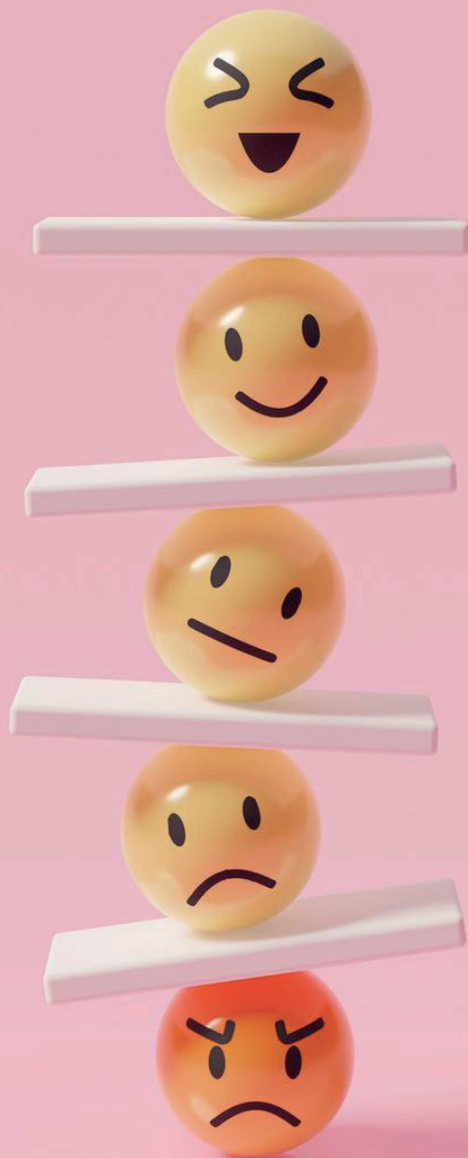




“

El estrés es una reacción emocional y física del cuerpo ante situaciones que suponen amenaza o peligro. Es una respuesta natural que puede desencadenarse por diversos factores, como problemas en el trabajo, duelo o cambios en la vida.

¡BUSQUE AYUDA!

Cuando sea necesario, un Profesional Especializado puede ayudar a recuperar una mejor calidad de vida.

Las EMOCIONES y el ESTRÉS

Las **emociones** están presentes en todas las personas y pueden ser agradables o desagradables, como por ejemplo:



También influyen en la salud, la enfermedad, la motivación y el comportamiento humano. El **estrés** se puede percibir a través de respuestas como:



El origen y la forma en que se manifiesta el estrés depende de las características de personalidad de cada persona, pudiendo desencadenar enfermedades en el sistema inmune como gripe, herpes y otras. Los niveles altos de ansiedad pueden desencadenar síntomas de tristeza que pueden manifestarse como depresión. Por otro lado, **el buen humor y la felicidad** ayudan a recuperar la salud.

Estudios indican que las personas con **presión arterial alta, dolores de cabeza, úlceras digestivas**, etc. tienen niveles más altos de **ansiedad** que otras personas de la misma edad y sexo.

Algunas personas son extremadamente ansiosas, es decir, ante cualquier situación de expectativa, sufren significativamente, presentando síntomas como:

Dificultad para respirar, sensación de un “bulto” en el pecho, palpitaciones, náuseas, mareos, **dolor de cabeza, dolor de estómago** morderse las uñas, inquietud, falta de apetito, **alta de concentración, sequedad de boca, tensión muscular, irritabilidad**, sudoración, entre otros.

Estos síntomas son propios de un ataque de ansiedad y es necesario identificarlos y controlarlos para que no desencadenen enfermedades más graves o incluso afecten las actividades cotidianas y las relaciones sociales y familiares.

ESCENARIO DE ESTRÉS



9 de cada 10 **brasileños** que trabajan en el mercado laboral presentan síntomas de ansiedad.



de estas personas sufren algún nivel de depresión.

50 millones de estadounidenses tienen problemas de presión arterial alta.

80% del tiempo de la personas se pasa en entornos contruïdos.

consejos para la ansiedad



Ejercicio físico

Libera endorfinas, que mejoran el estado de ánimo y previenen enfermedades. Practica también la respiración.



Organiza tu vida

Haz una lista para priorizar actividades. La organización proporciona una sensación de control y reduce la ansiedad.



Come sano

Consuma alimentos sanos y equilibrados, evitando largos periodos sin comer.



Tómate un tiempo libre

La relajación hace que los problemas dejen de lado por un momento.



Dormir bien

Es un reductor de estrés natural. La falta de sueño puede provocar irritabilidad, lentitud y síntomas de tristeza.



Afrontar las dificultades

El estímulo conduce a una mayor autoestima y a la búsqueda de un mayor autoconocimiento.



Relacionarse bien

Mantener buenos vínculos afectivos, familiares y sociales. La calidad de las relaciones ayuda a mantener un estado de ánimo saludable, mejorando el ambiente laboral.

**Sea más positivo
¡Sonríele a tu vida!**