

ACOMPaña  
AL EJEMPLAR  
DE EL DIARIO.  
PROHIBIDA  
SU VENTA POR  
SEPARADO

REVISTA

# Bien!

## de Entre Ríos

Año III - N° 194 / Domingo 8 de septiembre 2024



IGNACIO KOORNSTRA

# Desopilante

Es actor, director y gestor cultural. Llegó a los escenarios en la niñez y no se apartó más. Su talento y su formación le permiten desempeñarse con versatilidad en los distintos roles. Creativo y chispeante, cautiva al público que disfruta de sus monólogos, tanto en la radio, el streaming como en los shows de stand up.



## SALUD Y BIENESTAR

## ¿Qué es la dieta antiinflamatoria?

La inflamación sistémica crónica es uno de los principales factores de riesgo para desarrollar obesidad, diabetes, y cardiopatías. Cómo impacta la alimentación para empeorar o mejorar la situación, y qué aconsejan los especialistas.

Redacción Bien!  
coordinacion@eldiario.com.ar

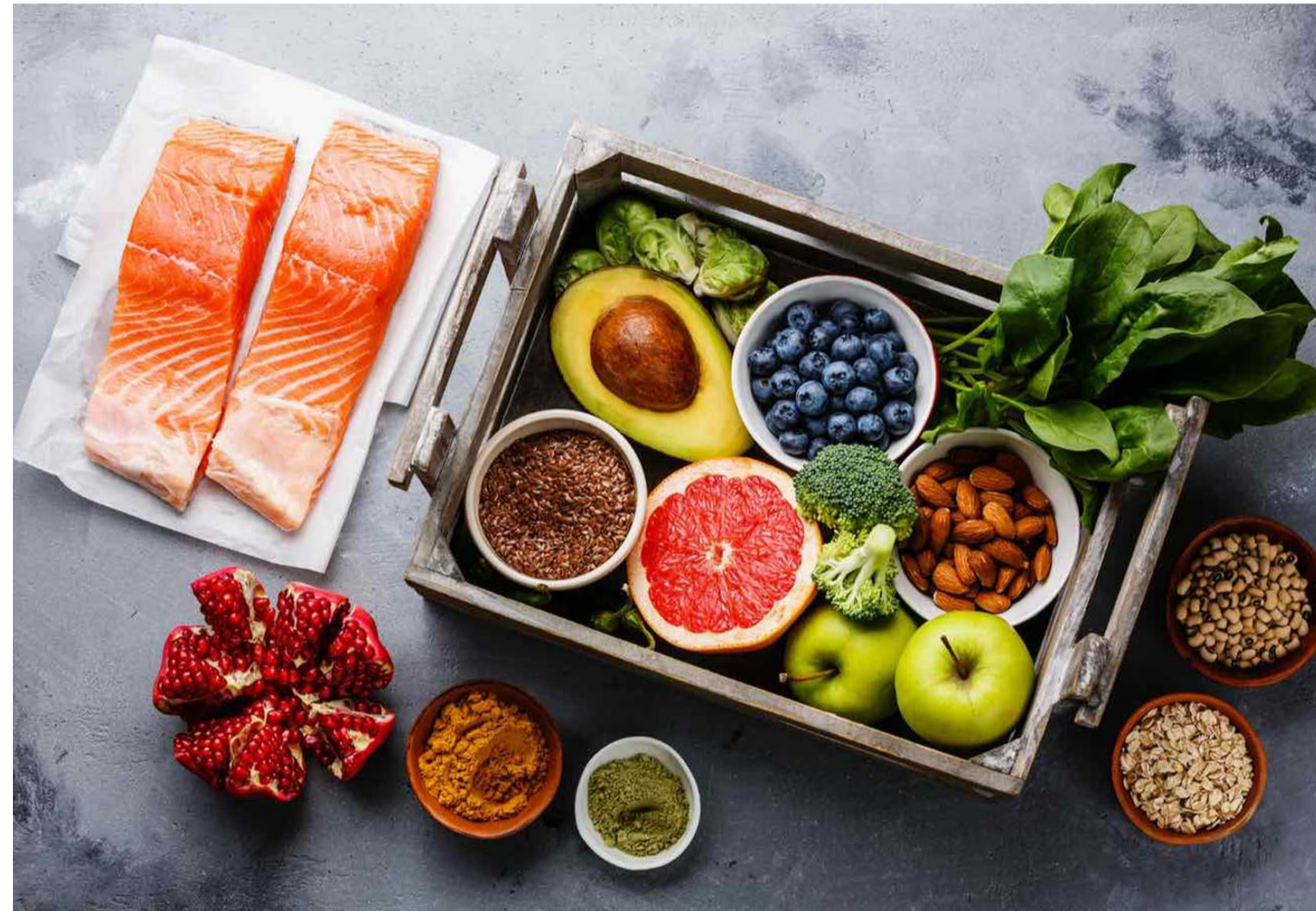
BIEN!

