**Ayuda para gestionar el estrés y la ansiedad**

Antes de nada, es importante informar que los consejos y prácticas que se aconsejarán en esta página, no pretenden sustituir tratamientos ante afecciones diagnosticadas, o si sospechas que puedes estar padeciendo algún trastorno causado por el estrés y/o la ansiedad, es recomendable acudir a un profesional para que pueda ayudarte.

El objetivo de esta página no es más que ayudar con aquellas acciones que podemos llevar a cabo y que serán beneficiosos para tu bienestar y físico y mental.

El estrés y la ansiedad, causado por diversos factores externos de nuestro entorno, se ha convertido en nuestro compañero del día a día, pudiéndonos causar diversos síntomas como:

* Dolor de cabeza
* Presión en el pecho
* Aumento de la tensión arterial
* Taquicardia
* Mareos
* Sensación de fatiga
* Insomnio
* Etc.

Hay maneras naturales de poder reducir el estrés y la ansiedad sin necesidad de acudir a la químicos o productos milagrosos.

A continuación, vamos a exponer diversos consejos que harán que tu día a día lo vivas con más tranquilidad y bienestar físico y mental.

**Corpore sano in mens sana (¿o era al revés?)**

Siempre se ha comentado por toda la comunidad científica, la importancia de tener una buena salud física para gozar de los beneficios en la mente causados por el mantenimiento físico del cuerpo. Pero también es importante mantener una buena salud mental para que pueda el cuerpo funcionar óptimamente, ya que, si tu vida esta invadida por el estrés y la ansiedad, no es extraño que esto te afecte a tu salud física, mediante algunos de los síntomas que se han enumerado más arriba.

Al padecer estrés y ansiedad, nuestro cuerpo produce una hormona llamada cortisol. Esta hormona, aunque necesaria para el buen equilibrio de nuestro cuerpo, al estar demasiado tiempo bajo factores estresantes, nuestro cuerpo no deja de generar esta hormona, y como todo en esta vida, los excesos son malos.

La liberación prolongada de cortisol, acaba afectando a todos los órganos del cuerpo, acabando provocando alteraciones en todos ellos y, en consecuencia, la posible aparición de enfermedades en el futuro, sobre todo las relacionas con el sistema circulatorio.

No siempre podremos permitirnos el lujo de alejarnos de esos factores externos que nos general estrés y ansiedad, pero si podemos hacer las siguientes acciones para mantener en buen equilibrio nuestra mente y cuerpo.

1. Ejercicio físico

Realizar ejercicio físico (se recomienda realizar 30 minutos diarios como mínimo) hace que nuestro cuerpo genere nuevos tejidos musculares, haciendo nuestro cuerpo más resistente, haciéndolo más eficiente y liberando los famosos antioxidantes para mantener a nuestro cuerpo más sano y fuerte.

También, mantener a nuestro cuerpo en movimiento diario, hace que no sintamos fatiga con tanta facilidad, por lo que podremos realizar nuestras tareas y actividades del día a día sin sentir que se nos va a salir el corazón ni la falta de oxígeno con tanta facilidad.

Realizar ejercicio físico no tiene que ser necesariamente salir a correr ni hacer grandes esfuerzos. En realidad, con salir a caminar, bailar en casa, un paseo en bici es mas que suficiente para mantener activo tu cuerpo, y una vez te acostumbras, no es de extrañar que tu cuerpo te pida moverte más. Pero sin olvidar que no hay que sobrecargar al cuerpo con exceso de ejercicio, sobre todo si no estas acostumbrado/a.

1. Yoga

El yoga es una actividad en la que tiene como base, el equilibrio del cuerpo mediante sus posturas y movimientos.

Esta actividad permite conectar mejor con tu ser, aportándote beneficios tanto físicos (como la flexibilidad y resistencia) y mentales (paz, sensación de bienestar, etc.) donde poco a poco iras viendo que cada vez llegas mas a esas posturas que al inicio puede que no logres alcanzar.

El yoga ayuda mucho a desconectar de esos problemas del día a día que hacen que llegues tenso/a y nervioso/a al finalizar el día y la dispersa de tu cabeza, logrando que puedas ver las cosas con mejor perspectiva y optimismo.

1. Alimentación sana y equilibrada

Con otro clásico como si de un mantra se tratase, no podía faltar mencionar la importancia de mantener el habito de consumir alimentos que sean sanos para nuestro cuerpo, y aunque no mencionaremos dietas ni hábitos, ya que eso corresponde a profesionales cualificados como nutricionistas titulados que pudieran tratar tu caso. Ofreciendo ofrecerte la mejor dieta y consejos personalizados adaptados a ti.

Si que aconsejamos evitar comida rápida, grasas trans, fritos y productos azúcares, ya que en especial estos últimos, los azucares añadidos resultan ser el gran adictivo legal de la actualidad (dejando de lado el alcohol o el tabaco) que es perjudicial para nuestra salud y que consumimos a diario en la mayoría de las personas.

Queremos aclarar que el azúcar que se encuentra en los alimentos de manera natural es bueno y necesario para nuestro cuerpo, pero esos productos como los refrescos, donde las cantidades de azúcar por cada 100gr o ml son absurdamente altos, solo traerán desequilibrios en nuestro organismo, generándonos adicciones e incluso pudiendo llegar a sentir los síntomas propios de un adicto, en caso de dejar de tomar estos azucares repentinamente.

Por estas razones recomendamos dejar de consumir este tipo de productos, siempre de manera gradual para que el cuerpo pueda adaptarse a una vida sin alimentos insanos. ¡Al fin y al cabo, somos lo que comemos!

1. Desintoxicación digital

Actualmente, las empresas de software, crean unas cosas llamadas algoritmos, y estos algoritmos se encargan de encontrar la manera de captar tu atención de todas las maneras posibles para que mantengas la mirada el máximo de tiempo posible ante la pantalla, ya sea en la del móvil, Tablet u ordenador.

Somos humanos y como tales, todos somos sujetos a ser manipulados, haciéndonos atraer a lo que los algoritmos quieran que veamos como si fuésemos moscas atraídas por la luz. Pero por suerte hay maneras de alejarnos y de no caer en estas trampas de la era del smartphone.

* Quita todas las notificaciones de todas partes, tú debes decidir cuando mirar tu dispositivo, y que no sea tu dispositivo quien decide cuando tienes que mirarlo.
* Intenta pasar de las recomendaciones que te ofrecen las diversas plataformas online, procura ser tu siempre el que decides que ver y cuánto tiempo ver.
* Ser consciente que no te pierdes nada por no mirar el móvil. En caso de ocurrir algo realmente importante no te preocupes, te enterarás, aunque no mires el móvil, ya sea por la tele, la radio o incluso el periódico.

Es importante dejar claro que, si sientes verdadera ansiedad y angustia por mirar tu móvil, podrías estar padeciendo adicción a tu dispositivo y para ello recomendamos que acudas a profesionales titulados de la salud mental como psicólogos/s, ellos/as sabrán como ayudarte.

1. Mindfulness

El Mindfulness es una técnica muy potente que te ayuda a centrarte en el aquí y ahora. Esto trae como efectos beneficiosos el dejar de lado aquellas preocupaciones que te atormentan constantemente y que no se van a solucionar por mas que las revivas en tu cabeza una y otra vez. Lo único que conseguirás será hacerte daño a ti mismo.

El mindfulness es, por tanto, una practica muy aconsejable para llegar a un estado mental de equilibrio y bienestar, con lo que después podrás afrontar mejor tus situaciones adversas sin caer con tanta facilidad en la preocupación y sin anticipar situaciones negativas.