

ESPECIAL WELLNESS

salud, bienestar
& felicidad

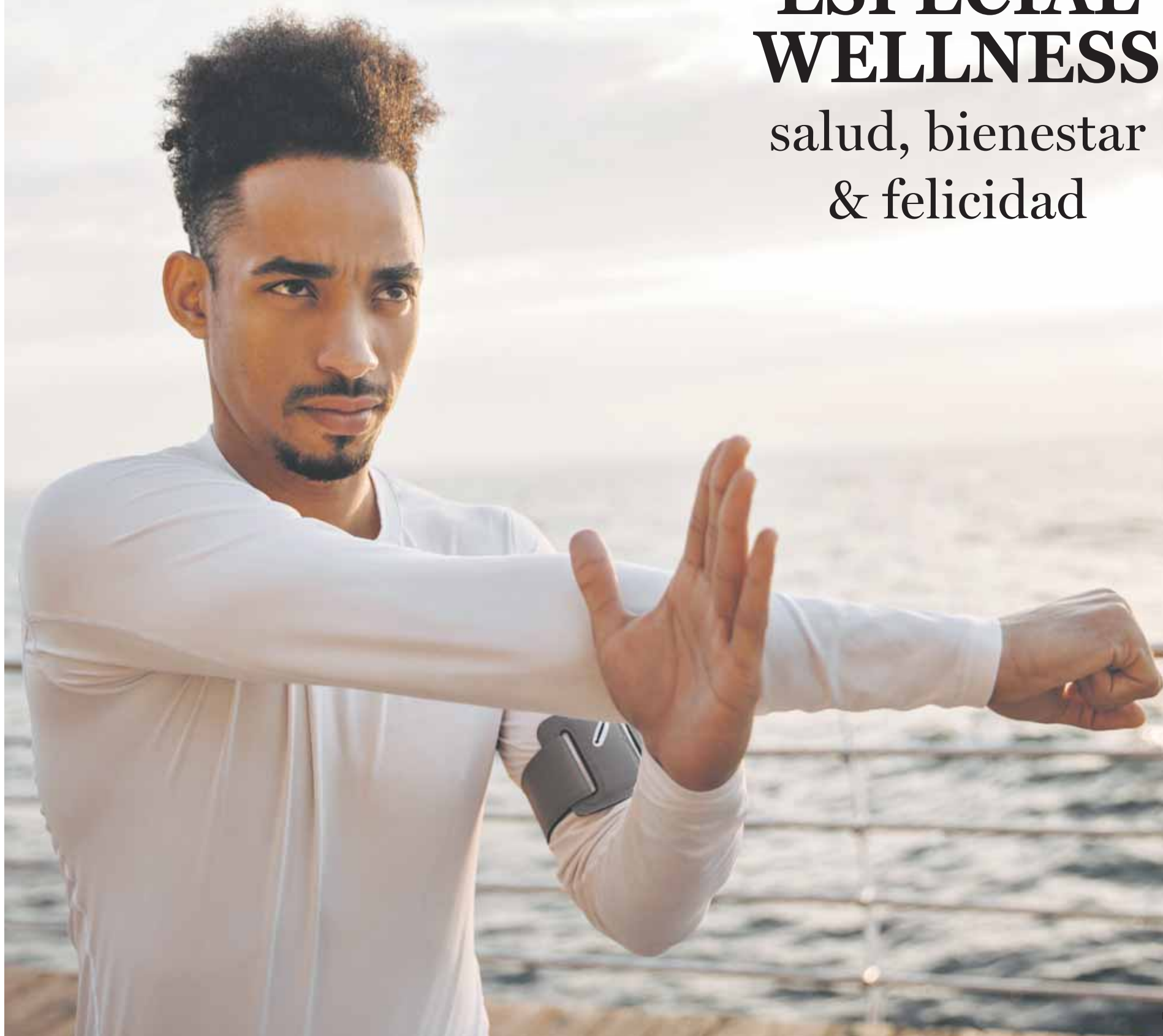


FOTO: FREEPIK



COLEGIO OFICIAL DE VETERINARIOS SEGOVIA

VETERINARIOS Y TUTORES DE MASCOTAS UNIDOS POR EL BIENESTAR ANIMAL Y LA SALUD PUBLICA.