En los últimos años, la dieta antiinflamatoria ganó popularidad como un enfoque nutricional que no sólo ayuda a mantener un peso saludable, sino que también puede prevenir y controlar enfermedades crónicas.

A medida que la ciencia avanza, cada vez se comprende mejor cómo la alimentación influye en procesos claves del cuerpo, incluida la inflamación. Hoy se sabe que además de factores como la exposición a toxinas ambientales, virus persistentes, envejecimiento y estrés crónico, lo que se come a diario juega un papel crítico en este sentido.

Una revisión sistemática de ensayos controlados aleatorios evaluó los efectos de las dietas antiinflamatorias sobre diferentes marcadores de inflamación en adultos y halló que una alimentación del tipo de la dieta mediterránea puede reducir varios marcadores de inflamación y mejorar los resultados de enfermedades crónicas relacionadas con la inflamación.

En rigor de verdad, los investigadores resaltaron las propiedades antioxidantes de la dieta mediterránea, y destacaron que "no hay una dieta antiinflamatoria descrita como tal por la ciencia".



### ¿Qué es la inflamación y por qué es importante?

La inflamación es una respuesta natural del cuerpo frente a infecciones, lesiones o toxinas.

Cuando una persona se corta un dedo o contrae una infección de garganta, el enrojecimiento, la hinchazón y el dolor que experimenta son señales de que el sistema inmunológico está trabajando para combatir el problema y reparar el daño. Este tipo de inflamación, conocida como inflamación aguda, es necesaria y generalmente beneficiosa.

Sin embargo, cuando la inflamación persiste durante largos períodos, se convierte en inflamación crónica y sistémica, un estado que puede durar meses o años. Este tipo de inflamación se relaciona con una amplia gama de enfermedades graves, como la obesidad, el síndrome metabólico, la diabetes tipo 2, enferme-

dades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer, y trastornos neurodegenerativos como la enfermedad de Alzheimer, según informaron expertos de la Universidad Johns Hopkins de los Estados Unidos.

### ¿Qué es la dieta antiinflamatoria?

No se trata de una dieta de moda; no es un protocolo que se aplique a las personas que quieren perder peso de manera rápida, esta dieta o mejor dicho alimentación o estilo de vida está relacionado con reunir los nutrientes y componentes que ayudan a evitar o disminuir procesos inflamatorios en el cuerpo y que apunta también a disminuir el nivel de insulina circulante, una de las hormonas proinflamatorias por excelencia.

Se caracteriza por consumir alimentos

que poseen nutrientes u otros componentes que en el organismo tienen efecto anti inflamatorio probado. La principal base de este estilo de alimentación es: aumentar el consumo de alimentos reales y disminuir productos alimentarios o ultra procesados que contienen aditivos y conservantes que pueden contribuir a la inflamación. Es importante señalar que las respuestas individuales a alimentos específicos pueden variar. Algunas personas pueden tener sensibilidades o alergias que desencadenen la inflamación, por lo que es esencial prestar atención a cómo responde tu cuerpo a diferentes alimentos.

