GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Primero la salud

Noticias 24hs | 16/10/2018 | 18:29

Ir al psicoterapeuta ayuda a hacer frente a todos los problemas que impiden disfrutar con plenitud, así como a combatir la ansiedad, depresión o miedos irracionales, ya que que limitar estas preocupaciones a un espacio y tiempo específico conlleva un enorme alivio

Mantener un estado de salud óptimo depende de poner en práctica hábitos de vida saludables, como una dieta equilibrada, practicar ejercicio físico moderado y un correcto descanso nocturno. Pese a que los especialistas advierten un número mayor de pacientes que aún cumpliendo estas variables presentan cuadros patológicos que pueden ser tratados con facilidad.

En la actualidad, con el ritmo de trabajo y el estrés generado en parte por las telecomunicaciones, más pacientes acuden a clínicas especializadas en distintas áreas para afrontar los factores que desestabilizan su día a día.

Psicoterapia: un salvavidas al alcance de todos

Al igual que la salud física, la salud mental es un aspecto fundamental para garantizar el bienestar emocional, ya que los pensamientos influyen en gran medida tanto en las labores del día a día como en el cumplimiento de las metas propuestas. Por ello, asistir a terapia psicológica en ciertos momentos de inestabilidad emocional resulta tan necesario como ir al médico cuando el malestar se hace presente.

Psicòleg barcelona ofrece un cómodo espacio psicoterapéutico donde a través de la libre expresión, aceptación, sinceridad y ausencia de juicio se trabaja para lograr resultados positivos.

Ir al psicoterapeuta ayuda a hacer frente a todos los problemas que impiden disfrutar con plenitud, así como a combatir la ansiedad, depresión o miedos irracionales, ya que que limitar estas preocupaciones a un espacio y tiempo específico conlleva un enorme alivio. Por otro lado, las sesiones presentan diversos métodos para solucionar o controlar de manera fácil, rápida y eficaz todas las situaciones que afecten negativamente el estado mental.

Fisioterapia para mantenerse joven

En casos donde los pacientes hayan sido víctimas de lesiones musculares, lo recomendado por expertos es asistir a fisioterapia cada cierto tiempo para fortalecer los músculos y articulaciones afectados, además de prevenir futuras lesiones causadas por malos hábitos o excesivo esfuerzo diario. El objetivo de estas terapias se centra en aliviar las dolencias existentes e impedir su empeoramiento, a la vez que restaurar la movilidad de los miembros afectados.

Entre los numerosos beneficios que presenta la fisioterapia, se destaca el aumento de la flexibilidad, la optimización de las funciones básicas del organismo, o la prevención del deterioro físico. Además, se incrementa la calidad de vida de los pacientes, ofreciendo una rápida recuperación tras accidentes o traumatismos.

En España existen diversos centros de fisioterapia aptos para realizar sesiones preventivas, uno de ellos es Laysen Fisioterapia, donde se especializan en técnicas manuales y tratamiento del suelo pélvico. Este centro ubicado en Madrid presenta un sistema de trabajo único que ofrece tratamientos de calidad en el menor tiempo posible.

Belleza, un aspecto fundamental para el bienestar

Conseguir un perfecto estado de salud no es posible si se tiene una baja autoestima. De hecho, diferentes estudios han demostrado que la falta de aceptación personal predispone a sufrir episodios depresivos. Para superar este tipo de problemas, se puede cambiar tanto la manera de pensar como el aspecto físico.

Las ideas o pensamientos nocivos pueden ser eliminados asistiendo al psicoterapeuta, mientras que los cambios físicos deben ser tratados por dermatólogos, nutricionistas, médicos esteticistas y profesionales de la cirugia estetica, debido a que su conocimiento puede garantizar cambios reales sin poner en riesgo la salud.

Hoy en día los centros de medicina y cirugía estética poseen profesionales que abarcan todas las áreas relacionadas con la mejora de la apariencia física, de modo que los pacientes no tengan que dirigirse a diferentes lugares durante su proceso de recuperación.

Aire limpio para pulmones sanos

Rodearse de un ambiente puro es sumamente importante para mantener intacta la salud del sistema respiratorio, especialmente si se padece asma. Como es bien sabido, los asmáticos tienden a reaccionar de manera negativa ante la presencia de agentes irritantes como el humo o el polvo. Por esa razón, se deben realizar unos cuidados respiratorios adecuados, como usar inhaladores de control cada vez que se presente dificultad al respirar, llevar consigo un inhalador de emergencia al salir de casa, limpiar la casa diariamente y permanecer en lugares libres de alérgenos.

Los purificadores de aire para asmáticos resultan ser aparatos bastante efectivos para eliminar la contaminación y mejorar significativamente la calidad del aire.

Estos dispositivos utilizan diferentes métodos de purificación para asegurar el completo saneamiento del aire. Determinados modelos emiten rayos de luz ultravioleta que actúan como germicida, mientras que otros irradian iones o simplemente se sirven de varios filtros para poder capturar de manera efectiva las partículas contaminantes en suspensión.

Autor: Redacción

https://gironanoticies.com/noticia/78773-primero-la-salud.htm