



NUESTRO NIVEL DE ESTRÉS INFLUYE EN EL NIVEL DE RIESGO CARDIOVASCULAR

A mayor nivel de estrés nos movemos peor, nos alejamos del patrón de movimiento fisiológico, con lo que el riesgo de lesión aumenta. Cada lesión es un factor de riesgo cardiovascular: “El corazón es el motor de nuestro cuerpo, es la bomba que, junto con el sistema digestivo, lo provee de sangre (oxígeno y nutrientes) y lo ayuda en las funciones de eliminación (dióxido de carbono y residuos del metabolismo). En la circulación pulmonar, el corazón envía sangre a los pulmones y la recibe desde ellos, de ahí la importancia de aprender a respirar bien. En la circulación sistémica, el corazón envía sangre al cuerpo y la recibe desde el mismo, motivo por el cual, tener un cuerpo sano y en forma se erige como imprescindible para su buen funcionamiento”. El estrés viene dado mayormente por nuestra manera de pensar. “Nuestra cultura determina una forma común de Interpretar las cosas” Ken Wilber. Nuestra mente percibe e interpreta cada situación en función de nuestra compleja personalidad y de nuestras creencias. El lugar donde nacemos, donde vivimos, las personas con las que nos encontramos y en general, las experiencias de la vida van conformando en nosotros una forma de interpretar las cosas que no siempre es la más adecuada. En el experimento de física más famoso del mundo, el del «gato de Schrödinger», el físico Erwin Schrödinger describía cómo un gato, encerrado dentro de una caja, permanece en un estado de incertidumbre entre la vida y la muerte. Esto es, ni vivo ni muerto hasta que alguien abra la caja para comprobarlo. Las extrañas leyes de la mecánica cuántica, en efecto, predicen que las partículas subatómicas permanecen en ese estado de incertidumbre hasta que son observadas, momento en el que se materializan en valores concretos. Los últimos descubrimientos en física nos dan a entender que nunca observamos un objeto sin modificarlo o teñirlo con nuestra propia actividad observadora. Según lo que pensamos, sentimos y generamos una actitud que nos lleva a tener una postura y a movernos de una forma concreta que genera determinadas lesiones. Cada lesión física es un factor de riesgo cardiovascular. Mediante el coaching cardiovascular se consigue un cambio en los patrones de pensamiento que evidentemente producirá una mejora en la actitud, en la postura y en la manera de moverse que generará menos lesiones, disminuyendo así el nivel de riesgo cardiovascular. Palabras clave: estrés, pensamiento, actitud, postura, lesión, riesgo cardiovascular, coaching cardiovascular.

