



MANEJA **TU** ANSIEDAD

Cuida tu **mente**
Cuida tu **vida**

QUÉ ES LA ANSIEDAD

“Estado emocional caracterizado por preocupación y miedo excesivos ante situaciones o eventos que se perciben como amenazantes”, según la **OMS** (Organización Mundial de la Salud)

Uno de los trastornos mentales más **prevalentes** en **Occidente**

SÍNTOMAS POSIBLES

NIVEL FÍSICO

Taquicardia

Opresión en el pecho

Dificultad para respirar

Molestias digestivas

Hormigueo en manos y pies

NIVEL COGNITIVO

Dar muchas vueltas a las cosas

Anticipaciones catastróficas...

SIGNOS

Puede manifestarse con algún **síntoma puntual**, aislado

Puede llegar a ser un **trastorno** si hay síntomas habituales, malestar emocional marcado y/o deterioro en el ámbito social o laboral

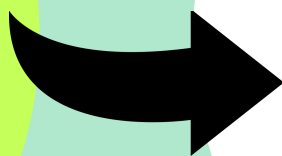
Consulta **con tu médico** para definir un **diagnóstico**

CÓMO FUNCIONA TU CUERPO



ANSIEDAD

Cuando hay ansiedad, el **sistema nervioso simpático** se pone en marcha y el cuerpo libera hormonas como la **adrenalina** y el **cortisol**



RELAJACIÓN

Debemos poner en marcha la respuesta de **relajación** del cuerpo para activar nuestro **sistema nervioso parasimpático**

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA



TÉCNICA DE JACOBSON



TÉCNICA DE ESCÁNER CORPORAL



EJERCICIO DE CARDIO



EL MEJOR DEPORTE

El ejercicio cardiovascular es el que funciona mejor para **manejar la ansiedad**

- Salir a caminar
- Correr
- Pasear en bicicleta...



OTRAS TÉCNICAS

ACTIVIDADES AGRADABLES

Dedica una parte del día a alguna actividad que te guste, **relajante** y **saludable**

- Dibujar
- Escuchar música
- Leer...



RUTINAS

Busca el **equilibrio** diario

- Evita estar muchas horas sin **ocupar el tiempo**
- Ten periodos de **descanso**

YOGA y PILATES



SUEÑO

Tener un horario de sueño **regular** puede ayudar a prevenir el insomnio

