

Lunes 28 de Marzo de 2022 | Matutina para Mujeres | Cuida tus telómeros

## Descripción



**Cuida tus telómeros**

**“Y ahora, amados hermanos, una cosa más para terminar. Concéntrense en todo lo que es verdadero, todo lo honorable, todo lo justo, todo lo puro, todo lo bello y todo lo admirable. Piensen en cosas excelentes y dignas de alabanza” (Fil. 4:8, NTV).**

En los extremos de nuestros cromosomas poseemos telómeros. Tienen una función similar a las puntas de plástico que protegen los cordones de zapatos, que impiden que se deshilachen. Los telómeros protegen el material genético de los cromosomas. A medida que las células se dividen para multiplicarse y regenerar los tejidos, los telómeros se van acortando. Cuando los telómeros son tan pequeños que ya no pueden proteger el ADN, las células dejan de reproducirse. Por esto, es importantísimo cuidar los telómeros. Estudios recientes demuestran que el estilo de vida tiene un gran impacto en los telómeros y en nuestra longevidad.

Los hábitos sencillos como dormir y ejercitarnos lo suficiente nos afectan a nivel celular. Otro hábito que tiene un gran impacto es hablar y pensar de forma positiva.

El pesimismo y el cinismo nos afectan no solo emocionalmente, sino también a nivel celular. Elizabeth Blackburn, quien recibió un premio Nobel por descubrir cómo funcionan los telómeros, en La solución de los telómeros, escribe: “Cuando nuestro equipo de investigación realizó un estudio sobre el pesimismo y la longitud telomérica, descubrimos que la gente que marcó muchas características de pesimismo tenía telómeros más cortos”. El pesimismo es un verdadero factor de riesgo para nuestra salud. La doctora Blackburn aclara, sin embargo, que no se trata de que nos regañemos cada vez que una idea negativa se cruce por nuestra mente, sino que nos volvamos más conscientes de nuestros patrones de pensamiento y que aprendamos a apreciar más el aquí y el ahora.

Si sabemos que tenemos una tendencia al negativismo, tomemos los pensamientos alarmistas con pinzas, y hasta con una pizca de humor: Ya me estoy imaginando de nuevo la debacle. ¡Deberían darme un Oscar al mejor guión!

Los pensamientos son como prendas de vestir: no todas nos quedan bien. No vale la pena comprar (o creer) todo lo que se nos cruza por la mente. Cuando te vuelves más consciente de tus pensamientos, “te sientes menos obligado a aferrarte a ellos y a dejar que te lleven a donde quieren. Simplemente, no vale la pena seguirlos”, agrega la especialista. Podemos dejarlos pasar y elegir pensamientos mejores.

**Señor, ayúdame a notar mis tendencias y a elegir mis pensamientos con el mismo cuidado con el que escojo mi ropa cada mañana. Renueva mi mente con tu Espíritu y lléname de paz.**