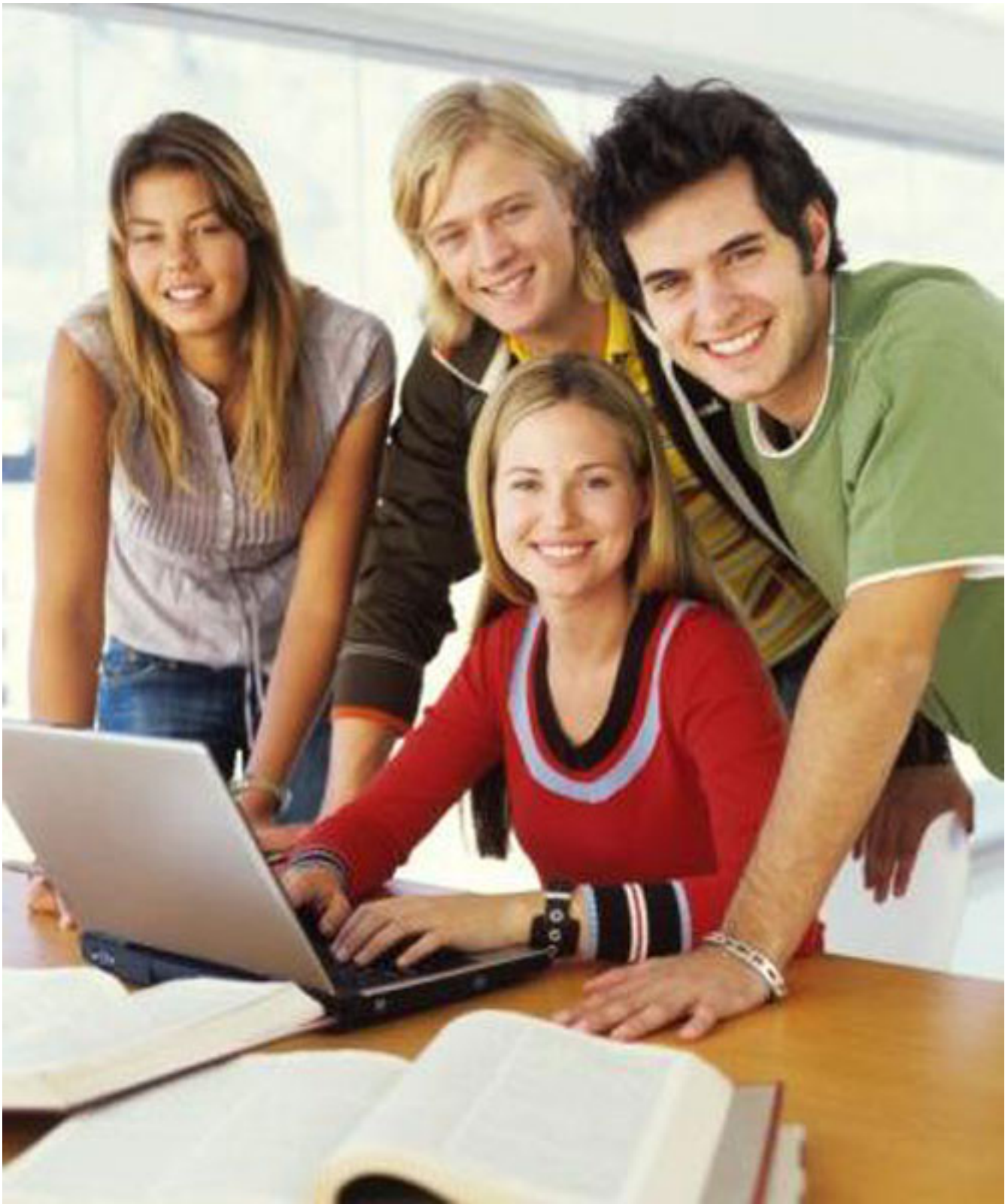


**juventud  
rebelde**

[www.juventudrebelde.cu](http://www.juventudrebelde.cu)



Estudiantes unversitarios. **Autor:** Internet **Publicado:** 21/09/2017 | 04:52 pm

# Meditación reduce presión sanguínea y estrés en universitarios

Un estudio realizado con estudiantes universitarios en Estados Unidos, demostró que los que meditaban tenían niveles de presión más bajos

**Publicado:** Lunes 23 noviembre 2009 | 02:11:54 PM

**Publicado por:** Redacción Digital

Si el estrés de la universidad lo pone en riesgo de desarrollar hipertensión arterial, pruebe con la meditación trascendental.

La presión sanguínea disminuyó en estudiantes que dedicaron 20 minutos, por lo menos una vez al día, para alcanzar el estado de «alerta relajada» de la meditación trascendental, informó el equipo de Sanford I. Nidich, de la Maharishi University of Management Research Institute, en Maharishi Vedic City, Iowa.

El estudio, a publicarse en American Journal of Hypertension, halló que los estudiantes que hacían meditación tenían también «menos estrés psicológico, ansiedad y depresión», dijo Nidich a Reuters Health.

Al azar, el equipo dividió en dos grupos a 298 estudiantes sanos con o sin presión alta. Un grupo hizo meditación trascendental y el otro integró una lista de espera. Los estudiantes -el 40% eran hombres- tenían menos de 26 años y asistían a universidades en y alrededor de la ciudad de Washington.

A los tres meses, de los 207 estudiantes que siguieron en el estudio, los que meditaban presentaron una disminución leve de la presión, mientras que los estudiantes en lista de espera tuvieron un aumento leve de la presión desde el inicio del estudio.

Los estudiantes que meditaban mostraron una reducción significativa de las alteraciones del estado anímico, de la ansiedad, la depresión, el enojo y la hostilidad, como así también más capacidad para sobrellevarlos que al inicio de la investigación y que el grupo de control.

El equipo evaluó a un subgrupo de 48 estudiantes que meditaban y a 64 en lista de espera con presión alta inicial -más de 130-85 milímetros de mercurio- o en riesgo de desarrollar hipertensión.

En ese grupo en riesgo de hipertensión, los estudiantes que meditaban tuvieron niveles de presión más bajos que al inicio del estudio, mientras que en el grupo en lista de espera aumentó la presión sanguínea.

El equipo halló también una correlación de esas «reducciones significativas» de la presión con niveles más bajos de estrés psicológico y más habilidades para superarlo. Los autores sugieren que se necesitarían nuevos estudios sobre los beneficios de la práctica de la meditación trascendental para la salud de los estudiantes.

<http://www.juventudrebelde.cu/ciencia-tecnica/2009-11-23/meditacion-reduce-presion-sanguinea-y-estres-en-universitarios>