

Alcalá de Henares • Actualidad • Tu Vida

## Los nuevos propósitos del año

Yolanda Bernad - miércoles 6 de enero de 2010 a las 17:56 horas



### Adiós nicotina

Sin duda, uno de los propósitos más repetidos, por activa –fumadores– o por pasiva –tragadores de humo–. Si ha escrito a fuego este propósito, preste mucha atención. Para empezar, **debe fijar una fecha concreta para dejarlo**. “El embarazo en el caso de las mujeres, el cumpleaños de un ser querido o, en definitiva, una fecha fácil de recordar o con un significado puede valer”, explican **María Martín y Arantxa González, enfermeras del centro de salud El Juncal de Torrejón de Ardoz**. Ni lo intente en un periodo de estrés o mientras hace una dieta... Existen pocas posibilidades de que lo consiga. De hecho, aunque se lo proponga, **sólo 4 de cada 10 lo logra**, aunque no se desespere. Si tras el primer intento fracasa, tiene más posibilidades de conseguir deshacerse del tabaco. Pero hay que pensar en positivo y, sobre todo, analizar los pros de no volver a encenderse un cigarro. **La función respiratoria mejora a los tres meses**, en quince días máximo desaparece el ‘mono’ de la nicotina. Los pulmones tardan más en recuperar su estado normal (hasta cinco años, según las expertas). Lo más difícil es la dependencia psicológica.

“El problema es que lo has hecho tantas veces –el fumar– que romper con esa asociación es muy difícil”, matiza Martín. Por eso es importante romper rutinas. Y si echa en falta ese pitillo después de comer, no se tome el café y trate de mantenerse en activo. Todo ayuda (incluidos los parches, chicles o los medicamentos bajo prescripción médica). Si está pensando en dejarlo, acuda a su ambulatorio y pida cita con enfermería. ¡Ánimo!

### Asignatura pendiente

El cantante Joaquín Sabina, con el humor que le caracteriza, bromeó en cierta ocasión acerca de su epitafio. ‘Aquí yace un eterno estudiante de inglés’. Y es cierto. Los idiomas son la asignatura pendiente de los españoles. Y suele ser uno de los deseos expresados a principios de año. Lo corrobora **Juliet Harry, profesora del Wall Street Institute**. “Ocurre como con el gimnasio; empezado el nuevo año, todo el mundo quiere aprender inglés. El problema es que con los idiomas –da igual el que sea–, hay que seguir y seguir para tener el suficiente vocabulario y la fluidez necesaria para desenvolverse en un lenguaje que no es el nuestro”, explica. Por ese motivo, los expertos insisten en que el aprendizaje no termina en las clases, sino que debe continuar fuera del aula. “Hay muchas maneras de aprender un idioma, por ejemplo, **escuchando música**, es una excelente forma de practicar. Incluso algunos anuncios, si nos fijamos bien, pueden servir para avanzar en nuestro cometido”, añade Harry. Más allá de los libros de texto o las reglas gramaticales, podemos ‘estudiar’ divirtiéndonos eligiendo el idioma de una película o escogiendo un libro de nuestro escritor favorito. Eso sí, de acuerdo con nuestro nivel.

### Esos kilitos de más

¡Cómo nos acordamos de los excesos cuando ya es demasiado tarde! Que si el tapeo con los amigos, que si marisquito por aquí, embutido por acá, cordero por aquí, cochinillo por allá... et voilà! Kilocalorías más cero ejercicio igual barriguita y flotadores asegurados. Perder esos kilitos de más es un propósito habitual de principios de año. Pero ojo, siempre hay que llevar un control y no tener falsas expectativas. “No existen las dietas milagro”, apunta **Nieves Bonillo, nutricionista del Naturhouse** de la calle Daoiz y Velarde. “Si queremos llevar a cabo una acción depurativa después de las Navidades, lo principal es reducir la ingesta de calorías y llevar a cabo una dieta equilibrada: mucha verdura y la carne y el pescado, a la plancha”, señala. **Existen dietas de choque que consiguen un adelgazamiento rápido pero cuidado, debe estar muy controlado**. Conseguir el equilibrio no es fácil y si se reduce la ingesta de un determinado alimento podemos correr el riesgo de carecer de las vitaminas o azúcares necesarios para no sentirnos débiles.

El ejercicio es fundamental para mejorar nuestro aspecto físico. Y tome buena nota del siguiente consejo: **hay que beber dos litros de agua al día**. Así que acostúmbrese a dejar una botella de H2O en el puesto de trabajo y llenarla de vez en cuando para llegar a la cantidad indicada. Con un poquito de fuerza de voluntad, no le resultará muy difícil prescindir de aquellos alimentos repletos de calorías (frutos secos, etc.) Y recuerde que la fruta es nuestra mejor aliada entre las comidas. En lugar de café, tome una manzana.

