

El boletín de Pulse

POR LOS NÚMEROS



41%

La cifra de gasto anual en bienestar en Estados Unidos, impulsada por la Generación Z y los Millennials.



500 mil millones de dólares

El gasto anual en la industria del bienestar en EE. UU. ¿Te parece que es elevado? El gasto mundial en la industria del bienestar se estima en 2 billones de dólares.

Fuente: McKinsey y Compañía



INMERSIÓN EN FRÍO: ¿TENDENCIA, REALIDAD O MITO?

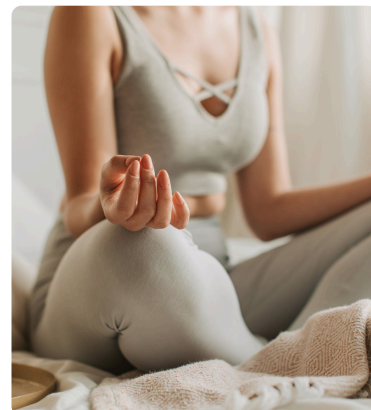
Los baños fríos se han vuelto bastante populares como un ritual para mejorar el estado de ánimo y la recuperación, pero, ¿realmente funcionan? La evidencia sugiere una tendencia...con algo de verdad. Aunque los baños fríos son beneficiosos y se ha demostrado que ayudan a reducir el dolor muscular, mejoran el estado de ánimo y disminuyen la inflamación, no son una solución mágica. Echa un vistazo a [este artículo de Mayo Clinic](#).

ENFOCAR

Desmontando mitos sobre el bienestar

En un mundo donde las modas aparecen y desaparecen, y la desinformación se difunde a gran velocidad, es crucial distinguir entre lo que es real y lo que es ficticio.

Existen muchas tendencias de bienestar y soluciones rápidas que prometen resultados, pero no brindan beneficios a largo plazo. En la edición de este mes, vamos a desmentir algunos mitos comunes sobre el bienestar y a compartir algunas verdades saludables.



DETALLE

Desmintamos ciertos mitos acerca del bienestar

Por Mackenzie Pennington, Consultora Senior en Salud y Bienestar de la Población

1. Estar delgado no siempre significa estar saludable

La creencia de que "ser delgado significa ser saludable" es engañosa, porque el tamaño del cuerpo no refleja la salud en general. Esta se ve afectada por varios factores, como la actividad física, el bienestar mental, el sueño, los resultados de laboratorio y otros.

2. Puedes recuperar el sueño que perdiste

Se puede recuperar de una falta de sueño a corto plazo (unas pocas noches con menos horas), pero no de una falta crónica (semanas, meses o años). Los adultos requieren entre 7 y 9 horas de sueño reparador cada noche para rendir al máximo.

3. Las desintoxicaciones y limpiezas te ayudan a estar más saludable

Aunque estos pueden ofrecerte un alivio momentáneo, el hígado, los riñones y el sistema digestivo de nuestro cuerpo se encargan de eliminar toxinas de manera natural cada día, sin que sea necesaria ninguna desintoxicación o limpieza.

4. Solo necesitas ir al médico cuando te sientes mal

Los chequeos regulares son clave para mantener una buena salud. Ser proactivo con tu chequeo preventivo anual y las pruebas de detección según tu edad (mamografía, colonoscopia, examen de bienestar femenino) ayuda a identificar problemas a tiempo y a cuidar de tu salud en general.