína, sustancias consideradas cancerígenas, se necesitan más estudios para evaluar si se relacionan con algunos tipos de cáncer.

- Crean adicción
- La cantidad de nicotina en los cigarrillos electrónicos varía según la composición de los cartuchos, pero se trata de una sustancia que crea dependencia en quienes la consumen. Por ello, los detractores de estos dispositivos aseguran que pueden crear adicción, en lugar de hacerla desaparecer.
- Incitan al consumo

La popularización de estos productos y su presentación como un artículo inocuo pueden animar a adolescentes y no fumadores a iniciarse en este hábito.

El Centro Detector del Cáncer se ubica en la Calle Alfa F-76, Urb. Juan XXIII, San Borja, Lima, Perú. Para más información llame a los teléfonos: 225-8008, 476-5450, 224-1858 o visite en internet: www.centrodetectordelcancer.net.