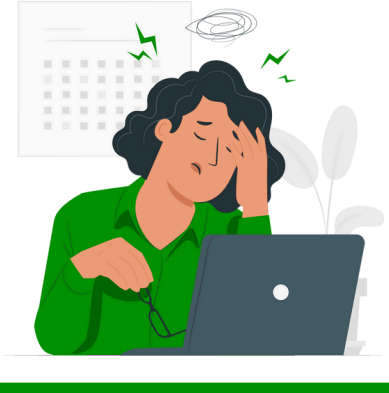
Tómalo con calma

La ansiedad es una enfermedad mental en donde el principal síntoma de las personas es una gran angustia, la cual se combina con miedo y pensamientos reiterativos relacionados con eventos negativos o catastróficos que podrían ocurrir. La ansiedad en ocasiones es adaptativa, en tanto nos impulsa y ayuda a realizar muchas actividades de forma rápida y e caz. Sin embargo, cuando empieza a generarnos un malestar en nuestras actividades cotidianas, es necesario buscar estrategias para sobrellevarla.

Como muchas de las enfermedades mentales, tiene una mayor prevalencia en la población de adultos mayores, aunque puede aparecer en cualquier momento del ciclo vital.



Recomendaciones para prevenir la ansiedad

Realiza actividad física o caminatas al aire libre.

Escucha música que genere calma.

No consumir productos con cafeína u otras sustancias energizantes.

Practica actividades de relajación como yoga, respiración consciente o meditación.

Algunos ejercicios

Respiración

Realizar ejercicios de respiración puede contribuir a disminuir los niveles de ansiedad o angustia.

1. Toma aire a través de la nariz, contando mentalmente hasta 4.

2. Aguanta la respiración durante 7 segundos.

3. Expulsa completamente el aire de tus pulmones en 8 segundos, como si estuvieras soplando una vela.

Antes de dormir

"Te invitamos a que cada noche intentes escuchar música tranquila y generar un espacio de descanso oportuno"

COSMITET LTDA.