

- Medio: Bioeco Actual
- Fecha: 25-07-2023
- Título: La ira no es aconsejable per a la nostra salut física i mental
- Autor: Dr. Freddy Acevedo Ruiz
- Cita: COFENAT
- Experto: COFENAT
- Foto:

JUNIO 2023 - Nº 112

Cada día la actualidad ecológica en:
www.bioecoactual.com



Cofenat
Socios Profesionales. Socios COFENAT

BIOECO ACTUAL 25

Dr. Freddy Acevedo Ruiz, Espe. Medicina Integrativa,
Nutrición Vegetal y Doctor en Medicina Tradicional China y Acupuntura

ESPACIO PATROCINADO POR: COFENAT | www.cofenat.es
Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales

TERAPIAS NATURALES

La ira no es aconsejable para nuestra salud física y mental

La ira es una emoción normal y necesaria en la vida humana, pero cuando se experimenta con frecuencia o con intensidad excesiva, puede tener efectos negativos en nuestra salud física y mental. Según la American Psychological Association (APA), la ira crónica y no controlada puede tener un impacto significativo en la salud cardiovascular, el sistema nervioso y el bienestar psicológico. Aquí hay algunas de las formas en las que la ira puede ser mala para nuestra salud:

- **Enfermedades cardiovasculares:** La ira intensa y frecuente puede aumentar la frecuencia cardíaca y la presión arterial, lo que aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares como ataques al corazón y derrames cerebrales.
- **Problemas digestivos:** La ira también puede causar problemas digestivos como indigestión, dolor abdominal y diarrea.
- **Estrés y ansiedad:** La ira es una emoción estresante y puede llevar a una sensación de ansiedad, lo que puede tener efectos negativos en nuestra salud mental y física. La ira crónica puede generar una respuesta de estrés prolongado en el cuerpo, lo que puede debilitar el sistema inmunológico y aumentar el riesgo de enfermedades como la diabetes y la obesidad.



- **Problemas de sueño:** La ira puede afectar nuestro sueño y hacer que sea difícil conciliar el sueño o mantener un sueño profundo y reparador.
- **Problemas de salud mental:** La ira intensa y frecuente puede aumentar el riesgo de desarrollar trastornos de salud mental como la depresión y la ansiedad.
- **Dolores de cabeza:** La ira puede causar dolores de cabeza debido a la tensión muscular y al aumento de la presión arterial.

Y sí, hay varios estudios científicos que han demostrado que la ira es mala para la salud física y mental. Cito algunos ejemplos:

1. Estudio de la Universidad de Harvard: Un estudio de la Universidad de Harvard encontró que la ira frecuente y el enojo son factores de riesgo independientes para enfermedades cardiovasculares.
2. Estudio del Instituto Nacional de Envejecimiento: Un estudio del Instituto Nacional de Envejecimiento encontró que las personas que experimentan ira frecuente y enojo tienen un riesgo mayor de muerte prematura y enfermedades crónicas.
3. Estudio de la Universidad de Ohio: Un estudio de la Universidad de Ohio encontró que la ira intensa y frecuente puede aumentar el riesgo de desarrollar trastornos de

Es importante gestionar la ira de manera saludable para mantener una buena salud física

salud mental como la depresión y la ansiedad.

4. Estudio de la Universidad de Pennsylvania: Un estudio de la Universidad de Pennsylvania encontró que la ira y el enojo pueden aumentar la probabilidad de dolores de cabeza y problemas de sueño.

Estos estudios científicos apoyan la idea de que es importante gestionar la ira de manera saludable para mantener una buena salud física y mental. Esto incluye la práctica de técnicas de relajación, la expresión emocional saludable, la resolución de conflictos de manera efectiva y la búsqueda de apoyo profesional si es necesario. ■

Consultar
bibliografía:



TERAPIAS NATURALES

- Link: <https://www.bioecoactual.com/ca/2023/06/19/la-ira-no-es-aconsejable-per-a-la-nostra-salut-fisica-i-mental/>

- Texto:

La **ira** és una emoció normal i necessària a la vida humana, però quan s'experimenta amb freqüència o amb intensitat excessiva, pot tenir efectes negatius en la nostra salut física i mental. Segons l'**American Psychological Association** (APA), la ira crònica i no controlada pot tenir un impacte significatiu a la salut cardiovascular, el sistema nerviós i el benestar psicològic.

Com afecta la ira a la nostra salut?

Aquí hi ha algunes de les formes en què la ira pot ser dolenta per a la nostra salut:

- **Malalties cardiovasculars:** La ira intensa i freqüent pot augmentar la freqüència cardíaca i la pressió arterial, cosa que augmenta el risc de malalties cardiovasculars com atacs de cor i vessaments cerebrals.
- **Problemes digestius:** La ira també pot causar problemes digestius com indigestió, dolor abdominal i diarrea.
- **Estrès i ansietat:** La ira és una emoció estressant i pot portar a una sensació d'ansietat, cosa que pot tenir efectes negatius en la nostra salut mental i física. La ira crònica pot generar una resposta d'estrès prolongat al cos, cosa que pot debilitar el sistema immunològic i augmentar el risc de malalties com la diabetis i l'obesitat.
- **Problemes de son:** La ira pot afectar el nostre son i fer que sigui difícil agafar el son o mantenir un son profund i reparador.
- **Problemes de salut mental:** La ira intensa i freqüent pot augmentar el risc de desenvolupar trastorns de salut mental com ara la depressió i l'ansietat.
- **Mals de cap:** La ira pot causar mal de cap a causa de la tensió muscular i de l'augment de la pressió arterial.

*És important gestionar la ira de manera saludable per mantenir una bona salut física i
mental*

I sí, hi ha diversos estudis científics que han demostrat que la ira és dolenta per a la salut física i mental. Cito alguns exemples:

1. **Estudi de la Universitat de Harvard:** Un estudi de la Universitat de Harvard va trobar que la ira freqüent i l'enuig són factors de risc independents per a malalties cardiovasculars.
2. **Estudi de l'Institut Nacional d'Envel·liment:** Un estudi de l'Institut Nacional d'Envel·liment va trobar que les persones que experimenten ira freqüent i enuig tenen un risc més gran de mort prematura i malalties cròniques.
3. **Estudi de la Universitat d'Ohio:** Un estudi de la Universitat d'Ohio va trobar que la ira intensa i freqüent pot augmentar el risc de desenvolupar trastorns de salut mental com ara la depressió i l'ansietat.
4. **Estudi de la Universitat de Pennsylvania:** Un estudi de la Universitat de Pennsylvania va trobar que la ira i l'enuig poden augmentar la probabilitat de mals de cap i problemes de son.

Aquests estudis científics donen suport a la idea que és important gestionar la ira de manera saludable per mantenir una bona salut física i mental. Això inclou la pràctica de tècniques de relaxació, l'expressió emocional saludable, la resolució de conflictes de manera efectiva i la cerca de suport professional si cal.