

Tips para afrontar el Blue Monday con una sonrisa

Impress da algunas recomendaciones para pasar el día más triste del año con una actividad simple y al alcance de todos: sonreír. Está comprobado científicamente que este pequeño gesto puede activar el sistema inmune y reducir la ansiedad o depresión

Ha pasado todo el año y, casi sin darse cuenta, enero está otra vez aquí. Y ya no es novedad decir que este año que se deja atrás ha sido especialmente difícil para todos. Tampoco sería cierto decir que con enero acaban todos los males, de hecho, el 2021 comienza con, nada más ni nada menos que el Blue Monday. ¿Es posible que este día esté en el primer mes, a solo 18 días de comenzarlo? Pues parece que sí. Su traducción literal hace referencia a un lunes triste y la explicación, dada por su creador, está en que el clima gélido de invierno, la vuelta al trabajo y los gastos excesivos realizados durante las fiestas, hacen que el tercer lunes de enero ponga a todos especialmente tristes.

Si, además, se suman las consecuencias del año que se ha pasado, esta vez puede ser que sí sea cierto. Los largos meses de encierro han hecho que muchas patologías leves se profundicen mucho tales como la falta de sueño, el estrés o los ataques de pánico, entre otros, y que cueste un poco más relajarse y permitirse, nuevamente, sonreír.

Diferentes estudios científicos han demostrado, a lo largo de la historia, que la risa es un gran medicamento natural y favorece tanto la salud física como mental. De hecho, sonreír aporta muchísimos más beneficios de lo que puede parecer:

Tiene un efecto directo en el fortalecimiento del sistema inmunológico.

Previene enfermedades, ya que actúa como analgésico natural y ayuda a oxigenar el cuerpo.

Fortalece las relaciones sociales, gracias al vínculo positivo que se crea entre las personas y a que inspira confianza y credibilidad.

Reduce la ansiedad y combate la depresión gracias a la secreción de la hormona de la felicidad: serotonina, endorfinas, adrenalina y dopamina.

Lo cierto es que, como en todos los aspectos de la vida, lo que marca la diferencia en la mayoría de las ocasiones es la actitud con la que se afrontan grandes y pequeñas dificultades. Es por eso que Impress, compañía experta en ortodoncia invisible, propone una serie de actividades fáciles y al alcance de todos, que ayudarán a sonreír a lo largo de este Blue Monday y todos los días del año:

Prepararse un desayuno de hotel: disfrutar de un buen desayuno nada más levantarse ayudará a empezar el día con vitalidad y a sentirse mejor. Se puede incluir avena para tener un plus de energía o fruta fresca para aportar al cuerpo un buen mix vitamínico.

No quedarse en casa: Salir a caminar por el barrio y descubrirlo: Aprovechar para salir a dar un paseo, disfrutar del aire libre y despejarse. Seguro que, si se está atento, será fácil sorprenderse con algún

rincón con encanto que nunca se había visto por ir con prisas o despistado.

Darse un capricho: "¿te acuerdas de ese capricho que hace tiempo que te quieres dar? Ahora es el momento, aprovecha y convierte el día más triste del año en un buen momento que te saque una sonrisa".

Desconectar del móvil: "¿cuánto tiempo hace que no te despegas del móvil? Hazlo durante un rato y comprueba cómo se te reduce el estrés y aumenta tu vitalidad".

Acostarse en la cama con las sábanas recién cambiadas: no hay nada como la sensación de acostarse con las sábanas limpias, además, cambiarlas ayudará a descansar mejor.

Impress es la compañía que desde 2019 está revolucionando la ortodoncia invisible y que ha conseguido que tener una sonrisa sin complejos con alineadores invisibles sea más accesible. Al estar especializados en un solo producto, sus tratamientos tienen los precios más ajustados del mercado, hasta dos veces más asequible, cómodo y rápido que otras marcas.

Por todo ello, el Dr. Khaled, jefe de ortodoncistas de Impress, señala que, "tenemos claro que el poder de una gran sonrisa es esencial, y es por ello que trabajamos duro para ayudar a mejorar las sonrisas de todos nuestros pacientes. Y añade "Con nuestro tratamiento queremos contribuir a que cada vez más personas puedan acceder a nuestros tratamientos, ofreciéndoles la mejor calidad humana y profesional".

Datos de contacto:

Ana Laura Estevez
722709904

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Sociedad](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>