



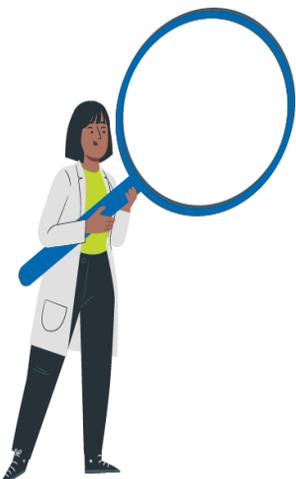
# ESTRÉS Y ANSIEDAD

# Estrés

- Es una **reacción psicológica y física normal a las exigencias de la vida.**
- Nuestro cerebro está programado con un **sistema de alarma para protegernos.** Si percibe una amenaza se libera una explosión de hormonas que aumentan el ritmo cardiaco y la tensión arterial. Esta reacción da energía para lidiar con la amenaza.



Un poco de estrés es bueno y motivante, el problema viene cuando la presión producida es mayor que la que puede tolerarse.



# Estrés

- Para manejarlo adecuadamente hay que usar **herramientas que nos permitan "reiniciar y recalibrar"** el sistema de alarma.
- **Si no se consigue "apagar"** nuestro cuerpo estará en un estado constante de alerta, lo que **puede ocasionar problemas graves de salud.**



Aprender a manejar el estrés ayudará a tu sistema de alarma a actuar sólo cuando verdaderamente se necesite.



# Estrés

- El estrés mantenido en el tiempo puede tener efectos negativos como:

## Síntomas del estrés



# Manejo del estrés

Para manejar el estrés es conveniente:

- **Identificar los factores desencadenantes.**
- **Pensar estrategias para lidiar con ellos.** Comienza detectando qué puedes controlar y qué no.
- **Buscar ayuda** si no puedes resolverlo solo.
- **Administrar tu tiempo priorizando tus tareas y compromisos,** rechaza los que no sean importantes.



El estrés puede ser generado por situaciones negativas y positivas, no busques las causas sólo en lo malo.



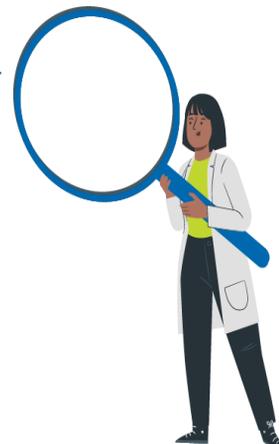
# Manejo del estrés

Para manejar el estrés es conveniente:

- Reservar **tiempo para ti**.
- Hacer **actividades relajantes**.
- Mantener un **estilo de vida saludable** llevando una alimentación adecuada, haciendo ejercicio y durmiendo lo suficiente.
- **Evitar** pasar mucho tiempo frente a una **pantalla**.
- **Evitar consumir alcohol o drogas**.



Llevar un estilo de vida saludable te ayudará tanto en tu salud mental como física, sin olvidarnos de tu salud pulmonar.

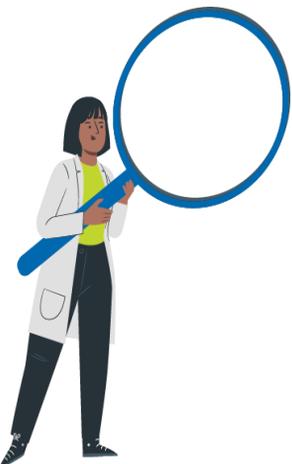


# Ansiedad

- Es un mecanismo de defensa natural del organismo frente a estímulos internos o externos que son percibidos por la persona como amenazantes o peligrosos.
- Las personas con trastornos de ansiedad presentan miedos intensos, persistentes y desproporcionados ante actividades diarias que terminan por interferir en su desarrollo.



Sentir ansiedad ocasionalmente es normal, pero si se repite frecuentemente y a una alta intensidad pueden suponer un problema.



# Síntomas y signos de la ansiedad

Los síntomas que acompañan a un cuadro de ansiedad pueden ser muy diversos, algunos de ellos son:

- Sensación de nerviosismo.
- Sensación de peligro inminente o catástrofe.
- Aumento del pulso.
- Respiración acelerada.
- Sudoración.
- Temblores.
- Cansancio.
- Problemas de concentración.
- Problemas para dormir.
- Alteraciones gastrointestinales.
- Dificultades para controlar las preocupaciones.



# Ahogo y ansiedad

- **La ansiedad puede dar lugar a sensación de ahogo** y es complicado saber si este síntoma es por el problema respiratorio que padeces o no.
- **Este síntoma si es producido por tu problema respiratorio se mitiga o desaparece tras usar el inhalador de rescate, si no lo hace puede que se deba a otra causa.**



# Ahogo y ansiedad

Para mejorar la sensación de ahogo producida por la ansiedad te recomendamos que:

1. Te inclines hacia delante, con los brazos sobre una mesa o tus piernas.
2. Te concentres en la respiración diafragmática, alargando el tiempo de espiración.
3. Practiques técnicas de relajación.



Recuerda que es una sensación pasajera que desaparecerá en un rato.

Si estos episodios son frecuentes busca ayuda profesional



# Prevenir la ansiedad

Para prevenir un episodio de ansiedad te recomendamos que:

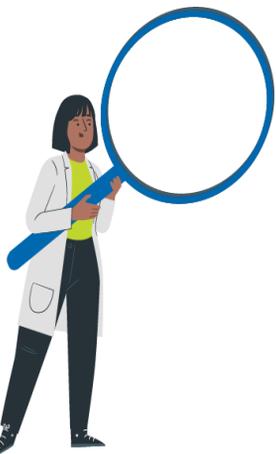
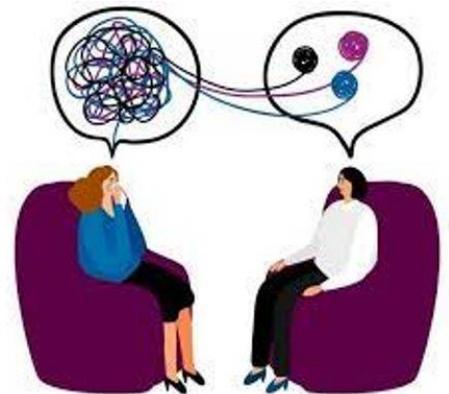
- **No improvises:** El estrés diario puede ser una de las causas. Planifica tu día.
- **Dedica tiempo a hacer lo que te apetece.**
- **Relájate:** Utilizando técnicas de relajación, yoga.
- **Mantente activo:** Practica un deporte que te guste porque te ayudará a relajarte, desestresarte y te dará energía.
- **Cuida tu alimentación.**



# Busca ayuda

Si lo necesitas busca ayuda de un profesional para gestionar tu ansiedad y/o estrés.

Estar saludable implica estar bien tanto física como mentalmente, no te olvides de tu mente.



Si no sabes qué hacer consulta con tu coach, recuerda que está para ayudarte



**HappyAir es una iniciativa de Fundación Lovexair**

Paseo de las Delicias, 30. Madrid, 28045 - España

Teléfono: (+34) 91 822 78 74 - Email: [info@happyair.org](mailto:info@happyair.org)

[www.lovexair.com](http://www.lovexair.com)