### Alimentos que aumentan la inflamación

Uno de los factores clave que puede

desencadenar o agravar la inflamación crónica es la dieta. Hay ciertos alimentos que, por su composición, pueden promover la inflamación en el cuerpo. Entre ellos se encuentran:

- Carne roja y carnes procesadas (como el tocino o panceta, salchichas y embutidos);
  - Productos horneados comerciales que contienen harinas refinadas y altos niveles de azúcar, como galletas y pasteles;
  - Alimentos fritos, incluidas las papas fritas y el pollo frito;
  - Bebidas azucaradas como los refrescos y las bebidas energéticas;
  - Grasas trans presentes en productos como la margarina y las palomitas de maíz para microondas.
- Estos alimentos no sólo tienen un bajo valor nutricional, sino que también contienen altos niveles de grasas saturadas, azúcares añadidos y harinas refinadas,



estos ingredientes tienen propiedades antiinflamatorias.

### Recomendaciones para adoptar una dieta antiinflamatoria

Adoptar una dieta antiinflamatoria no significa seguir un plan estricto, sino más bien hacer cambios graduales hacia una alimentación más equilibrada y rica en alimentos naturales.

Una manera de llevarla a cabo es comenzar por reducir el consumo de alimentos ultraprocesados y azúcares añadidos, y aumentar la ingesta de frutas, verduras y grasas saludables. Un enfoque recomendado es seguir patrones dietéticos como la dieta mediterránea, que se basa en alimentos frescos, integrales y mínimamente procesados, con un alto contenido en antioxidantes y ácidos grasos omega-3.

A pesar de la popularidad de la dieta antiinflamatoria, algunos expertos advierten que se debe tener cuidado con las modas dietéticas y con patologizar procesos naturales del cuerpo como la inflamación. Es importante basarse en la ciencia y no dejarse llevar por las tendencias sin fundamento.

Hacer estos cambios puede tener un impacto significativo en la salud a largo plazo, ayudando a reducir la inflamación y a proteger de enfermedades crónicas. Como con cualquier cambio dietético, es importante hacerlo de manera gradual y sostenible, para asegurarse que los nuevos hábitos se conviertan en una parte natural del estilo de vida.

Adoptar una dieta antiinflamatoria no sólo puede ser un paso hacia la mejora de la salud actual, sino también una inversión a largo plazo en el bienestar. Al centrarse en alimentos naturales y ricos en nutrientes, y evitar aquellos que fomentan la inflamación, no sólo se refuerza el inmunológico y protege los órganos vitales, sino que también se contribuye a mejorar la calidad de vida. Y en ese sentido, cada pequeña elección alimentaria puede marcar la diferencia, ya que el verdadero cambio se construye con constancia y dedicación a lo largo del tiempo.

todos ellos vinculados a un aumento en los niveles de inflamación en el cuerpo. Además, ciertos métodos de cocción, como el asado a la parrilla de carnes, pueden generar compuestos que agravan aún más la inflamación, según la Guía de inicio rápido para una dieta antiinflamatoria publicada por la Universidad de Harvard.

tiene compuestos antiinflamatorios naturales;

- Alimentos ricos en probióticos, como el yogur con cultivos vivos y el requesón;
- Legumbres como frijoles y lentejas, que son una excelente fuente de fibra y proteínas vegetales;

- Cereales integrales, como la avena, la cebada y el salvado, que ayudan a mantener la salud intestinal;
- Además, incorporar hierbas y especias como el jengibre, la cúrcuma y la canela puede aportar beneficios adicionales, ya que algunas investigaciones sugieren que

### Alimentos que combaten la inflamación

Afortunadamente, así como hay alimentos que pueden desencadenar la inflamación, también existen muchos que ayudan a combatirla.

