

**El minuto de Mayo Clinic**  
**El positivismo ayuda al corazón**

<b>Video</b>	<b>Audio</b>
<b>Dr. Stephen Kopecky</b> <b>Enfermedades Cardiovasculares</b> <b>Mayo Clinic</b>	“El poder del pensamiento positivo es una de las mejores y generalmente olvidadas cosas que podemos hacer por nosotros mismos”.
<b>Vivien Williams</b>	El cardiólogo Dr. Stephen Kopecky dice que el positivismo es bueno para la salud del corazón. Cuando alguien sufre mucho estrés, disminuye el flujo sanguíneo al corazón.
<b>Dr. Stephen Kopecky</b>	“Es la adrenalina. Es la respuesta conocida de ‘lucha o huida’, en la que uno ve algo que lo pone en peligro y decide luchar o huir como loco hasta alejarse”.
<b>Vivien Williams</b>	El Dr. Kopecky comenta que ser más optimista y reducir el estrés pueden disminuir el riesgo de enfermedades relacionadas con el corazón.
<b>Dr. Stephen Kopecky</b>	“Uno puede cambiar la reacción de su cuerpo”.
<b>Vivien Williams</b>	¿Cómo? Es muy simple. Antes de irse a dormir o al despertarse, piense en tres cosas que sean gratas para usted.
<b>Dr. Stephen Kopecky</b>	“A su hijo le fue bien en la escuela, se encontró con un viejo amigo de la secundaria, jugó estupendamente al golf y embocó en el hoyo o alguna otra cosa similar. Practicar a ser optimista durante 5 años mostró en 7000 pacientes una reducción en el riesgo de ataque cardíaco, accidente cerebrovascular y muerte”.
<b>Dr. Stephen Kopecky</b>	“Se ha comprobado que ayuda, mientras lo haga en algún momento del día”.
	Para la Red Informativa de Mayo Clinic, soy Vivien Williams.