



SÉ SOLIDARIA y gana salud

Ayudar a los demás no solo tiene beneficios para aquel que recibe ayuda, sino también para el que da. Ser solidaria mejora tu salud física y mental. Te lo contamos.

En una investigación publicada en la revista *Health Psychology* se constató que quienes practicaban el voluntariado vivían más. Los autores atribuyeron este aumento de la longevidad a que cuando nos preocupamos de los demás desactivamos las respuestas de nuestro organismo al estrés ya que liberamos oxitocina, que ayuda a que las funciones fisiológicas vuelvan a la normalidad.

ACTIVAR EL PLACER

La Universidad de Stanford (EE. UU.) ha comprobado que cuando regalamos algo, hacemos un favor desinteresadamente o invertimos parte de nuestro tiempo en actividades solidarias, se activa el mismo circuito cerebral que reacciona ante actividades placenteras como comer o tener relaciones sexuales.

Aquí te proponemos ideas con las que podrás incorporar acciones solidarias en tu día a día de forma sencilla.



► 1 Diciembre, 2017

DA LO QUE YA NO NECESITAS

Ropa, libros, juguetes, muebles... Seguro que en casa tienes objetos que no usas, pero que pueden ser de utilidad a otra persona. Hay muchas ONG que se ocupan de recogerlos para entregárselos a personas con pocos recursos o venderlos y con los beneficios financiar proyectos solidarios.

DONAR SANGRE U ÓRGANOS

Donar sangre y órganos salva vidas. La buena noticia es que gracias a que hay 43,4 donantes de órganos por millón de personas en nuestro país, somos líderes en donaciones en el mundo y los que más posibilidades tenemos de recibir un órgano si lo necesitamos. Además, las donaciones de sangre palían enfermedades, permiten realizar tratamientos oncológicos, intervenciones quirúrgicas... De hecho, la mitad de los españoles necesitaremos sangre al menos una vez en la vida. De ahí la importancia de donar de forma regular (los hombres pueden hacerlo 4 veces al año, las mujeres, 3), y sobre todo antes de las vacaciones, cuando las donaciones se reducen.

RESTAURANTES SOLIDARIOS

Los hay que contribuyen a la integración social y laboral de colectivos desfavorecidos, otros que por cada comida o cena servida donan otra, o bien donde los clientes pueden dejar pagada una comida a aquellas personas necesitadas que acuden a él. También los hay que participan en la campaña Restaurantes Contra el Hambre (accioncontraelhambre.org).

PUEDES DONAR ALIMENTOS

► **Una vez al año.** Participa en la gran campaña de recogida de alimentos en supermercados que organiza anualmente la Federación Española de Banco de Alimentos.

► **Y durante los 365 días.** Puedes entregar alimentos directamente en el Banco que tengas más cercano o hacer tus compras en supermercados que tengan una política de responsabilidad social.

► **Dónde hacerlo.** Ese es el caso de Mercadona, que colabora en "Operaciones Kilo" y en la "Gran Recogida de Alimentos", y en 2016 consiguió donar 6.900 toneladas, gracias a la respuesta solidaria de sus clientes. Además, colabora con más de 120 comedores sociales donando diariamente productos que no son aptos para la venta pero están en condiciones de consumo.



OPTA POR LA BANCA ÉTICA

Esta banca se mantiene al margen de la especulación al no buscar obtener los máximos beneficios, sino que lo que trata es de favorecer medidas sociales y medioambientales, y por ello se compromete a invertir en proyectos de este tipo. Su funcionamiento es muy similar al de un banco tradicional pero puedes solicitar que los intereses que recibirías por tus depósitos y cuentas de ahorro se destinen directamente a alguna de las ONG preseleccionadas por ellos.

VOLUNTARIADO VIRTUAL

Si por falta de tiempo te es imposible hacer un voluntariado tradicional, quizá te interese el virtual. Se puede hacer desde casa, el día que quieras y por el tiempo del que dispongas. Solo necesitas un ordenador o una tablet conectados a internet y ofrecer a los demás tu conocimiento, para traducir documentos, desarrollar blogs o páginas web, ofrecer asesoramiento legal o laboral, ayudar a niños y jóvenes con sus tareas escolares, etc.

QUÉ MÁS PUEDES HACER

REENVÍOS. SIN PERTENECER NI COLABORAR DIRECTAMENTE CON NINGUNA ONG, SIEMPRE PUEDES APORTAR TU GRANITO DE ARENA CON ALGO TAN SIMPLE COMO REENVIAR A TRAVÉS DE TUS REDES SOCIALES LA INFORMACIÓN QUE RECIBAS DE CAMPAÑAS O INICIATIVAS SOLIDARIAS, O PONERLAS TÚ EN MARCHA EN CHANGE.ORG.

! **Y ADEMÁS.** Según un estudio publicado en el *Journal of Psychophysiology*, las personas solidarias tienen, además, unos hábitos más saludables: fuman menos, se alimentan mejor y hacen más ejercicio.