

Consejos para una Navidad saludable del Doctor Manuel de la Peña

[Multimedia](#)

"Si queremos disfrutar de una Navidad saludable tenemos que conocer algunas claves de los hábitos y comportamientos más adecuados que nos permitan celebrarlas siguiendo las pautas y consejos médicos de un prestigioso experto internacional"

La Navidad es una época de celebración y alegría, pero también puede ser una época de preocupaciones y excesos. Las comidas y bebidas navideñas suelen ser abundantes y calóricas, y el estrés emocional de las fiestas puede llevarnos a descuidar nuestra salud. Si se quiere disfrutar de una Navidad saludable, hay que conocer algunas claves de los hábitos y comportamientos más adecuados que permitan celebrarlas siguiendo las pautas y consejos médicos de un prestigioso experto internacional.

¿Es posible disfrutar de la Navidad sin poner en riesgo la salud y el bienestar? El doctor Manuel de la Peña, director de la [Cátedra del Corazón y Longevidad](#) y presidente del [Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social](#), da una serie de consejos para una Navidad saludable.

1. Aprender a gestionar la calma y las emociones. Las navidades son unas fechas donde invaden sentimientos contradictorios, nostálgicos y, en ocasiones, se mueven entre el amor y el odio. Esta situación activa el estado de alerta y, por tanto, es esencial aprender a dominar las emociones. Moverse con tacto, mucho respeto y no pisar la línea roja de los conflictos emocionales.
2. Mente activa y pensamiento positivo. Entrenar la mente como si fuera un músculo que se estuviera entrenando en un gimnasio, con la única finalidad de construir pensamientos positivos. Se trata de mantener una actitud positiva ante toda adversidad.
3. Rodearse de personas que se enriquezcan de valores, y de aquellos que aporten vitalidad.
4. Renovarse o morir: huir de los ladrones de energía y de la gente tóxica, que viven en el seno de las turbulencias. Soltar lastre.
5. No vivir atrapado en los errores del pasado, aprender de ellos y sacarle jugo a cada segundo de la vida: reinventarse. Eliminar todo sentimiento de culpa, corregir es de sabios. Cuando se llega a este punto es el momento de meditar y quitarse de encima ese sentimiento de culpabilidad que amenaza nuestro estado de ánimo. Esto se puede conseguir si se practica el perdón y, ¿por qué no empezar perdonándose a uno mismo y perdonando los de alrededor? Para ello, recuerda al poeta uruguayo, Mario Benedetti, que decía: "el perdón es un puñado de sentimientos que a veces nos acaricia cuando el alma llora".

6. Elegir alimentos orgánicos y saludables: incluir en la dieta alimentos frescos y de temporada, como frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, pescado, aceites de oliva, frutos secos y carnes magras. Evitar los alimentos procesados: los alimentos ultraprocesados suelen ser altos en azúcar, grasas y sal. Limitar el consumo de alcohol y optar por bebidas saludables como el agua y el té verde.
7. Aunque las fiestas navideñas suelen ser ajetreadas, es importante seguir haciendo ejercicio físico moderado, al menos 20 minutos diarios, combinado con ligeros levantamientos de pesas. De esta manera, aumenta la secreción de endorfinas (hormona de la felicidad) y se tonifica el cuerpo, se activa la circulación, se combate el estrés emocional y se duerme mejor. El ejercicio ayuda a mantener un peso saludable, mejora el estado de ánimo y aumenta la energía.
8. Cuidar el corazón con un control estricto de la hipertensión y las fracciones de colesterol malo. Para ello es esencial que las cifras de tensión arterial sean inferiores a 130/80, que el LDL colesterol sea inferior a 70 y la lipoproteína (a) inferior a 50. Y así se frena el proceso de arterioesclerosis, se evita la obstrucción de las arterias y, por tanto, el riesgo de infarto.
9. Para afrontar el estrés emocional y la ansiedad, típicas de las fiestas navideñas, es importante aprender técnicas de relajación, respiración diafragmática profunda, musicoterapia (escuchar 30 minutos diarios de música), meditación y control mental. Así se consiguen gestionar las emociones y dominar la calma.
10. Centrar las fuerzas en los propósitos del nuevo año 2024 con objetivos claros y se pueden lograr grandes resultados. Detrás de un problema se encuentran una sucesión de oportunidades para sobrevivir. Navidad es ideal para pensar en construir un proyecto vital del 2024.
11. Si se persiguen incansablemente los sueños y se confía, se convertirán en realidad. Con esfuerzo no hay límites.
12. No hay que olvidar a los demás: la Navidad es una época para compartir con los demás. Dedicar tiempo a los seres queridos y disfrutar de su compañía.

El profesor De la Peña es académico, profesor de cardiología, Cum Lude en medicina, escritor y director de la Cátedra del Corazón y Longevidad. Ha sido galardonado con la Insignia de Oro de la Asociación de Pacientes Coronarios (APACOR) y con la Medalla de Bronce de la Sociedad de Estudios Internacionales (SEI).

E l [Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social](#), es una institución independiente, donde han participado Premios Nobel, ministros de distintos signos políticos y diputados del Parlamento Europeo, entre otros.
