

# all michigan online casinos - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palabras-chave: all michigan online casinos

---

## Cambiar el seguro de mi automóvil estaba en mi lista de cosas por hacer.

"Necesito una cotización solo para mí y mi automóvil", le dije al representante de servicio al cliente. "Mi esposo y yo nos estamos divorciando".

"Puedo ayudarte con eso", dijo la mujer por teléfono. Pausó. "He estado por allí yo misma. Es solo un pie frente al otro por un tiempo".

"Todavía necesito obtener un seguro de salud", dije riendo. "Esto me pareció más fácil".

Nunca quise estar divorciada. Como una joven mujer que miraba los "fracasos" matrimoniales a mi alrededor, me prometí a mí misma que lo haría mejor. Sin embargo, siete años en mi propio matrimonio, me di cuenta de que muchas de nosotras, las mujeres, éramos más felices cuando estábamos en libertad. Quedarse y tratar de que funcionaran estaba matándonos lentamente.

Hasta que mi esposo y yo nos separamos y luego comenzamos el desentrañamiento legal conocido como divorcio, no me había dado cuenta de que convertirse en divorciada era ser parte de una hermandad.

## La sororidad de las divorciadas

Fue devastador por un momento, explicó, pero luego fue como si las nubes se abrieran. Cuando le dije a mi veterinaria que era difícil programar las cosas porque ahora compartía la custodia de mis perros con mi exesposo, asintió. Había comenzado a llorar; ella las ignoró amablemente. En ese momento, aún estaba tratando de averiguar dónde viviría y cómo me mantendría después de años de depender de sus ingresos mucho más altos. Al salir de la habitación, se detuvo en la puerta. "Lo pasé por lo mismo hace unos años", dijo. "Es difícil, pero estaba mucho más feliz al otro lado".

Y en un reciente viaje en el que vi a una de las amigas de mi madre, a la que había conocido toda mi vida pero con la que no hablaba mucho, nos pusimos a conversar sobre su esposo que la había dejado. Fue devastador por un momento, explicó, pero luego fue como si las nubes se abrieran, dejando entrar el tipo de clima que olvidas después de un largo período de tormentas.

"Nunca me casaré de nuevo. ¿Por qué necesito a un hombre que se ocupe de mí?", me dijo. Ella tenía sus amigos, sus hijos, su carrera. Ella era propietaria de su propia casa. Cuando era niña, nunca se me dijo que el matrimonio quizás no fuera algo a lo que valiera la pena aferrarse.

Cuando se lo dije a mi madre, quien ha estado casada varias veces, que estaba pensando en divorciarme, tuvimos nuestra primera conversación honesta sobre sus matrimonios. Durante años, había sido una broma ligera de que había tenido tantos "matrimonios fallidos". Pero su primer esposo murió, dejándola una viuda en sus primeros 20 años. Mi padre, su segundo esposo, había dejado de proporcionarnos económicamente cuando yo era una niña pequeña: al menos como madre soltera, tenía uno menos a quien cuidar.

Me quedé sintiéndome como si el error no fuera el divorcio, sino el matrimonio en primer lugar.

Cerca del 70% de los divorcios son iniciados por mujeres. Un estudio de la Universidad de Kingston de 2013 que rastreó cómo se sentían las personas antes y después de eventos importantes encontró que las mujeres que se divorcian no solo son felices con su decisión, sino más felices de lo que han sido, en promedio, durante toda su vida.

En algún momento durante nuestra separación, mi ahora exesposo me dijo que estaba actuando egoístamente. Quería decirlo como insulto, pero me hizo sentir como si estuviera haciendo lo correcto. Después de que terminara mi matrimonio, me enfoqué nuevamente en priorizar las cosas que realmente importaban para mí: hacer espacio para amigos, creatividad y cosas simples que me traían alegría, como caminar mucho al aire libre o tocar música temprano en la mañana cuando él seguía dormido.

