

# Una serie de eventos desafortunados

Rodríguez Hernández, Claudia

2018-09-18

---

<http://hdl.handle.net/20.500.11777/3936>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

## Una serie de eventos desafortunados

Mtra. Claudia Rodríguez Hernández

Publicado en “Media Solutions”, el 18 de septiembre de 2018. Disponible en:  
<http://web.mediasolutions.mx/Notas/?id=201809180445329858&temaid=11946>

... Suena el despertador, y adormilados lo apagamos porque estamos cansados y no hay poder humano levantarnos de la cama. Vuelve a sonar 10 minutos después y volvemos a apagarlo, apenas empezamos a tomar un poco de conciencia pero todavía no estamos listos. Suena la tercera vez y aunque seguimos medio dormidos, ya no nos queda más remedio, así que salimos de la cama. A partir de ese momento empieza todo se vuelve una carrera –ya tenemos 30 minutos de retraso, y de ninguna manera podemos tomarlo con calma–. En cuestión de segundos nuestro cuerpo pasa de un estado de tranquilidad y reposo a un estado de alerta máxima y estrés, mismo que lamentablemente se mantiene a lo largo del día. ¿Cuántas veces nos ha pasado algo similar?

Vivir una vida acelerada tiene repercusiones graves en la salud, puede condicionarnos a padecer enfermedades como gastritis, colitis, sobrepeso, obesidad, hipertensión, diabetes, entre otras. ¿Cómo es que puede suceder esto? La respuesta se debe a lo que llamo “una serie de eventos desafortunados” cuya base está en la falta de un establecimiento y cumplimiento de horarios y metas que se relacionen con buenos hábitos de salud, como por ejemplo: dormir 8 horas diarias, realizar 5 comidas al día, realizar algún tipo de actividad física diariamente por 15 minutos.

Si nos vamos tarde a la cama después de estar viendo alguna serie o de revisar las redes sociales en el teléfono – aunque sea por poco tiempo–, dormiremos, pero no descansaremos; esto se debe a que la luz que emiten las pantallas estimula la función cerebral, por lo tanto no tendremos un sueño profundo y reparador.

Si no descansamos durante la noche, nos costará trabajo despertar, nos retrasaremos, muy probablemente no desayunaremos, si tenemos suerte comeremos algo en el camino o en la calle cerca del trabajo antes del mediodía, si no; probaremos alimento hasta la hora de la comida y como estaremos muertos de hambre, comeremos mucho más de lo debido, eso ocasionará que en la tarde estemos muy cansados y sin ganas y con todos los pretextos para no hacer algo de actividad física.

Regresaremos a casa a hacer algunas labores domésticas cotidianas, cenamos bien porque ya tenemos hambre nuevamente, vemos nuestra serie favorita, vamos a la cama y vuelve a sonar el despertador.