

Beneficios del yoga en la salud

La salud es definida por la OMS como *“un estado de bienestar físico, mental y social, con capacidad de funcionamiento, y no solo la ausencia de afecciones o enfermedades.”*

El yoga es una práctica que, según investigaciones científicas, tiene inmensos beneficios para el cuerpo y la mente, lo que ayuda a cambiar la forma de percibir el mundo que nos rodea y nuestro estilo de vida. Así que, dado que vivimos en una sociedad donde predomina un estado de tensión continuo, sensación de estrés y rapidez, resulta interesante conocer más acerca de esta disciplina.

Beneficios del yoga

Su práctica regular fortalece y tonifica cada parte del cuerpo. Ayuda a desarrollar la capacidad de resistencia y flexibilidad, permitiendo una conducción adecuada de la energía, multiplicando el poder de concentración y relajación. Al calmar nuestro sistema nervioso, ayuda al estado de alerta y libra la mente de pensamientos negativos.

Sin embargo, determinadas posturas pueden no ser las más adecuadas para ciertas personas. Es fundamental informar al instructor calificado sobre cualquier tipo de patología que se padezca y, de ser necesario, consultar a un especialista para averiguar si existe algún movimiento que se deba evitar.



#SabíasQue

- La OMS ha observado que al menos 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud.
- La práctica del yoga data su antigüedad en más de 4.000 años en la actual India.
- Un Yogui es la persona que practica los ejercicios físicos y mentales del yoga, de manera avanzada.

Trastorno esquizoide de la personalidad

Es una afección mental en la cual una persona tiene un patrón vitalicio de indiferencia hacia los demás y de aislamiento social, llegando a parecer extraña o peculiar; y mostrarse distante e indiferente ante las relaciones sociales; y preferir actividades solitarias y raramente expresan emociones fuertes. Quienes lo sufren no suelen buscar la ayuda de un profesional.

Se sabe poco de sus causas, aunque parece ser que tanto factores genéticos como ambientales juegan un papel importante.

Síntomas comunes

Aislamiento social, deseo sexual reducido, poca frecuencia hasta la ausencia de relaciones interpersonales, falta de amigos cercanos, indiferencia al elogio o rango limitado de emociones.

Ámbito laboral

Pueden tener un trabajo y funcionar bien en puestos con poca o ninguna interacción.

#SabíasQue

- Según cifras de la OMS es un trastorno mental grave que afecta a más de 21 millones de personas en todo el mundo.
- Este trastorno suele aparecer en la adultez temprana.



#Tipscruzsalud Infección parasitaria

Los parásitos se deben prevenir y eliminar

- Estos organismos viven y se alimentan a partir de otro organismo; roban nutrientes para su alimentación y también generan "ensuciadores" con sus excrementos y desechos metabólicos, causando diarrea, dolor abdominal, fatiga, tos seca, cambios en el apetito.
- Además de los intestinos invaden todo el cuerpo, incluso en lugares considerados seguros como el cerebro, ya que viajan a través del torrente sanguíneo.
- **Recomendaciones:** no comer carnes en mal estado o crudas, lavar frutas y verduras; lavar las manos, una buena higiene personal. El sexo oral o anal puede ser una vía de contagio.



Los Valores son indispensables para la convivencia



Porque orientan hacia conductas que presumen la mejora en el desarrollo de la persona y la colectividad.

Contamos con los familiares, socioculturales, personales, espirituales, materiales y éticos y morales, tales como el respeto, sinceridad, renuncia a la violencia, disposición a ayudar, cortesía, consideración, tolerancia y responsabilidad.

En la empresa, reflejan y refuerzan la cultura organizacional; son guía y ancla para la convivencia de los equipos de trabajo.

Calendario **cruzsalud**

Enero 2018

1 Feriado
Año Nuevo

13 Día Mundial
de la Lucha
contra la
Depresión

21 Día Internacional
del Abrazo

28 Día Mundial
contra la
Lepra

28 Día del
Trabajador
Social