

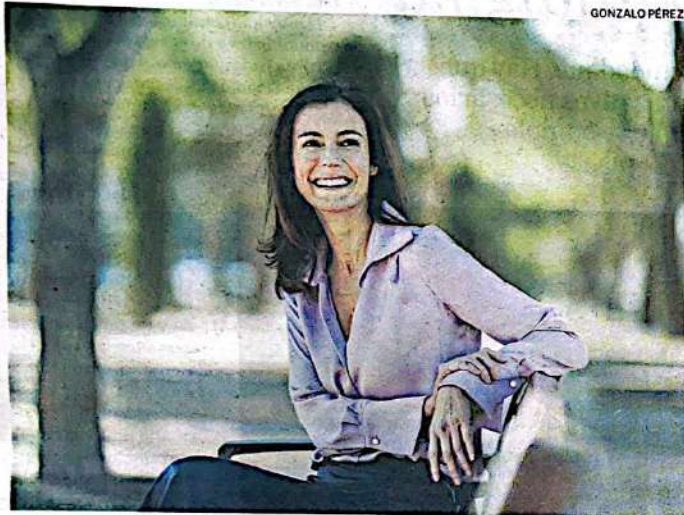
## LA PUBLICACIÓN MÁS GALARDONADA DE LA PRENSA ESPAÑOLA

Premio Jaime I de Periodismo • Premio de la Sociedad Española de Neurología y Cirugía Torácica • Premio a las Mejores Iniciativas de Servicio al Paciente de la Fundación Farmaindustria • Premio del Colegio de Ingenieros de Montes • Premio de la Federación Española de Enfermedades Raras (Fedrer) • Premio de la Fundación Internacional de Osteoporosis • Premio de la Fundación Biodiversidad • Premio Biocultura • Placa de la Sanidad de la Comunidad de Madrid • Premio de la Fundación Pitar • Premio Foro Español de Pacientes • Premio de la Fundación Española de Diabetes • Premio de la Federación Española de Empresas de Tecnología Sanitaria (Fenit) • Premio de la Sociedad Española de Medicina de Atención Primaria (Semergen) • Premio de la Sociedad Española de Diabetes • Premio de la Federación Española de Sociedades de Nutrición • Premio de la Fundación Dental Española • Premio de la Federación de Personas con Discapacidad Física • Premio PResalud • Premio del Colegio de Farmacéuticos • Premio de la Federación Española de Sociedades de Nutrición • Premio de la Fundación Dental Española • Premio del Instituto Danone • Premio del Colegio Oficial de Psicólogos • Premio de la Asociación Multisectorial de Empresas de Tecnología de la Información • Dos premios de la Fundación Farmacéutica Avenzoar • Instituto Novartis de Comunicación en Biomedicina • Medalla de Oro del Foro Europeo 2007 • Premio del Instituto Barcoquer • Dos Premios del Club Español de la Energía • Premios de la Fundación Farmacéutica Avenzoar • Instituto Novartis de Comunicación en Biomedicina • Medalla de Honor de la Fundación Barcoquer • Premio Periodístico Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid • Premio Periodístico sobre la Hepatitis • Premio Comunicación Sanitaria 2016 del Instituto de Investigación y Desarrollo Social de Enfermedades poco frecuentes • Premio Mediolan 2017 • Premio Fundación EDO • Premio Fundación DomusVI • Premio Asedef I • Premio Periodismo en Respiratorio GSK • Premio Nacional de Medicina Siglo XXI • Premio New Medical Economics • Premio EIT Food • Premio Superaudadores • Premio Colegio de Honor del COFM • Premio HematoAvanza de la SEHH • Premio Ifigo Lapetra de Periodismo Sanitario • Premio España en el Corazón de Asedef

# ATUSALUD

Domingo, 12 de febrero de 2023  
ISBN: M-19813-2013

## Entrevista



GONZALO PÉREZ

**Dra. Belén Ramírez** Divulgadora, coach y autora del libro «Fórmula ON»

## «Estamos muy atentos de recargar el móvil, pero no la energía del cuerpo»

Raquel Bonilla. MADRID

**D**octora Cum Laude en Derecho y master en negocio internacional en Reino Unido, Belén Ramírez es una de las coaches más buscadas entre los grandes ejecutivos de nuestro país. Cariñosa, cercana y directa, logra ponerse en la piel de quien tiene enfrente con el objetivo de diseñar un plan de acción energético para rendir más y vivir mejor. Y eso es precisamente lo que propone con su libro «Fórmula ON», una obra que ofrece prácticas muy sencillas, pero ante todo efectivas, para recargar los niveles diarios de energía física, mental y emocional.

**¿El estilo de vida actual nos roba la energía que tenemos?**

Sí. Nos sometemos a un estrés que nos tiene agotados físicamente, que nos hace perder el foco de lo importante y esto afecta en la calidad de nuestras relaciones, tanto sociales

como personales o profesionales. Estamos más irascibles, perdemos la paciencia, nos hace más inseguros, nos desmotiva... En definitiva, consume nuestra energía. Pero es curioso que nunca nos paramos a pensar que debemos recargarla. Estamos muy atentos de recargar el móvil, pero no la energía de nuestro propio cuerpo.

