

miércoles, 05 de septiembre de 2012 | Actualizado hace 5 minutos



[INICIO](#) [ACTUALIDAD](#) [ACCIÓN](#) [A FONDO](#) [SUCESOS](#)

[Acción](#) ▶ [Belleza y Salud](#)

ENTRA A NUESTRA SECCIÓN **MUNDO**

ENTÉRATE DE LAS ÚLTIMAS NOTICIAS DEL MUNDO.



Me gusta { 3

Twittear { 13

0

Seguir

-A +A

Noticias de Belleza y Salud

01:00 AM | La Hora del Búho: ¿Me quedará así? ¿Hasta qué edad se crece?

[Ver más noticias de Belleza y Salud](#)

Belleza y Salud

Recordar el pasado con dolor genera enfermedades: estudio

Puntuación: 0.0/5 (0 votos realizados)



martes 04 de septiembre de 2012 10:13 AM
Agencias / EE UU

La actitud de las personas ante los distintos momentos de la vida afecta de manera directa su bienestar. Por ese motivo, recordar el pasado de manera negativa empeora la salud, concluyó una investigación médica.

Los autores de la Universidad de Granada (España) detallaron que una mala actitud ante el pasado, las experiencias presentes y las expectativas del futuro afecta como las personas perciben su salud y su calidad de vida. "De acuerdo a nuestro estudio, la dimensión que más influencia tiene es la percepción del pasado. Una mirada negativa de lo que ya sucedió se asocia a indicadores de salud más bajos", dijo Cristián Oyanadel, uno de los autores.

MIRADAS POSITIVAS

Para llegar a dichas conclusiones los autores trabajaron con 50 personas de 20 a 70 años de edad. Cada voluntario contestó un amplio cuestionario destinado a evaluar su actitud en torno al pasado, presente y futuro. A su vez, los investigadores evaluaron su calidad de vida así como su salud física y mental.

Oyanadel notó que mirar con pesimismo cualquier momento de la vida afecta el bienestar de todos, pero los que más sufrían este problema eran los que recordaban al pasado con dolor.

Estos desafortunados voluntarios que no logran desprenderse de su pasado encuentran muy difícil hacer actividad física todos los días y tienen más limitaciones físicas para realizar su trabajo. A su vez, perciben más fuertemente el dolor físico y presentan un riesgo más alto de enfermarse. Para colmo de males, "tienden a ser depresivos, ansiosos y presentan cambios en su conducta", detalló Oyanadel.

Las personas que se enfocan demasiado en el futuro tampoco la pasan tan bien ya que "ponen sus objetivos personales adelante de todo, se olvidan de vivir sus experiencias placenteras y no se conectan con sus momentos positivos del pasado. Esto no afecta su salud física y mental pero tienen una menor calidad de vida", sostuvo Oyanadel.

"El perfil equilibrado es el ideal ya que estas personas logran una actitud saludable en las tres zonas temporales. Son individuos que aprenden positivamente de sus experiencias pasadas. Están enfocadas en conseguir sus objetivos a futuro y exigen mucho de sí mismos, pero no dejan de prestar atención a sus emociones y viven experiencias placenteras", afirmó el especialista.

Y para fortuna de estas sabias personas, son físicamente más fuertes, tienen una mejor salud mental, menos posibilidades de



Lo + leído Lo + comentado Lo + votado

1. Conoce las 10 profesiones que más tienden a la infidelidad
2. Conozca cómo reducir los ácaros en su hogar
3. Científicos recomiendan no tener sexo antes de la boda para ser feliz
4. La "inf obesidad", una nueva epidemia del mundo laboral
5. Vivir en pareja podría hacerte engordar hasta 7 kilos: estudio



enfermarse y no los afecta tanto el dolor corporal.

¿Pérdida de cabello?

No dejes que el estrés desluzca la belleza de tu pelo. Infórmate

www.Svenson.es

Gestión anuncios ▶



Envíanos tus comentarios

Para escribir tus comentarios en las notas, necesitas ser usuario registrado de **Panorama**. Si no lo eres, [Regístrate aquí!](#)

Correo (obligatorio) Clave (obligatorio) Ingresar

Normas para los Comentarios de Panorama.com.ve



PANORAMA invita a nuestros usuarios a mantener un lenguaje respetuoso, adecuado y apegado a las leyes. No se permitirán contenidos ofensivos que contravengan la legislación venezolana. Se reserva el derecho de editar los textos y eliminar aquellos comentarios de lenguaje no apropiado.

El diario no se hace responsable por las opiniones en el portal. Los comentarios son responsabilidad de quien los escribe.

Comentarios

No se han registrado comentarios para esta noticia...



EMPRESA

Acerca de Panorama
Nuestro Staff
Trabaje con nosotros
Anunciantes

REDES

@diariopanorama
@panoramagol
@panoramaenlavia
@panoramavialara

BLOGGERS

En el Taller Digital
Desde el Home
Zona Económica
Desde Mi Arquería
Susurritos

Aplicación Móvil



Versión Impresa



Copyright@Panorama.com.ve 2012. RIF: J-30202528-1
Aviso legal, políticas de privacidad, términos y condiciones de uso