Los alimentos antiinflamatorios son aquellos que, gracias a su alto contenido en antioxidantes, grasas saludables y otros compuestos beneficiosos, pueden reducir la inflamación crónica. Algunos de los más recomendados son:

- Pescados grasos ricos en ácidos grasos omega-3, como el salmón, la caballa, las sardinas y el atún;
- Frutas y verduras de colores vivos, que son ricas en antioxidantes y polifenoles;
- Frutos secos y semillas, como las nueces, almendras y semillas de lino, que aportan grasas saludables y fibra;
- Aceite de oliva extra virgen, que con-





## NOTA DE TAPA

# Hacer reír es un trabajo serio

**Ignacio Koomstra** es actor, director y gestor cultural. De niño incursionó en el teatro y quedó prendado. Integra el elenco de comediantes de Litoral Stand Up y con sus monólogos chispeantes y sus ocurrencias desata carcajadas, tal como lo hace todos los días desde la radio y el streaming.

Gabriela Gómez del Río  
gabriela8@gmail.com

BIEN!



Ignacio "Nacho" Koomstra es un actor paranaense. Incursionó en el teatro en su infancia, cuando tras un casting pasó a integrar el elenco de "Saltimbanquis", aquella recordada comedia musical infantil que Mario Martínez llevó a cabo en la capital provincial. La experiencia lo cautivó y no se apartó más de los escenarios. El humor siempre estuvo presente en su vida, primero con Carlitos Balá, Pepe Payaso y Ratontito y luego con Midachi y Les Luthiers. De joven llegó a Teatro del Bardo y comenzó su desarrollo humorístico con Tocomochos. Actualmente, integra el elenco de comediantes de Litoral Stand Up, donde deleita con sus monólogos y es el director del Trío Bolerístico Genial. Además, desde la radio y el streaming todos los días divierte a la audiencia que se sorprende con sus ocurrencias. En diálogo con BIEN!, expresó: "Estamos en un tiempo difícil y hay que meterle con todo para que la tristeza no nos haga trabajar menos y para que nuestro público no se deprima".

—¿Qué recordás de tu infancia?

—Mi infancia y la adolescencia fue más o menos tranquila, normal y feliz. Transcurrió en el barrio 1° de Julio, la calle Gregoria Pérez, la escuela Don Bosco y el Club Echagüe. Toda esa zona, pero más que nada, el barrio 1° de Julio y la escuela Hogar fueron lugares en los que pasé mucho tiempo, jugando al fútbol y haciendo amigos. Y la escuela Don Bosco, donde hice toda mi escolaridad y aprendí un montón, a pesar de que hoy no com-

parto algunas cosas. Algunas cuestiones que son más de más de vida, las aprendí en esa escuela.

—¿Cómo llegás a los escenarios?

—Empecé desde chiquito, mi mamá me llevó a una suerte de prueba para la obra "Saltimbanquis", de Mario Martínez. Era uno de los regresos de Mario, que

vivía en Buenos Aires, y montó acá con gente de la ciudad. Y mi mamá me llevó al Teatro, recuerdo que yo no quería ir, lloraba en la puerta del teatro. Pero entré y bueno, nunca más pude salir.

—¿Cuándo comienza tu formación teatral?

—En la adolescencia seguí en talleres

con la escuela de teatro de Rubén Vera y con Rubén Clavenzani. Yo hice toda mi carrera en Paraná, cuando la mayoría de las personas que tenía aspiraciones artísticas se iba de la ciudad. Tuve la suerte de conocer a mis compañeros de Teatro del Bardo, en el 2002-2003. Ahora ya no formo parte de este grupo, pero trabajo con el Trío Bolerístico Genial

## Breve bio

Ignacio Koomstra nació el 25 de noviembre de 1978, en Paraná. Es papá de Juan Pedro, de 8 años. "Mi vida es con él y para él, es mi compañero", expresó el artista. Cursó la escuela primera y secundaria en el Colegio Don Bosco. Es Licenciado en Teatro, egresado de la Universidad Nacional del Litoral. Hobby: salir a caminar con auriculares, hace un tiempo que dejó de lado el fútbol.

es como una familia. Y fue precisamente, cuando llegó a Teatro del Bardo que decidí comenzar a dedicarme a esto completamente.

