

# EMOCIONES: ¿CÓMO AFECTAN MI SALUD?

Comunicado mensual

marzo 2016

## ¿Qué es la salud emocional?

Cuando hablamos de salud emocional nos referimos a una buena conciencia sobre los pensamientos, emociones y conductas que permitan un control efectivo sobre las circunstancias que normalmente nos rodean.

## Alteraciones que desbalancean las emociones:

- La pérdida de un ser querido (muerte, distancia o cese de relación)
- Cambios relacionados al trabajo (nuevo puesto o la terminación)
- Dificultades económicas
- Pérdida de la salud (reducción de calidad de vida, enfermedades catastróficas que amenazan tú existencia o de algún ser querido)
- Cambios positivos (nacimientos, ascensos, mudanzas)

## ¿Qué podemos hacer?

- Reconocer tus emociones - Comprende lo que sientes y por qué
- No obsesionarte - Balancea las dificultades con aquellas bendiciones que tienes. Mantén una imagen positiva, acepta los cambios y pon las cosas en perspectiva
- Contacto con el componente espiritual - Desde las técnicas de meditación, rezos u oraciones a un ser supremo, cánticos y alabanzas
- Cuidarte - No descuides tu salud física. Come saludable, ejercítate y no uses sustancias estimulantes que al final te harán más daño

## Manifestaciones Fisiológicas:

- Cambios en el apetito, digestión, metabolismo y peso
- Dolores de cabeza
- Dolor de pecho, vientre o espalda
- Hipertensión
- Palpitaciones
- Sensación de falta de aire
- Mareos
- Sistema inmune bajo
- Cansancio excesivo
- Resequedad en la boca
- Sudoración excesiva
- Problemas con el desempeño sexual



## Aclaración

Estas manifestaciones pueden responder también a trastornos fisiológicos, por lo que te sugerimos hablar con tu médico. El ordenará análisis para atribuir o descartar las causas.