

Eventos como el Mundial de Fútbol pueden ser beneficiosos para la salud controlando las emociones

Algunos estudios afirman que los eventos deportivos, y también de otras clases, consiguen liberar hormonas que producen bienestar, aunque hay que saber cómo disfrutarlos

El fútbol es el deporte rey en España. La gran mayoría de las personas, sin importar su sexo o su edad, vibra cuando ve un partido de su equipo. Esta sensación tiende a magnificarse cuando se trata de eventos deportivos de gran calibre, como es el caso del Mundial de Fútbol, puesto que es una época en que todas las diferencias entre equipos se aparcan, y las personas empatizan entre ellas con mayor facilidad para apoyar a su selección.

Toda esta situación consigue que los aficionados al fútbol experimenten emociones positivas, y es que el fútbol es un espectáculo que entretiene, divierte, apasiona y permite dejar de lado los problemas del día a día. Además, se ha comprobado que durante el disfrute de un partido se aumenta la producción de sustancias como la dopamina o la serotonina, relacionadas íntimamente con el buen estado de ánimo general. También se facilita la liberación de endorfinas, lo que causa bienestar, calma algunos dolores y aumenta la euforia.

Desde el portal especializado en salud, Tratamiento y Enfermedades, advierten no obstante de que este tipo de eventos, mal entendidos, pueden llegar a causar el efecto contrario. Algunas personas no son capaces de separar la competición de la realidad, llevándose lo que ocurre en el campo al ámbito personal. En este punto, la situación cambia radicalmente, y en lugar de la liberación de sustancias agradables, el organismo experimenta descargas de adrenalina y cortisol, lo que implica un efecto negativo en el organismo. Cuando esto ocurre, el estrés y la ansiedad aumentan, al igual que la frecuencia cardíaca y la tensión muscular. Aunque en pocas ocasiones, todos estos síntomas podrían llegar a provocar un infarto si la presión arterial sube de forma descontrolada.

Consejos para disfrutar del Mundial de Fútbol y beneficiar a la salud

La forma de pasarlo bien antes, durante y después de los partidos tiene mucho que ver con la forma de entenderlos y de comportarse. Siempre parte de la responsabilidad propia pasarlo bien o mal, por lo que siempre es mejor seguir algunos consejos al respecto.

Disfrutar del juego como lo que es

Más allá de la emoción y de las expectativas, el fútbol no deja de ser un juego. Y como tal, a veces se gana y a veces se pierde. Saber disfrutar de las victorias y aceptar las derrotas es básico para que el efecto en el cuerpo y en el estado de ánimo sea siempre positivo.

Mantener la calma ante las discusiones

Es habitual encontrarse con alguna persona conflictiva que busque discutir por el partido a toda costa. La regla 'dos no discuten si uno no quiere' se aplica perfectamente a esta situación, y manteniendo la

calma y la serenidad se evitará el conflicto para que la actividad se siga desarrollando tranquilamente.

Controlar la cantidad de alcohol

Parece casi imposible ver un partido sin cerveza o sin otras clases de alcohol. Aunque no debería ser así, lo cierto es que el alcohol se ha convertido en un medio para socializar. En este punto, conviene controlarlo al máximo para que la situación esté también bajo control.

Dejar las cuestiones personales de lado

Las tensiones y problemas personales deben dejarse fuera del evento. A veces es sencillo soltar la frustración con el propio partido o con las personas de alrededor, pero esto no solo no eliminará los problemas, sino que añadirá otros y empeorará la situación.

Siguiendo estos consejos, será posible disfrutar de todo el Mundial de una forma saludable tanto a nivel físico como mental, y de todos los beneficios para el organismo.

Datos de contacto:

Eduardo
676 12 17 77

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional Fútbol](#) [Sociedad](#) [Entretenimiento](#) [Medicina alternativa](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>