LOS ANIMALES DE PRODUCCIÓN Y ANIMALES DE COMPAÑÍA NO TIENEN QUE VER ALTERADA
SU SALUD POR UN REAL DECRETO QUE MALTRATA A LOS VETERINARIOS

EXIGIMOS QUE EL RD666 SEA MODIFICADO PARA CONSEGUIR UNA SOLA SALUD

Salud humana, salud animal y
salud ambiental, todo un conjunto

Plaza de la Tierra, 4, 2º.
Telf. 921 46 38 55

Wellness, equilibrio emocional, físico y mental, una industria en pleno auge

EL SECTOR DEL WELLNESS ENGLABA DIVERSOS ÁMBITOS DE LA SALUD FÍSICA, MENTAL, LABORAL Y NUTRICIONAL Y SE DIRIGE PRINCIPALMENTE A LOS GRANDES SEGMENTOS DEL CONSUMO DEL FITNESS, LA NUTRICIÓN, EL CUIDADO PERSONAL, LA BELLEZA Y EL TURISMO, ENTRE OTROS, PARA OPTIMIZAR LA CALIDAD DE VIDA

S.S.V.

En la actualidad, el equilibrio emocional, físico y mental se engloba en un sector al que la sociedad cada vez otorga una mayor relevancia, como también lo hace al cuidado personal, con la finalidad de conseguir una felicidad plena o un bienestar total. Por ello, cada vez es más frecuente la búsqueda de este bienestar, también denominado 'Wellness' — un término inglés que se usa generalmente para definir el equilibrio saludable entre los tres niveles, físico, emocional y mental— como un resultado de bienestar general.

Ya en el año 1964 la Organización Mundial de la Salud definió la salud como un estado de bienestar — físico, mental y social— más allá de la ausencia de enfermedades.

Hoy en día es tal la relevancia que las personas dan al estado de bienestar que se ha convertido en un sector en pleno auge, con un gran abanico de negocios relacionados con el bienestar físico y mental. Entre otros destacan la industria del fitness, la nutrición, el cuidado personal, el turismo, la belleza y un largo etcétera de empresas de diversos ámbitos que se enfrentan al desafío de las tendencias de los consumidores, que cada vez valoran más la calidad, la sostenibilidad, la ética y el bienestar.

De todos ellos, cuatro sectores — salud pública, prevención y medicina personalizada; bienes raíces de bienestar; alimentación saludable, nutrición y pérdida de peso; y cuidado personal y belleza— son los



La sociedad actual prioriza notablemente su bienestar.

FOTOS FREEPIK

responsables de gran parte del crecimiento de la economía del bienestar en los mercados.

Respecto a la economía global del Wellness —que incluye los segmentos anteriormente mencionados de salud mental, alimentación y cuidado personal— está valorada actualmente en 4,4 billones de dólares y se espera que crezca a los 7 billones de dólares durante el presente ejercicio, 2025.

Este notable incremento es con-

EN UNA SOCIEDAD AFECTADA POR SU ESTRESANTE ENTORNO CADA VEZ SON MÁS LAS PERSONAS QUE BUSCAN SERVICIOS Y PRODUCTOS QUE LES AYUDEN A RELAJARSE Y A ENCONTRAR UN EQUILIBRIO EMOCIONAL

secuencia del estilo de vida que vivimos, en una sociedad cada vez más afectada por su estresante entorno y que como consecuencia cada vez busca más servicios y productos que les ayuden a relajarse y a encontrar un equilibrio entre el ámbito laboral y el personal. Unas personas demandan experiencias y viajes enfocados a la desconexión y el bienestar, mientras otras buscan el cuidado personal, la reducción del estrés y el bienestar emocional a través de

la meditación, el yoga, el pilates o cualquier otra disciplina similar.

Con independencia de cuál sea el ámbito en el que necesita mejorar cada persona, los datos demuestran que en la sociedad actual el bienestar es una prioridad máxima, muy importante en nuestras vidas, y que en los próximos años seguirá incrementado, pues cada vez estamos más concienciados de su relevancia y priorizamos nuestro bienestar.

Comprometidos con la Salud Unidos por la Excelencia

Pl. de los Médicos nº 2. 40005 SEGOVIA.
 921 422 166 - 629 610 457
 Colegio Oficial de **MÉDICOS DE SEGOVIA**

Buenos hábitos para sumar años de calidad

UN ESTILO DE VIDA ACTIVO Y HÁBITOS SANOS PERMITIRÁN ENVEJECER CON CALIDAD DE VIDA

S.S.V.

El bienestar emocional es esencial para poder llevar a cabo nuestras actividades diarias, rutinas, responsabilidades laborales, tareas domésticas y demás quehaceres. Por lo que es imprescindible llevar una vida lo más plena posible e intentar ser feliz. Para ello, según los expertos, se pueden realizar una serie de rutinas o consejos para envejecer con calidad de vida, enmarcados en la Década del Envejecimiento Saludable 2021-2030 —una iniciativa de la Asamblea General de las Naciones Unidas, ONU, que busca aunar esfuerzos y recursos públicos para mejorar la esperanza y la calidad de vida—.