Durante años, lo había puesto a él por delante de mí: no me dejaba enojarme por cosas que sabía que no cambiaría. No consideraba viajar, que me mantendría alejada de casa durante mucho tiempo, e incluso no consideraba si quería hijos porque sabía que mi esposo no. Para mí, el matrimonio era como subirme a una autopista de larga duración y olvidarme de que existían otras carreteras. Una vez que consideré irme, vi todas las salidas y desvíos que podría haber tomado en el camino.

## Una nueva oportunidad

En un estudio de 2024, los investigadores encontraron que las mujeres a menudo experimentan una disminución del 27% en los ingresos del hogar después de la separación y un mayor riesgo de pobreza, en comparación con un aumento del 10% en el nivel de vida de los hombres. En otros estudios que encontraron declives para ambos sexos después de la separación, las mujeres siguen estando peor financieramente. Sin embargo, somos más felices. Las mujeres a las que conozco que han dejado relaciones que ya no funcionaban para ellas no dudaron en asegurarme de que estaba haciendo lo correcto.

Como me dijo mi peluquera: "El divorcio es caro, pero vale la pena". Ella agregó que todas las mujeres más interesantes que conocía estaban divorciadas y suspiró casi nostálgicamente al respecto.

Acepté un trabajo a tiempo parcial en un restaurante para pagar las cuentas después de mudarme. En mi primer mes allí, una pareja en una de mis mesas se comprometió y otro grupo grande llegó para la cena: la novia, el novio y la familia recién casados. Se sintió casi como una broma demasiado obvia, como si el universo estuviera jugando una broma demasiado obvia. Unos meses después, serví a una pareja en la barra. Cuando llegó la hora de pagar, la mujer sacó su tarjeta pero el hombre la detuvo. "No vas a pagar. Estamos celebrando".

Pregunté qué ocasión era, y ellas se miraron entre sí.

"Ella se divorció hoy", dijo el hombre, en voz baja.

"¡Yo también!" Dije radiantemente. "La semana pasada". Nos felicitamos y comenzamos a hablar como si fuéramos viejos amigos.

El hombre había estado divorciado dos veces. Este era su primero.

"Permítanme preguntarles algo", dijo. "¿Se volverían a casar?"

No estaba seguro. Quería una relación a largo plazo pero no estaba seguro de qué ganaría con un matrimonio legal.

"Ella es definitivamente no", dijo, inclinándose juguetonamente hacia el hombro de la mujer. De repente, me di cuenta de que los dos estaban enamorados. "Pero yo sí". Se miraron a los ojos y sonrieron.

Así parece ser el modus operandi para hombres y mujeres. Una encuesta de investigación de Pew encontró que la mayoría de las mujeres divorciadas no están seguras de si quieren volver a casarse. La mayoría de los hombres sí. Recientemente, leí un artículo sobre mujeres mayores que se niegan a casarse con socios de larga data (de nuevo o por primera vez). Una de ellas "se comprometió" con su pareja y incluso BR un anillo. Han estado "comprometidos" durante 15 años. Tal vez eso sea el objetivo final. (Creo que "prometido" es una palabra mucho mejor para una pareja significativa que "novio" de todos modos).

En el teléfono con el agente de seguros de automóviles, hicimos avances y retrocesos sobre la

cobertura y las deducibles. Ella estableció un seguro para mí que entraría en vigencia una vez que terminara el plan anterior. "Desearía poder ayudarlas con el resto, pero al menos esto está fuera de tu lista ahora", dijo la divorciada del servicio al cliente.

Me deseó lo mejor, con un tono en su voz que me hizo sentir como si solo hubiera cosas buenas adelante para mí.

*Tove Danovich es periodista y autora de Under the Henfluence: Inside the World of Backyard Chickens and the People Who Love Them. Ella administra la newsletter A Little Detour.*

## **Estilo de vida saludable puede contrarrestar el impacto de la genética en más de 60% y agregar cinco años más a tu vida**

Un estilo de vida saludable puede compensar el impacto de la genética en más de 60% y agregar cinco años más a tu vida, según el primer estudio de su tipo.