También en la juventud pasé por estudios de Comunicación Social, que me ayudaron mucho, y estudié un poco de filosofía. Pero fueron los estudios de comunicación, los que me permitieron entender algunos procesos que tenían que ver no solo con los medios de comunicación, sino también con la gestión cultural. Esto me llevó a hacer la Licenciatura de Teatro, ya de grande, y a recibirme.

—¿Cómo aparece el humor?

—Al humor llegué igual que al teatro de muy chico. Recuerdo que aparecieron esos primeros videos de Midachi, Les Luthiers, que me rompieron la cabeza. Siempre me gustaron los humoristas y tuve mucha afinidad. Por ejemplo, disfrutaba de Carlitos Balá, Pepe Payaso y Ratontito, Mario Viola aparece en la historia. Siempre digo que tuve algo es-



Con el elenco de "Saltimbanquis", a la derecha, el más pequeño es Ignacio Koomstra, en su debut teatral.

pecial con el espectáculo, con la radio, la tele, con todas esas cosas.

El humor siempre estuvo presente, pero con Teatro del Bardo fue cuando decidí hacer humor, y eso fue por el fanatismo que tenía con esto. Era la época de los programas Cha cha cha, Todo por dos pesos, y era fan. En Teatro del Bardo lo conocí a Jorge Martínez, con quien decidimos hacer esto y formamos un grupo que se llamó Tocomochos.

—Formás parte de Litoral Stand Up Comedy, ¿qué inspira tus monólogos?

—Formamos este grupo porque llegó el stand up a nuestras vidas. Era parte de Tocomochos todavía, pero llegó el stand up como disciplina y hubo como una explosión en 2012, 2013. Empezamos a

consumir stand up y a querer hacer esto. Así fue que nos juntamos con Belisario Ruiz, Mateo Isa, Eva Cabrera, y después aparecieron Lisandro Riera e Ignacio Grunbaum. Hicimos Litoral Stand Up Comedy que en octubre cumple diez años.

Todo el material de stand up surge de mi propia vida, creo que uno se engancha con eso y después, es lo que termina ganándose al público. Se trata de mis propias vivencias, mis conflictos, es teatro, hay narrativa y hay conflictos. Así que, más allá del personaje, es uno con su propio nombre, en primera persona, en una construcción cómica.

—¿Qué es lo que te gusta del stand up?

—Lo que me gusta es que uno puede

hacer chistes sobre cualquier cosa. Esta disciplina me refiero a la técnica que viene de Estados Unidos, nos enseñó a escribir y a hacer chistes con pie y remate, que no estaba tan formalizado en nuestro país. Había algunos payasos que lo hacían, que tenían esta técnica, pero los americanos hicieron de esto, una fórmula. El stand up le aporta a la comedia argentina, que tiene tradición de payasos y de cómicos, esa formalidad a la hora de escribir un material, un monólogo.

Así que bueno, lo más inspirador para mí es la posibilidad de escribir sobre cualquier cosa, sobre uno mismo, lo que ve, lo que pasa en el mundo, sobre las sensaciones que tiene, y si tiene algún

Sigue en la página 6

## Pedí tu Préstamo Personal para lo que vos quieras

Solicitalo por Home Banking, App o en nuestras sucursales.

Te damos hasta \$30.000.000



Conocé más en [bancoentrieros.com.ar](http://bancoentrieros.com.ar)

 Banco Entre Ríos Acá. Para vos.

VÁLIDO CARTERA DE CONSUMO. VIGENCIA DESDE EL 01/07/2024 Y HASTA EL 31/08/2024. VÁLIDO PARA PERSONAS HUMANAS CLIENTES DEL BANCO. EL OTORGAMIENTO, SE ENCUENTRA SUJETO A LA EVALUACIÓN CREDITICIA Y AL CUMPLIMIENTO DE LOS REQUISITOS COMERCIALES Y LEGALES DISPUESTOS POR EL BANCO AL MOMENTO DE RECIBIR LA SOLICITUD. LA PRESENTE PROPUESTA NO RESULTA VINCULANTE PARA LA ENTIDAD, QUIEN PODRÍA DENEGAR LA SOLICITUD DE PRÉSTAMO QUE SE PRESENTE CONFORME LO ESTABLECIDO POR EL ARTÍCULO 974 DEL CÓDIGO CIVIL Y COMERCIAL DE LA NACIÓN. PARA MÁS INFORMACIÓN Y CONDICIONES O LIMITACIONES APLICABLES, CONSULTE EN: [WWW.BANCOENTRIEROS.COM.AR/PERSONAS](http://WWW.BANCOENTRIEROS.COM.AR/PERSONAS). NUEVO BANCO DE ENTRE RÍOS SA - CUIT 33-7079951-9 - MONTE CASEROS 128, PARANÁ, ENTRE RÍOS.