Entre otros, los especialistas aconsejan practicar deporte a diario —siendo el paseo una de las opciones más recomendadas, ya que mejora el equilibrio y reduce el riesgos de enfermedades cardíacas, ayudando a mantener el peso— y llevar una alimentación sana, teniendo en cuenta las necesidades nutricionales de cada persona, aconsejando en líneas generales para todo el mundo: beber agua aunque no se tenga sed, y combinar alimentos proteicos —carne, pescado, huevos y legumbres, que fomentan la regeneración celular— con otros que aporten energía.

Un aspecto a tener muy en cuenta es la actividad social, ya que todos los profesionales coinciden en que reunirse con amigos, leer, realizar actividades lú-



Abrazar y sonreír dos buenos hábitos para la salud física y mental. FREEPIK

PRACTICAR DEPORTE, LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE, MANTENER UNA VIDA SOCIAL ACTIVA, ABRAZAR, SONREÍR Y BAILAR, ALGUNOS DE LOS MEJORES ALIADOS PARA TENER UN ÓPTIMO BIENESTAR EMOCIONAL

dicas o de ocio y conversar con familiares reduce la pérdida neuronal favoreciendo el bienestar.

Del mismo modo que sonreír, reír o abrazar, es decir establecer cualquier contacto con la otra persona o vínculo emocional engaña al cuerpo y a la mente haciéndoles sentir mucho mejor, ya que comenzarán a segregarse la conocida como hormona de la felicidad. Por ello, también son muchos los psicólogos que reco-

miendan bailar, cantar o realizar cualquier actividad que de una forma sencilla le haga sentirse bien a la persona.

Otra cuestión fundamental es el descanso. Dormir bien influye considerablemente tanto en el bienestar emocional como en la salud física. Por ello, los expertos aconsejan dormir una media de siete u ocho horas al día, para evitar la falta de atención o concentración que puede conllevar la ausencia de descanso.

Y otra cuestión en la que coinciden la mayor parte de los expertos es en la importancia que tiene dedicarnos un tiempo, aunque sea corto o breve, al cuidado de uno mismo. Bien sea en forma de masaje, cuidado facial o baño relajante. La cuestión es que esta actividad nos ayudará a parar de la vorágine del día a día, por lo que los profesionales aconsejan agendarlo como una tarea más, de especial importancia.

La amistad y el equilibrio en la vida dos fuentes de bienestar

EL ADELANTADO/EFE

Los españoles entienden la amistad como una fortaleza, creen que hay equilibrio en su vida y se ven hábiles para lograr sus objetivos, pero opinan que carecen de voz en el ámbito político y están preocupados por cuestiones financieras y materiales, y por la paz interior. Estas son las principales ‘fortalezas’ y ‘debilidades’ halladas en los españoles en el estudio mundial Global Flourishing, un esfuerzo pionero por descubrir qué aspectos confieren prosperidad y bienestar en cada país.

Y es que, aunque las instituciones y países elaboran con frecuencia estadísticas sobre economía, salud o esperanza de vida, estas no suelen medir el grado de bienestar de un país, al menos no el de sus individuos. Conocerlo es fundamental para diseñar políticas no solo que aseguren la supervivencia, sino también ‘una buena vida’.

El estudio se basa en más de 200.000 encuestas a personas

de 22 países (6.290 en España) y pretende analizar el efecto de 109 variables sobre el grado de bienestar de sus individuos y descubrir qué patrones son más universales y cuáles más locales.

La primera conclusión es que los aspectos materiales y sociales del bienestar no coinciden necesariamente en todos los países. En general, los aspectos que más se asocian al bienestar en la vida adulta son haber tenido una buena relación con el padre o la madre en la infancia y, sobre todo, haber gozado de buena salud y no haberse sentido aislado en esta etapa de la vida. Además, en prácticamente todo el mundo, los encuestados casados parecían tener un mayor bienestar que sus homólogos solteros en muchos países.

El estudio busca abrir el debate, ya que lo que se mide define de qué hablamos y hacia dónde dirigimos nuestras políticas. Y si empezamos a hablar más de bienestar, quizá también empecemos a priorizarlo.



Conocer el grado de bienestar de un país es esencial para diseñar sus políticas.

THE
OLPHACTORY

COLECCIÓN DEL MES
Últimos días

**blossom
tales**

15 % DE DESCUENTO

*en difusores, velas de 200 g y sprays de hogar.

@theolphactorestore
www.theolphactory.com

HORARIO

MAÑANAS:
Martes a sábado: de 10:30 a 14:00 hrs

TARDES:
Lunes a jueves: de 17:00 a 20:00 hrs
Viernes y sábados: de 16:00 a 20:30 hrs

THE OLPHACTORY STORE
PLAZA DE MEDINA DEL CAMPO, Nº 3
40001 · SEGOVIA
T.: 921 474 773 · M.: 676 841 822

Las mascotas, auténticos salvavidas

CONVIVIR CON UN ANIMAL ES BENEFICIOSO PARA LA SALUD, YA QUE FAVORECEN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO, REFORZANDO EL AUTOESTIMA Y REDUCIENDO EL ESTRÉS O LA DEPRESIÓN

S.S.V.

