

# MEDITACIÓN: GRAN IMPACTO EN LA SALUD CEREBRAL A BAJO COSTO



**Kay Gittermann M.**  
**Neuróloga Infantil**

La Meditación se ha practicado por miles de años para generar calma y equilibrio espiritual. Cualquier persona puede meditar, es sencillo, asequible y barato. Durante la meditación, concentras tu atención en algo, eliminas todos los pensamientos que llenan tu mente y te causan estrés, generando bienestar físico y emocional.

¿Cuáles son los beneficios de meditar? Potencia la concentración y la memoria, regula las emociones y aumenta la autoconfianza, reduce el estrés y la ansiedad. Además tiene un impacto positivo en la salud cardiovascular, disminuyendo la frecuencia cardiaca y la presión arterial, ayuda a regular el sueño, dismi-

nuye la aparición de cefalea, crisis de colon irritable, depresión y dolor crónico. La meditación no reemplaza el tratamiento médico, pero puede ser útil como un complemento terapéutico.

¿Cómo puedo meditar? Escoge un lugar tranquilo, alejando elementos distractores como televisor, computadora y teléfono. Luego en una posición cómoda sentada o acostada, manteniendo esta postura, evita cruzar los brazos o piernas, respira de manera profunda, uniforme y lenta con el músculo diafragma, moviendo el abdomen y no los hombros al respirar. Trata de mantener la concentración centrada en la respiración y en las sensaciones del cuerpo, permite que los pensamientos recorran tu mente, pero no emitas juicio sobre ellos, luego vuelva a concentrarte en la respiración.

¿Qué necesito para meditar? Lo único que necesita es un poco de tiempo para meditar, al menos 10 minutos al día, lo importante es ser constante. Puedes ayudarte de aplicaciones, guías de meditación on line o cursos presenciales y a mediano plazo a notarás cambios en tu vida diaria. Recuerda, no

hay una manera correcta ni una incorrecta para meditar.

¿Cuáles son los efectos en el cerebro? El Dr. Herbert Benson, de la Universidad de Harvard ha postulado que la Meditación y la respiración consciente, activan el Sistema Nervioso Parasimpático, encargado del descanso y recuperación del organismo e inhiben el Sistema Nervioso Simpático que desencadena la respuesta de alerta y estrés. Por otro lado, el Dr Hölzel en 2013, estudió la estructura cerebral a través de resonancia a 30 meditadores, descubriendo un aumento en el volumen del Hipocampo, estructura cerebral encargada de la memoria, el aprendizaje y las habilidades visuoespaciales.

Muchas veces, estamos en constante movimiento, nuestra mente divaga en pensamientos que nos llevan un estado frenético y que confundimos con ser más productivos y eficientes, pero el cerebro también necesita un "recreo" y generar un silencio mental reparador. Comencemos cerrando los ojos, respirando profundo tomando y botando el aire por la nariz .... (diariolasnoticias@gmail.com)