Si no encontrás un cesto tirá los residuos en tu casa

Cuidemos juntos la ciudad

CONSTRUIR  
ciudadanía

 MUNICIPALIDAD DE  
PARANÁ





Viene de la página 5

conflicto uno trata de ponerlo ahí en la palabra. Y las tragedias se transforman en comedia.

#### De director

##### —¿Cómo surge la propuesta de dirigir el Trío Bolerístico Genial?

—Con el Trío Bolerístico trabajamos hace unos cuantos años, cuando todavía estaba el grupo Tocomochos y surgió hacer esto porque nos dedicamos al humor y porque somos como hermanos, con Juan Köhner, Andrés Maín, toda esa familia de teatro del Bardo.

Esa misma afición de hacer humor me llevó a trabajar y poner en escena algo tan lindo y tan interesante como esos personajes cubanos que se dedican a tocar boleros.

La tarea es diferente porque no actúo, pero no dejo de aplicar todo lo que tengo y de aprender en relación al humor, y a generar performances cómicas, que es lo que me encanta. Me parece que por excelencia, lo que más me gusta hacer es algo para que la gente se junte y se cague de risa.

#### En la radio

##### —La radio te tiene como protagonistas en Veníamos bien en Radio Costa Paraná, ¿qué te llevó a este medio?

—Siempre fui muy fan de la radio, desde el programa Rock and Roly, de Rolando "Roly" Ziteli, que actualmente está por las mañanas en una FM, hasta descubrir a Dolina en la adolescencia. Y cuando llega el Internet, empiezo a escuchar la Rock and Pop, a los cómicos que me gustaban, como Fabio Alberti. Siempre fui muy fan de la radio y de los artistas en este medio desde los radioteatros.

Hice radio desde los dieciséis años con un programa de ecología, después fueron programas de rock en FM Stop, FM Del Este. Siempre estuve muy cerca de este medio, estudié Comunicación Social e hice talleres de radio.



Debo admitir que siempre estuve entre el teatro, la radio y escribir en algún medio, siempre me gustó escribir y ahora hago mis guiones. Esto es un poco lo que me convocaba en Veníamos bien, donde empecé a hacer una columna semanal, que llamaba charla Teddy y que era un monólogo con una premisa para hablar sobre algún tema. Después esto del programa se transforma en algo más performativo, sobre todo ahora con streaming. Lo que más me gusta es juntar gente y hacer reír, pero la radio es buen espectáculo que abordo como actor donde hago humor y personajes.

##### —¿Cómo es la vida de la autogestión?

—La autogestión es la manera que aprendimos de hacer las cosas. Yo nunca me fui de Paraná y me empecé a formar viajando desde acá a otras provincias y países siendo parte de teatro del Bardo. Y cuando quise dedicarme al humor, con Jorge Martínez de Tocomochos, empezamos a traer gente para que nos enseñe clown, cómo armar una rutina cómica, comedia física, etcétera. No queríamos irnos a Buenos Aires, Rosario para tener que formarnos.

La verdad, a mí me apasiona, no concibo el trabajo de artista o de actor fuera del trabajo de la gestión, porque yo empiezo a gestar desde cero con los proyectos.

Estamos en un tiempo difícil, complicado y estamos metiéndole con todo para que la tristeza no nos haga trabajar y para que nuestro público no se deprima.