Los animales favorecen el bienestar personal gracias a la liberación de la hormona llamada oxitócina que ayuda a reducir el nivel de estrés, convirtiéndose en el mejor aliado o medicamento para el decaimiento, por lo que también ayudan mucho a personas con depresión.

Y es que, convivir con una mascota evita el sentimiento de soledad, aportando seguridad a las personas e incrementado su autoestima e independencia. Además, está comprobado que mitiga ciertas sensaciones de falta o pérdida de ánimo cuando interactúan con los animales, es decir, mientras se juega con ellos o se les acaricia, uno se siente mucho mejor.

Además, los perros y los gatos funcionan como generadores de estímulos mentales positivos en personas con enfermedades neurológicas



Los animales ayudan a reducir la ansiedad y a aliviar el estrés.

FREEPIK

y con deterioro cognitivo. Es por ello, que cada vez se demandan más las terapias asistidas con perros tanto en hospitales, para adultos y niños, como en centros geriátricos o para niños con algún tipo de TEA, trastorno de espectro autista.

También hay que resaltar los

grandes beneficios que aportan las terapias con caballos — equinoterapia o hipoterapia—. Estabilidad, seguridad, autonomía, independencia, superación y confianza son algunos de los beneficios que aportan a personas con problemas motores, miedos o parálisis.

La aromaterapia, muy útil para mejorar el bienestar emocional

S.S.V.

La aromaterapia es una terapia complementaria que usa aceites esenciales extraídos de plantas —de sus flores, raíces, hierbas o semillas— para mejorar el bienestar físico, mental y espiritual. Por ello, está comprobado por numerosos estudios que es una herramienta muy útil para mejorar el bienestar emocional al influir en la actividad cerebral y en la liberación de neurotransmisores.

Es muy común crear asociaciones positivas entre aromas y emociones, evocando recuerdos y sentimientos. Y es que, está demostrado que los aromas, a través del sentido del olfato, estimulan la producción de dopamina y serotonina, dos neurotransmisores que contribuyen a mejorar el estado de ánimo, y por lo tanto están

directamente vinculados con la felicidad y el bienestar.

Además, según los profesionales de este sector, la aromaterapia genera otros muchos beneficios como mejorar el sueño — al relajar el cuerpo y la mente, con ciertos aromas como la lavanda—; tener un efecto relajante — ya que al contar ciertas propiedades reducen el estrés y la ansiedad, al aumentar la actividad del sistema GABA —que es

el principal neurotransmisor inhibidor que usa el cerebro, promoviendo la calma y la relajación.

También otros muchos aromas como

la menta, el limón o el romero mejoran la concentración y la energía, aportando vitalidad. Y por supuesto, existen aceites esenciales relajantes como puede ser el incienso o el jazmín.

LA AROMATERAPIA
REDUCE LA ANSIEDAD,
EL ESTRÉS Y OTROS
SÍNTOMAS CLÍNICOS
TANTO EMOCIONALES
COMO FÍSICOS, POR LO
QUE UTILIZA ACEITES
ESENCIALES PARA
MEJORAR EL BIENESTAR



El incienso y el jazmín, dos aceites esenciales relajantes.

FREEPIK

Dedicar tiempo a uno mismo, esencial para tener una vida plena

CUIDARSE POR DENTRO Y POR FUERA PERMITE TENER UNA MAYOR GESTIÓN MENTAL Y EMOCIONAL

S.S.V.

Con el frenético ritmo de vida que llevamos cada vez es más necesario parar y cuidarse uno mismo. Dedicarse tiempo, algo tan simple pero a la vez tan complicado en la sociedad actual.

Hacer introspección de uno mismo, nos ayuda a conocernos mejor, y por lo tanto a estar en armonía con nosotros mismos, lo que permite tener una mayor gestión emocional y mental.

Del mismo modo, que es esencial mimarse, cuidarse, no solo por dentro sino también por fuera. Por ello, los expertos re-



Estar en armonía con nosotros mismos permite una mayor gestión emocional.

FREEPIK

comiendan, con cierta periodicidad dedicarse tiempo a darse un masaje relajante, asistir al cen-

tro de estética de confianza para vernos bien, pues a la larga es primordial.

alexia
Estética Avanzada

Para tu bienestar,
cuida y mimas tu cuerpo

- ◆ Tratamiento personalizado
- ◆ Diagnóstico y análisis de la piel
- ◆ Valoración y recomendación del tratamiento por tu especialista



C/ Dámaso Alonso, 42. SEGOVIA Barrio Nueva Segovia - Tels. (cita previa) 921 44 22 55 - 625 74 70 11