**¿Qué consecuencias tiene para la salud ir siempre con la energía a medio gas?**  
Si no controlamos ese estrés y no somos



**La preocupación es la función más dañina del cerebro. Hay que dejar de rumiar malos pensamientos»**

capaces de rellenar ese nivel de energía, pasará factura a nuestra salud física y mental más pronto que tarde. Puede producirse un colapso cuando el cuerpo ya dice basta, lo que implica bajas laborales que, a su vez, pueden dificultar más la situación. Por eso, la clave está en ser conscientes de la necesidad de recargarse cada día un poco para no llegar a estar en niveles tan bajos que pongan en riesgo nuestra salud.

**¿Cómo podemos lograrlo?**

Muchos piensan que recargan pilas durante el fin de semana o las merecidas vacaciones, pero lo ideal es ir haciéndolo poco a poco a lo largo del día para no llegar debilitados a ese momento. El secreto estaría en poner en práctica pequeños gestos diarios que se conviertan en rutina y que garanticen que la energía se renueva. Hay herramientas sencillas que desgranar en el libro que nos sirven para entrenar esto. Por ejemplo, bajar nuestro nivel de exigencia en algunas cuestiones o reorganizar las prioridades.

**Habla de la importancia del sueño, de la respiración, del ejercicio, de la dieta...**

Una buena higiene de sueño, aunque no sean ocho horas, pero que permita descansar resulta imprescindible. Al igual que moverse, ya que los estudios científicos aseguran que el sedentarismo es incluso más peligroso que fumar. En cuanto a la respiración, es básica para nuestra vida, pero nadie nos ha enseñado a hacerla. La gente que respira por la boca se cansa más y rinde peor, porque afecta a la capacidad de aprendizaje. Y en cuanto a la dieta, hay que evitar los azúcares y los alimentos ultraprocesados. Estamos en una sociedad invadida por el azúcar y cada vez que la tomamos perdemos energía, a pesar de que a priori pueda parecer lo contrario.

**¿Las emociones pueden convertirse en un veneno para nuestra salud?**

Es necesario dejar de rumiar pensamientos negativos, porque no somos conscientes de la cantidad de tiempo que empleamos al día en esto y las emociones tóxicas que nos generamos y que desencadenan en problemas físicos y emocionales. La preocupación es la más dañina de todas las funciones del cerebro. Hay que pararse al menos un par de veces al día para hacer limpieza de esos malos pensamientos.

**Dice que la soledad mata, ¿por qué?**

El efecto de sentirse solo es muy nocivo para la salud, porque aumenta el estrés, incrementa la tristeza e incluso agudiza el riesgo de padecer demencias, según algunos estudios. Esto influye tanto en lo personal como en lo profesional. Quien se rodea de un buen equipo y motivado rinde mejor.

## Opinión



Paloma Pedrero

## Remedios contra la soledad

**C**oviendiendo o vivir compartiendo espacios, ese es el concepto. Y es una buena idea que va a prosperar, porque la sociedad ha cambiado irremediablemente y ya llevamos años dando muy mala vejez a sus habitantes. Los maduros recordamos cuando nuestros abuelos vivían solos e independientes hasta el final de su vida. Si tenían la suerte de habitar en pueblos o barrios fraternos la vecindad era una estupenda red de compañía. Y ayuda. En aquel entonces visitar a los cercanos era algo natural. No había que darse citas ni ponerse señales de humo, solo acercarse y tocar a la puerta. Cuando alguien estaba pachucho los próximos se llegaban con viandas curativas y palabras de aliento. No solo ayudaban a curar el cuerpo, también, y esto es fundamental, libraban al amigo de la angustia y el miedo de la soledad. Los hijos y sobre todo las hijas, habían sido educadas en la obligación del eterno cuidado, así que se las arreglaban como fuese para custodiar a sus viejitos. Rara vez, y solo cuando no había más remedio, los ancianos entraban en las residencias a vivir. Mudanza que la inmensa mayoría sentía con trastorno y sufrimiento. No es de extrañar, las residencias son uno de los sitios más tristes que he conocido. El espejo del último pasillo.

Ahora la gente envejece de otra forma, más lentamente, cierto, pero mucho más aislada. Envejecemos contra natura, porque el animal humano está hecho para la manada. Y ahora, cuando los humanos dejamos de facturar, cuando ya no somos útiles para las cosas, cuando la salud nos falla, se nos aparca lejos de la vida. Los jóvenes nos sueltan de la mano, quizá porque no tienen suficientes manos, y nos vemos abocados a una inmerecida supervivencia.

Porto esto nace la idea de la covivienda para mayores, «cohousing» en inglés. Se trata de hacer lugares con casitas pequeñas independientes y zonas comunitarias grandes. Lugares donde la gente pueda estar sola o en compañía según su momento. Una forma humanizada de la que les hablaré en la próxima.