#### Nuevos comediantes

Para finalizar, a modo de consejo a quienes quieran dedicarse a la comedia, indicó: "Con Belisario Ruiz tenemos un taller de stand up y estamos intentando formar nuevos comediantes. Y el mensaje que queremos transmitir es: primero, que se tienen que divertir haciéndolo; y segundo, que si quieren dedicar a esto tenés que gestionar y trabajar mucho. Y hay que encontrar la manera de juntar treinta o cuarenta personas para contarles un chiste", afirmó Nacho Koornstra.

## QUÉ HAY PARA VER

# The Batman: revelan detalles de la esperada secuela de DC

Matt Reeves confirmó que el Pingüino, interpretado por Colin Farrell, regresará para la segunda entrega de The Batman.

**B**atman es uno de los personajes más importantes de la cultura pop. Su historia nos lleva a Bruce Wayne, quien, tras la trágica muerte de sus padres, se convierte en el vigilante enmascarado conocido como el Caballero Oscuro. A lo largo de los años, hemos visto numerosas versiones de esta historia, interpretadas por actores como Adam West (Los cuatro implacables), Michael Keaton (Beetlejuice), Christian Bale (Contra lo imposible) y Ben Affleck (El contador), entre otros. Sin embargo, en 2022 llegó a los cines una nueva adaptación titulada The Batman, protagonizada por Robert Pattinson (Crepúsculo). Desde entonces, se ha estado trabajando en una secuela, y recientemente su director, Matt Reeves, brindó los primeros detalles oficiales de la trama.

En The Batman, la trama se centra en un Bruce Wayne que, tras pocos años de operar como el Caballero Oscuro, sigue sumido en la oscuridad de Gotham City, donde su presencia infunde temor entre los delincuentes. La historia se intensifica cuando un asesino en serie comienza a atacar a miembros prominentes de la ciudad con una serie de crímenes meticulosamente planeados. Las siniestras pistas dejadas por el asesino llevan a Batman a una investigación profunda en el mundo subterráneo de Gotham, desenterrando una red de corrupción que pone en peligro la estabilidad misma de la ciudad.

Ahora, su director Matt Reeves (Cloverfield, El planeta de los simios: Confrontación) ha revelado nuevos detalles sobre lo que podemos esperar de la segunda parte. En una entrevista, comentó que la secuela se centrará aún más en la corrupción y mencionó que el guión fue compartido con DC, quienes están "muy emocionados". Según sus palabras: "La secuela profundizará en la historia épica sobre una corrupción más profunda, y llevará a (Bruce Wayne) a lugares que ni siquiera pudo anticipar en la primera. Las semillas de a dónde va esto están todas en la primera película y se expanden de una manera que te mostrará aspectos del personaje que nunca viste. Batman está constantemente luchando contra estas fuerzas. Pero esas fuerzas no pueden ser completamente exorcizadas. Así que la próxima película profundiza aún más en eso".

Además, el cineasta expresó que continuará manteniendo su versión realista de la icónica ciudad, haciéndola parecer más como nuestro mundo en lugar de lo que se ha visto en varios cómics. Dijo: "Lo importante para mí era encontrar una



manera de tomar estos íconos pop, estos personajes míticos que todo el mundo conoce, y traducirlos para que Gotham se sienta como un lugar en nuestro mundo. Podríamos llegar al límite de lo fantástico, pero nunca llegaríamos a lo fantástico en su totalidad. Se supone que debe sentirse bastante arraigado".

Incluso, cuando se le preguntó si Caballero Fantasma, uno de los villanos de Batman, podría aparecer eventualmente,

respondió: "No significa que no vayas a ver personajes que le gusten a la gente. Eso es exactamente lo que queremos hacer. Es probable que Gentleman Ghost esté un poco forzado y no podamos encontrar una manera de hacerlo, pero hay una forma divertida de pensar en cómo tomaríamos personajes que podrían llegar a un poco de lo fantástico y encontrar una manera de darle sentido a eso".

