

FRENTE A LA CRISIS, CONSERVA LA SALUD



Para evitar que la crisis, además del bolsillo, merme también nuestra salud física y emocional, el Dr. Gaspar García, Director del Área de Educación para la Salud del Colegio de Médicos de Málaga, nos recomienda seguir las siguientes acciones:

1. Hacer media hora de ejercicio diaria. Adaptado a cada edad y, mejor, si es al aire libre.
2. Descansar por lo menos 8 horas al día.
3. Cultivar las relaciones con la familia, con los amigos y relaciones sociales en general. Sin embargo, no hay que olvidar que todos necesitamos un espacio personal donde encontrarnos durante un rato. Por eso, conviene aislarse media hora al día, sin ser interrumpido.
4. Organizar nuestro tiempo; definir prioridades y conocer cuánto le dedicamos a cada cosa.
5. Mantener contacto regular con la naturaleza.
6. Mantener el cerebro joven, practicando nuestras aficiones, juegos de mesa, ejercicios mentales...
7. Cultivar la paciencia y la confianza y tener una actitud positiva frente a la vida.

43%

de los internautas españoles afirma haber conocido gente nueva en internet, lo que sitúa a España en el cuarto puesto en el uso de la red para entablar nuevas relaciones, según TNS-global.es. Y es que la Red es "cómoda (conoces gente incluso de otros países en cualquier momento) y libre (tú eliges con quién hablar, sin tener que aguantar a personas que no te gustan", señala Lluís Carreras, fundador de mobifriends.com, la primera red gratuita de contactos online.