

Calidad de Vida



BENEFICIOS DE LEER REGURALMENTE



Por: *Luis Carrera*

Por muchas razones los beneficios de leer un libro incluyen una mejora en nuestra vida a nivel mental, espiritual y social. Además, si desarrollamos el hábito de leer nuestras habilidades de comprensión y retención aumentarán.

Mientras tanto en el plano emocional se ha demostrado que al leer (principalmente ficción) se incrementa nuestra capacidad para simular el estado mental de otros y poder sentir más empatía y comprensión por los demás.



► Reduce el estrés

Leer reduce los niveles de estrés en un 68% y disminuye significativamente el ritmo cardíaco. En comparación, una caminata al aire libre disminuye los niveles de estrés en un 42%. Tan sólo seis minutos de lectura al día son suficientes para reducir considerablemente el estrés.

► Te vuelve mejor orador

Quienes leen regularmente poseen un vocabulario más amplio.

► Previene el Alzheimer

Investigadores demostraron que las personas mayores que regularmente leen o realizan ejercicios mentales tienen menor probabilidad de desarrollar la enfermedad.

► Entrenas al cerebro

Cuando lees ayudas a tu cerebro a que lleve a cabo sus funciones de manera ideal. En otras palabras, el cerebro se pone a hacer ejercicio, pero para que tenga resultados a largo plazo, se necesita que la actividad sea constante, es decir sea un hábito en tu vida.

► Ayuda a dormir mejor.

La lectura de un libro es una de las maneras más eficaces para calmar tu mente y ayudarte a dormir. Se ha encontrado que tener una luz brillante en el cuarto le indica a tu cerebro que es hora de despertar. La lectura de un libro bajo una luz baja tiene el efecto contrario: le indica a tu cerebro que es hora de dormir.



¿QUE ES EL CUELLO DE TEXTO?



Por: *Luis Carrera*

El cuello de texto o “text neck” es un padecimiento provocado por el uso excesivo de la tecnología como computadoras, smartphones, tablets o video juegos portátiles.

El usar constantemente estos dispositivos provoca que la cabeza este inclinada por mucho tiempo, el cuello pierde su curvatura natural y se desalinea de la columna vertebral, lo que provoca dolor de cabeza, cuello y hombros.

Efectos del cuello de texto.

- Fuertes dolores de musculares y hernias de disco o compresión de los nervios de la columna.
- Problemas respiratorios debido al dolor crónico alrededor del cuello.
- Aumento en el peso de la cabeza, el cual es casi de 5 gramos por cada centímetro que se incline hacia delante respecto a la postura recta del cuello
- Artritis a temprana edad.
- Perdida de la capacidad vital de los pulmones hasta un 30%.
- La falta de respiración podría ocasionar alguna enfermedad cardiaca o arterial.
- Problemas digestivos provocados por la mala postura del cuerpo.



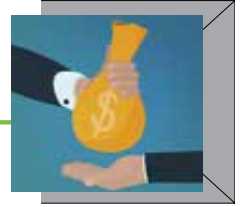
Recomendaciones.

- Procurar hacer un pequeño descanso cada dos horas.
- Mejorar la postura del cuerpo.
- Tratar de mantener las pantallas de los aparatos a la altura de los ojos para evitar agacharse o encorvarse.
- Mover cada cierto tiempo la cabeza de arriba abajo y de lado a lado o en círculos.



CONSEJOS PARA DISMINUIR EL CONSUMO DE PETRÓLEO.

Por: Daniela Vidrio



- **Usa** bicicleta, transporte público o comparte el auto cuando lo utilices.
- **Prefiere** la ropa hecha de algodón orgánico y no de materiales derivados del petróleo.
- **Elige** productos que no estén envasados en plástico y recicla o reutiliza los envases.
- **No uses** artículos desechables.
- **Compra** frutas y verduras orgánicas (los fertilizantes y pesticidas suelen ser derivados del petróleo).
- **Viaja** menos en avión.
- **Compra** productos de belleza (shampoo, jabón o maquillaje) elaborados con ingredientes naturales, no derivados del petróleo.
- **Demanda** el uso de las energías renovables en lugar de los combustibles fósiles.
- **Elige** productos elaborados localmente. De esta manera se reduce el consumo de combustibles empleados para su transporte.
- **Cambia** tu calentador por uno solar.



RESEÑA: CIUDADANITOS

Por: Ileana Bravo



En BSD Recursos Humanos, sabemos que los jóvenes son el futuro de nuestro país, estamos comprometidos con su desarrollo; esto nos lleva a generar opciones para contribuir con este esfuerzo. Actualmente participamos con la asociación “Despierta, Cuestiona, Actúa” en su programa Ciudadanitos, cuyo objetivo es potenciar las aptitudes ciudadanas para generar una comunidad participativa en la ciudadanía de México.

Formamos parte de una actividad la cual consistió en la inducción de la asociación D.C.A. para nuestra familia de BSD, este curso da las nociones de los principios que esta asociación tiene como misión inculcar para así crear ciudadanos responsables y consientes acerca de su entorno.

El programa Ciudadanitos, consta de impartir cursos a jóvenes de entre 12 y 18 años, participando con ellos en actividades; que los hagan reflexionar acerca de las reglas éticas y morales que todo ciudadano debe incluir en su estilo de vida.

