



# Notas de interés

**Para:** SR/S. CLIENTES- **De:** MATAFUEGOS DRAGODSM

**Fax:** **Páginas:**

**Teléfono:** **Fecha:** 21/08/2014

**Asunto:** **TEMA DE INTERES: EL VOLUNTARIADO BENEFICIA A LA SALUD.** **cc:** Por: DAISY YUHAS.  
(La edición nos pertenece. Matafuegos DRAGODSM).-

Urgente

Para revisar

Responder



*El grupo de voluntariado, que pasó una hora a la semana realizando actividad voluntaria con niños de primaria en la escuela de su vecindario, luego de diez semanas presentó niveles más bajos de colesterol y la inflamación y el IMC más bajo que quienes estaban en lista de espera para realizar voluntario*

Hacer el bien a otros alienta el corazón, incluso puede protegerlo.

Psicólogos de la **Universidad de Columbia Británica** pidieron a 106 estudiantes de secundaria que participasen en una investigación sobre el voluntariado.

La mitad de los probandos debía dedicar una hora semanal, durante diez semanas, a ayudar a alumnos de primaria en los deberes escolares. La otra mitad no desarrolló ninguna actividad de voluntariado.



A partir de una serie de cuestionarios y exámenes médicos antes y después del estudio, los investigadores observaron que **los voluntarios presentaban menores concentraciones de colesterol e inflamación tras las diez semanas de apoyo escolar**. Quienes no participaron en el ensayo no mostraron tales mejorías.

Según el estudio publicado en *JAMA Pediatrics* el pasado mes de febrero, los beneficios en la salud no guardaban correlación con las actividades de voluntariado (como ayudar a los niños a hacer los deberes frente a practicar ejercicio físico) ni suponían un aumento de la autoestima.



En cambio, **los estudiantes que manifestaron un mayor incremento de empatía y altruismo exhibieron una mejoría más acusada en su salud cardíaca.**

Aunque se requiere continuar investigando para desen- trañar el modo en que se entretajan la conducta altruista y la salud, **Hannah Schreier**, una de las autoras del estudio, conjetura que estos hallazgos pueden reflejar un efecto de «desbordamiento».



**Según explica: «Mantener motivadas a otras personas puede mejorar la propia motivación para adoptar conductas saludables».**

*Estudios anteriores ya han demostrado que los factores psicosociales, como el estrés, la depresión y el bienestar, juegan un papel en las enfermedades cardiovasculares, principal causa de muerte en América del Norte.*

**CONOZCAMOS NUESTRA HISTORIA, SI NO ESTAMOS CONDENADOS A COMETER LOS MISMOS ERRORES.**

**DIFUNDAMOS LAS OBRAS DE AQUELLOS QUE NOS PRECEDIERON- UN PAIS SIN EDUCACION ES UN PAIS SIN FUTURO.-**



**"CALIDAD-SERIEDAD-PRECIO"  
49 AÑOS JUNTO A LA INDUSTRIA**



NFPA- NATIONAL FIRE PROTECTION ASSOCIATION MEMBER

**SIEMPRE MAS SERVICIO**