

8

Razones por las que un cuidador de Alzheimer debe sonreír

centro
virtual.
sobre el
envejecimiento



Es contagioso.

Si como cuidador transmites tu sonrisa, el paciente al que cuidas se contagiará de ella.

Reduce la presión arterial.



Un beneficio más para tu salud si sonríes.



Ayuda a

mantenerse positivo, y pensar en positivo contribuye a un mejor estado de ánimo.



Sonreír fuerza al sistema inmunológico a funcionar mejor.

¡Prevén enfermedades con tu sonrisa!



Alivia el estrés.

Tómate un tiempo para intentar sonreír. El estrés tiende a reducirse y estarás en mejores condiciones para cuidar.



El estado de ánimo cambia.

Se puede engañar al cerebro con este gesto.



La sonrisa nunca debe perderse.

Ayuda a seguir hacia adelante con más fuerza y optimismo.



Libera endorfinas y serotonina.

Son los neurotransmisores que hacen que te sientas bien. Sonreír es una droga natural.