### NOTICIAS RELACIONADAS:

¿Qué te has propuesto para 2010?

### NOTICIAS MÁS LEIDAS:

- El PSOE pide una sanción para el colegio Alborada
- La nevada deja 49 heridos leves por caídas en Alcalá
- El Val debe ser un fortín inexpugnable



### Amar el gimnasio

Gimnasio es otra de las palabras más repetidas estos días. Quién no se ha propuesto, tras las fiestas navideñas, convertirse en un aladid de la buena forma, seguir los pasos de Jane Fonda o lograr los músculos de Wesley Snipe. Sudar y enfundarse el chándal es otro de los propósitos para arrancar el año. Y sus beneficios saltan a la vista. Pero a veces nos buscamos excusas para no ir al gimnasio. Por eso conseguir un hábito –de nuevo– es imprescindible. “Los tres primeros meses son los más importantes.

El primer día la persona que acaba de apuntarse agota mucho sus fuerzas. Por eso las tres primeras semanas hay que acostumbrar al cuerpo como si se tratara de una competición”, explica **Fernando Gutiérrez, de Gimnasios Alcalá 2000**. En enero y febrero la solicitud de información se multiplica en los centros de la ciudad complutense. “Se acerca mucha gente a preguntar, lo difícil es retener al cliente”, señala **Manuel García Gavazzo, director de Deportes de Momo Club**. Él también tiene algunos consejos para ser constante con el ejercicio: “no empezar de golpe sino poco a poco y tratar de ir, al menos, dos veces por semana. Así ves los resultados y la motivación viene sola”. Y si todavía no encuentras suficiente ‘punch’, atiende: el deporte elimina estrés además de liberar endorfinas, que son las hormonas de la felicidad.

### Objetivo: empleo

Con los datos del paro todavía calientes –el INE los dio a conocer ayer: a nivel nacional, 2009 se despidió con casi 4 millones de desempleados–, encontrar un empleo es, hoy en día, uno de los objetivos más perseguidos por cientos de miles de personas. Alfredo Jiménez, socio director de People Matters, consultora de recursos humanos, recomienda potenciar la búsqueda de trabajo online: “**Utilizar los portales de Internet así como las redes sociales y los contactos personales**”. Porque el boca-oreja sigue funcionando en plena era tecnológica, tal y como corrobora Jiménez. “Un alto porcentaje de empleos se consiguen así”. Pero no desprecie la red. Páginas como LinkedIn ([www.linkedin.com](http://www.linkedin.com)), Xing ([www.xing.com](http://www.xing.com)) o Plaxo ([www.plaxo.com](http://www.plaxo.com)) son estos momentos las más activas para realizar nuestro deseo. Y algunas de ellas como LinkedIn ya tienen un apartado de búsqueda de empleo. “Incluso Facebook es una buena herramienta para lograrlo”, añade. Pero cuidado con la información que facilita.

Los ‘cazatalentos’ y las empresas de recursos humanos bucean en la red, y mucha de la información que aparece es pública e interesa mucho a estos profesionales para conocer “sus competencias”. Lejos de demonizar estas aplicaciones, Jiménez opina que “es difícil engañar y lo mejor es mostrarse natural”. Mientras la llamada u oferta laboral llega, lo mejor es no cruzarse de brazos. Si está desocupado dispone de mucho tiempo libre, el suficiente para seguir **formándose** en informática, nuevas tecnologías o idiomas. Y ahí va otro consejo para la gente joven: buscar empleo fuera de España. “La situación de nuestro país es bastante delicada, por eso animaría a estudiar o trabajar en el extranjero porque hay muy buenas oportunidades”.

### 21 veces es un hábito

Si ha leído hasta el final del artículo, entonces merece una recompensa y un último truco para cumplir con nuestros sueños. Dejar el tabaco, practicar deporte, reeducar nuestro régimen alimentario... el éxito o fracaso de estos objetivos radica en unos casos, en convertirlos en costumbre y en otros, desecharlos para siempre. Y aquí viene el premio final: “**Si repites un hábito durante 21 días, nuestra ruta neurológica empieza a transformarse**”, afirma Maite Gómez. Haga la prueba si se ha propuesto ser más ordenado en el trabajo o quiere tomarse en serio el estudio de un idioma, sea constante durante 21 días. Y sobre todo, analice estos tres estados: el **quiero** (del 1 al 10, cuánto deseas el objetivo), el **puedo** (la capacidad que tengo para conseguirlo) y el grado de **motivación**. ¡Mucha suerte!

### Comentarios

#### ENVÍA TU OPINIÓN

Nombre y Apellidos

Correo Electrónico (opcional)

Comentario:

Imagen de Verificación:

7o8ubhk3

Escriba el Código:

Enviar Comentario