La segunda parte de The Batman, ti-

tulada The Batman Part II, está programada para estrenarse el 2 de octubre de 2026. Mientras tanto, los fanáticos podrán disfrutar de la serie El Pingüino, protagonizada por Colin Farrell (Los espíritus de la isla), que se lanzará en Max el 19 de septiembre. Además, Matt Reeves ha confirmado que el personaje del Pingüino regresará en la secuela, prometiendo una continuidad intrigante y emocionante en el universo del Caballero Oscuro.



## BIENESTAR

# Qué es la resiliencia mental y por qué aumenta la longevidad

Un estudio mostró que quienes pueden hacer frente a los desafíos a medida que envejecen son más propensas a vivir más tiempo. Los detalles en esta nota de BIEN!

Redacción Bien!  
coordinacion@eldiario.com.ar

BIEN!

Las personas que pueden hacer frente a los desafíos a medida que envejecen son más propensas a vivir más tiempo, muestra un estudio reciente. Las personas mayores con unos niveles más altos de resiliencia mental tienen un 53 por ciento menos de probabilidades de morir en los próximos 10 años que las que tienen los niveles más bajos, encontraron los investigadores.

Incluso con problemas de salud crónicos o un estilo de vida poco saludable,

las personas con alta resiliencia mental seguían teniendo un 46% y un 38% menos de probabilidades de morir en un plazo de 10 años que las que tenían menos fortaleza.

“La resiliencia a menudo se discute en términos de factores protectores, lo que permite a los adultos en ambientes normales mantener una estabilidad relativa incluso frente a eventos altamente disruptivos”, escribió el equipo de investigación dirigido por el Dr. Yiqiang Zhan, profesor asociado de epidemiología de la Facultad de Salud Pública de la Universidad Sun Yat-Sen, en China.

“Este estudio es único en establecer una asociación estadísticamente significativa entre la resiliencia psicológica



**Justo**  
RESTAURANT

Alameda de la Federación y Mitre, Paraná • 1er Piso •

[justorestaurant.com.ar](https://www.justorestaurant.com.ar)

y la mortalidad por todas las causas en la población mayor y jubilada, incluso después de tomar en cuenta los factores de confusión”, concluyeron los investigadores en un comunicado de prensa de la universidad.

Unas buenas habilidades de afrontamiento pueden ayudar a compensar las enfermedades crónicas a largo plazo o las discapacidades en la vejez, añadieron. Pero no ha quedado claro si la capacidad de afrontar y adaptarse se asocia con un envejecimiento más lento o con un riesgo más bajo de muerte, apuntaron los investigadores.

Para examinar esto, analizaron datos de más de 10.500 participantes en un estudio de salud y jubilación de Estados Unidos en el que participaron personas de 50 años o más. La resiliencia mental de los participantes se determinó utilizando escalas que medían cualidades como la perseverancia, la calma, el sentido de propósito y la autosuficiencia, dijeron los investigadores.

Los resultados iniciales mostraron que cuanto mayor era la resistencia mental de una persona, menor era su riesgo de muerte. La asociación fue más fuerte

en las mujeres que en los hombres. Mirando más de cerca, los investigadores dividieron a los participantes en cuatro grupos en función de su nivel de resistencia mental.

Las personas con los niveles más altos de resiliencia mental tenían un 84 por ciento de probabilidades de sobrevivir los próximos 10 años, seguidas por el 79 por ciento y el 72 por ciento de los dos grupos intermedios. Los que tenían los niveles más bajos de resiliencia tenían un 61% de probabilidades de sobrevivir, según muestran los resultados.

El nuevo estudio aparece en la edición del 3 de septiembre de la revista BMJ Mental Health. Los hallazgos indican que tener un propósito y permanecer optimista frente a la incertidumbre puede ayudar a una persona a perseverar en circunstancias que de otro modo podrían reducir la esperanza de vida, concluyeron los investigadores.

“Los hallazgos subrayan la efectividad potencial de las intervenciones dirigidas a promover la resiliencia psicológica con el fin de mitigar los riesgos de mortalidad”, escribieron los investigadores en un comunicado de prensa de la revista.