GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

La salud, la barra energética de nuestras vidas

Noticias 24hs | 11/01/2018 | 20:49

El bienestar y la salud están relacionados, pero ambas cosas no surgen de la nada. Todos las personas generalmente nacemos 100% sanas, pero depende de nosotros mismo para mantenernos saludables durante el resto de nuestra vida

No es coincidencia que en cada brindis que realicemos nombremos la palabra “Salud”, y es que esta palabra es la más deseada de obtener para todo el mundo. La salud abarca muchos campos, y todos iguales de importantes, la buena nutrición, el deporte, el buen descanso, incluso los profesionales que de ellos en muchas ocasiones depende nuestra salud, médicos, enfermeros, celadores son parte muy importante de que nuestra salud sea la más óptima.

A continuación, nombraremos los diferentes campos que abarca la palabra salud, cómo disponer notablemente de ella y las facilidades para tratar de conseguir los conocimientos adecuados para poder trabajar con ella.

El descanso y el deporte son esenciales para disponer de buena salud física y psíquica

No es ningún secreto que el deporte es un buen hilo conductor que nos guía hacia el bienestar. Una parte importante del deporte es el descanso, mejorar tu descanso por la noche ayudará a recargar las pilas y funcionar a pleno rendimiento durante el día. Además de descansar nuestro cuerpo, descansa nuestra mente para prevenir posibles situaciones de estrés y agobio, que en muchas ocasiones son ocasionadas por la falta de sueño.

Los expertos aconsejan dormir diariamente de entre 7 y 9 horas, y si es posible incluso hacer una pequeña siesta de 20 a 40 minutos. Para los deportistas o personas con fatiga muscular, el descanso es imprescindible si quitar la importancia para el resto de personas. En caso de personas con fatiga muscular, es idóneo el descanso y además, realizar ejercicios para ayudar a nuestro cansancio muscular a desaparecer. Las bandas elásticas de resistencia son ideales para estos ejercicios y estiramientos. Estas bandas, son ideales para gente que no dispone de medios o tiempo para ir al gimnasio. Existen infinidades de ejercicios que se pueden realizar con este instrumento, ejercicios de fuerza, de flexibilidad, aeróbicos y múltiples estiramientos para todas las partes del cuerpo. Estas bandas son recomendadas para todas las edades, desde los más pequeños hasta los mayores pueden hacer uso de este material, cada vez más usado en casa y gimnasios.

Nunca es tarde para cumplir el sueño de trabajar en el sector de la salud

Al hablar de profesionales de la salud, hablamos mayormente de médicos y enfermeros, que son los integrantes más conocidos en un centro de salud u hospital. Estas profesiones requieren de años de estudio para completar la carrera correspondiente, pero no todo el mundo, sea por unos motivos u otros, a tenido la oportunidad de tener acceso a esa formación. O si ya disponemos de alguna de esas carrera, por ejemplo la de enfermería, nunca es tarde de aumentar los conocimientos, ya que gracia a los incontables cursos online que existen en la actualidad, es posible realizar un master online enfermeria desde casa y con una exigencia y profesionalidad, similar a la de cualquier universidad.

También podemos realizar cursos de celador, para formarnos en esta profesión tan imprescindible dentro de cualquier establecimiento sanitario. Estos cursos están totalmente homologados y al terminarlos con éxito recibiremos la correspondiente titulación, abriendo un abanico de posibilidades en nuestra vida laboral. La posibilidad de realizarlos desde casa vía online, nos dan un plus de comodidad y autogestión de toda la materia del curso. Nosotros mismo podremos programar nuestros días de estudio y el ritmo al que queremos avanzar, todos los cursos están enfocados para que nos parezca más fácil y cómodo. Información de todos los mayoristas de la informática

Autor: Redacción

https://gironanoticies.com/noticia/60250-la-salud-la-barra-energetica-de-nuestras-vidas.htm