Está ampliamente aceptado que algunas personas tienen una predisposición genética a una vida más corta. También se sabe que los factores de estilo de vida, específicamente el tabaquismo, el consumo de alcohol, la dieta y la actividad física, pueden tener un impacto en la longevidad.

Sin embargo, hasta ahora no había una investigación para entender hasta qué punto un estilo de vida saludable puede atenuar los efectos de los genes que reducen la vida.

### **El rol clave de un estilo de vida saludable**

Los hallazgos de varios estudios a largo plazo sugieren que un estilo de vida saludable podría compensar los efectos de los genes que reducen la vida en un 62% y agregar hasta cinco años a tu vida. Los resultados se publicaron en la revista BMJ Evidence-Based Medicine.

"Este estudio ilustra el papel clave de un estilo de vida saludable en atenuar el impacto de los factores genéticos en la reducción de la esperanza de vida", concluyeron los investigadores. "Las políticas de salud pública para mejorar los hábitos saludables servirían como potentes complementos a la atención médica convencional y mitigarían la influencia de los factores genéticos en la esperanza de vida humana".

El estudio involucró a 353,742 personas del UK Biobank y mostró que aquellas con un riesgo genético alto de una vida más corta tienen un riesgo aumentado en un 21% de muerte prematura en comparación con aquellas con un bajo riesgo genético, independientemente de su estilo de vida.

Mientras tanto, las personas con estilos de vida no saludables tienen un 78% de aumento en la probabilidad de muerte prematura, independientemente de su riesgo genético, encontraron investigadores de la Universidad de Medicina de la Escuela de Zhejiang en China y la Universidad de Edimburgo.

El estudio agregó que tener un estilo de vida no saludable y genes que reducen la vida más que duplicaron el riesgo de muerte prematura en comparación con las personas con mejores genes y estilos de vida saludables.

Sin embargo, los investigadores encontraron que las personas parecían tener un cierto grado de control sobre lo que sucedía. El riesgo genético de una vida más corta o muerte prematura puede ser compensado por un estilo de vida favorable en aproximadamente un 62%, encontraron.

Escribieron: "Los participantes con alto riesgo genético podrían prolongar aproximadamente 5,22 años de esperanza de vida a los 40 años con un estilo de vida favorable".

### **La combinación óptima de estilo de vida para una vida más larga**

La "combinación óptima de estilo de vida" para una vida más larga se determinó como "nunca fumar, actividad física regular, duración adecuada de sueño y dieta saludable".

El estudio siguió a las personas durante un promedio de 13 años, durante los cuales ocurrieron 24,239 muertes. Las personas se clasificaron en tres categorías de esperanza de vida genéticamente determinada, incluidas las largas (20,1%), intermedias (60,1%) y cortas (19,8 %), y tres categorías de puntuación de estilo de vida, incluidas las favorables (23,1%), intermedias (55,6%) y desfavorables (21,3%).

Los investigadores utilizaron puntuaciones de riesgo genético para mirar múltiples variantes genéticas y llegar a la predisposición general de una persona a una vida más corta o más larga. Otras puntuaciones miraron si las personas fumaban, bebían alcohol, tomaban ejercicio, la forma del cuerpo, dieta saludable y sueño.

Matt Lambert, un funcionario superior de información de salud en el Fondo Mundial de Investigación del Cáncer, dijo: "Esta nueva investigación muestra que, a pesar de factores genéticos, vivir un estilo de vida saludable, incluir una dieta equilibrada y nutritiva y mantenerse activo, puede ayudarnos a vivir más tiempo".

---

#### **Informações do documento:**

Autor: symphonyinn.com

Assunto: all michigan online casinos

Palavras-chave: **all michigan online casinos - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-07-12