

A veces, nos amargamos el día a día por cosas y situaciones sin importancia. Este parece que es mi caso. ¿Cómo puedo aprender a ser optimista en mi trabajo y en mi vida?

*Conchi (Madrid)*

La realidad es que no sólo nos amargamos la propia existencia por cuestiones verdaderamente graves y que merecen la pena, sino que lo hacemos ante cualquier contrariedad, porque no nos hemos acostumbrado a tomar las riendas de nuestra vida y son las cosas, las circunstancias y los demás quienes deciden nuestras actitudes y reacciones. La clave de la solución está en aprender a sopesar las tremendas consecuencias del pesimismo y elegir el optimismo vital como actitud ante la vida en cualquier situación.

Los beneficios de ser optimista son: vivir ocho años más que el pesimista, vida más saludable, menos probabilidades de enfermar, tener más amigos y oportunidades, sistema inmunológico más potente, menos desgaste cardiovascular, menos ansiedad y estrés, etc.

BERNABÉ TIERNO

Psicólogo y escritor

» [www.bernabetierno.net](http://www.bernabetierno.net)



## ¿Qué derechos tiene un cliente que pretende contratar una hipoteca?

*Alberto (Madrid)*

Si desea hipotecar la vivienda, puede obtener de la entidad financiera toda la información necesaria entre la cual debe figurar: el importe máximo del préstamo hipotecario, el plazo y el sistema de amortización de la hipoteca, los tipos de interés, las comisiones y los impuestos. La entidad también debe detallar los productos o servicios que deberá contratar de forma obligatoria. La oferta tiene un plazo de diez días hábiles como mínimo. Luego de aceptarla se puede otorgar la escritura pública; puede elegir el notario y examinar el proyecto de escritura en su despacho.

Además, puede solicitar al notario que le asesore sobre las cláusulas y la correcta obtención del TAE.

◀ *economía*

CARLOS A.

MARTÍNEZ CERREZO

Presidente de Grupo Retiro

» [www.gruporetiro.com](http://www.gruporetiro.com)



▼ *salud*

## ¿Es verdad que el tabaco favorece que la menopausia comience antes?

*Pepi (Alicante)*

Sí, la contestación es un rotundo sí. Se ha demostrado que muchos de los productos químicos que llegan a la sangre por fumar activan algunos factores genéticos que destruyen células en el ovario. Este es el motivo, junto con el hecho de que el tabaco afecta a la salud de las arterias y, por tanto, al flujo de sangre que alimenta a los ovarios, por lo que se puede producir una menopausia anticipada. Los grandes estudios han demostrado que las mujeres fumadoras pueden empezar con la menopausia siete meses antes que las mujeres que no fuman. El hecho de que se anticipe un poco la menopausia, unido a que el tabaco puede afectar al hueso, es el motivo por el que se puede señalar que el tabaco es uno de los factores de riesgo de la osteoporosis.



SANTIAGO PALACIOS

Director del Instituto Palacios

Salud de la Mujer

» [www.institutopalacios.com](http://www.institutopalacios.com)

