

Estrés y Ansiedad

El **estrés** puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o ansioso. Lo que es estresante para una persona no necesariamente es estresante para otra.

La **ansiedad** es un sentimiento de recelo, nerviosismo o miedo. La fuente de este desasosiego no siempre se sabe o se reconoce, lo cual puede aumentar la angustia que uno siente.

El estrés es una parte normal de la vida de toda persona y en bajos niveles es algo bueno, ya que motiva y puede ayudar a ser más productivo. Sin embargo, demasiado estrés o una respuesta fuerte al estrés es dañina. Esto puede predisponer a tener una salud general deficiente, al igual que enfermedades físicas y psicológicas específicas como infección, cardiopatía o depresión. El estrés persistente puede llevar a que se presente ansiedad y comportamientos malsanos como comer demasiado y consumir alcohol o drogas.



Si se siente fuera de control o entiende que su problema le está impidiendo disfrutar la vida, puede buscar ayuda a través de un profesional de la salud mental.

Síntomas de presencia de estrés y ansiedad:

- Dolor abdominal
- Diarrea o necesidad frecuente de orinar
- Mareo
- Resequedad en la boca
- Dolores de cabeza
- Tensión muscular
- Respiración rápida
- Frecuencia cardíaca rápida o irregular
- Disminución de la concentración
- Fatiga
- Irritabilidad, incluyendo perder los estribos
- Problemas sexuales
- Dificultad para dormir y pesadillas

12 Ejercicios para Superar el Estrés y Mejorar tu Salud Mental

- Recrea tus momentos felices
- Duerme lo suficiente
- Haz lo que tanto te gusta
- Toma un baño relajante o masaje
- Escucha la música que te agrada
- Conecta con otras personas
- Ríe en voz alta
- Visualiza escenas felices de tu vida
- Conéctate con la naturaleza
- Realiza ejercicio físico
- Pon en práctica la meditación
- Practica técnicas de respiración

5 Alimentos para Combatir el Estrés y la Ansiedad

1. Los **arándanos** son ricos en vitaminas y fitonutrientes. Su conocida capacidad antioxidante se considera además muy beneficiosa para aliviar el estrés.
2. Las **almendras** contienen zinc, otro nutriente clave para el mantenimiento de un estado de ánimo equilibrado.
3. El **chocolate negro**, además de delicioso, reduce el cortisol, la hormona del estrés que causa los síntomas de ansiedad.
4. El **espárrago** es rico en ácido fólico. La depresión y la ansiedad se han relacionado con una deficiencia de ácido fólico en el cuerpo, y los espárragos son una de las mejores fuentes de alimentos de este nutriente.
5. La **avena** es una excelente fuente de vitamina B, magnesio y fibra. Y por tanto un alimento fundamental en cualquier dieta saludable.