

# Estrés

## Sin perder el control



Causas      Prevención      Tratamiento      Bienestar

Producción Editorial  
Dr. Guillermo Rosas Gil  
*Primera Edición, 2011*

Visto Bueno Editores, S.A. de C.V.  
Departamento Editorial

Dirección General  
Lic. Carlos Ascobereta Garza

Dirección Editorial  
Lic. Mónica Nava Bacca

Corrección de Estilo  
Lic. Verónica Rubio Rodríguez

Editor Gráfico  
D.C.V. Aarón Moysen García

Ilustraciones  
D.G. Patricia Flores Sosa

Publicación avalada por :



[www.comepe.com.mx](http://www.comepe.com.mx)

**ESTRÉS**  
*Sin perder el control*

D.R. © Visto Bueno Editores, 2007  
Publicado por:  
Visto Bueno Editores S.A. de C.V.

La primera edición del libro fue publicada por  
primera vez en 2011 por Visto Bueno Editores©.

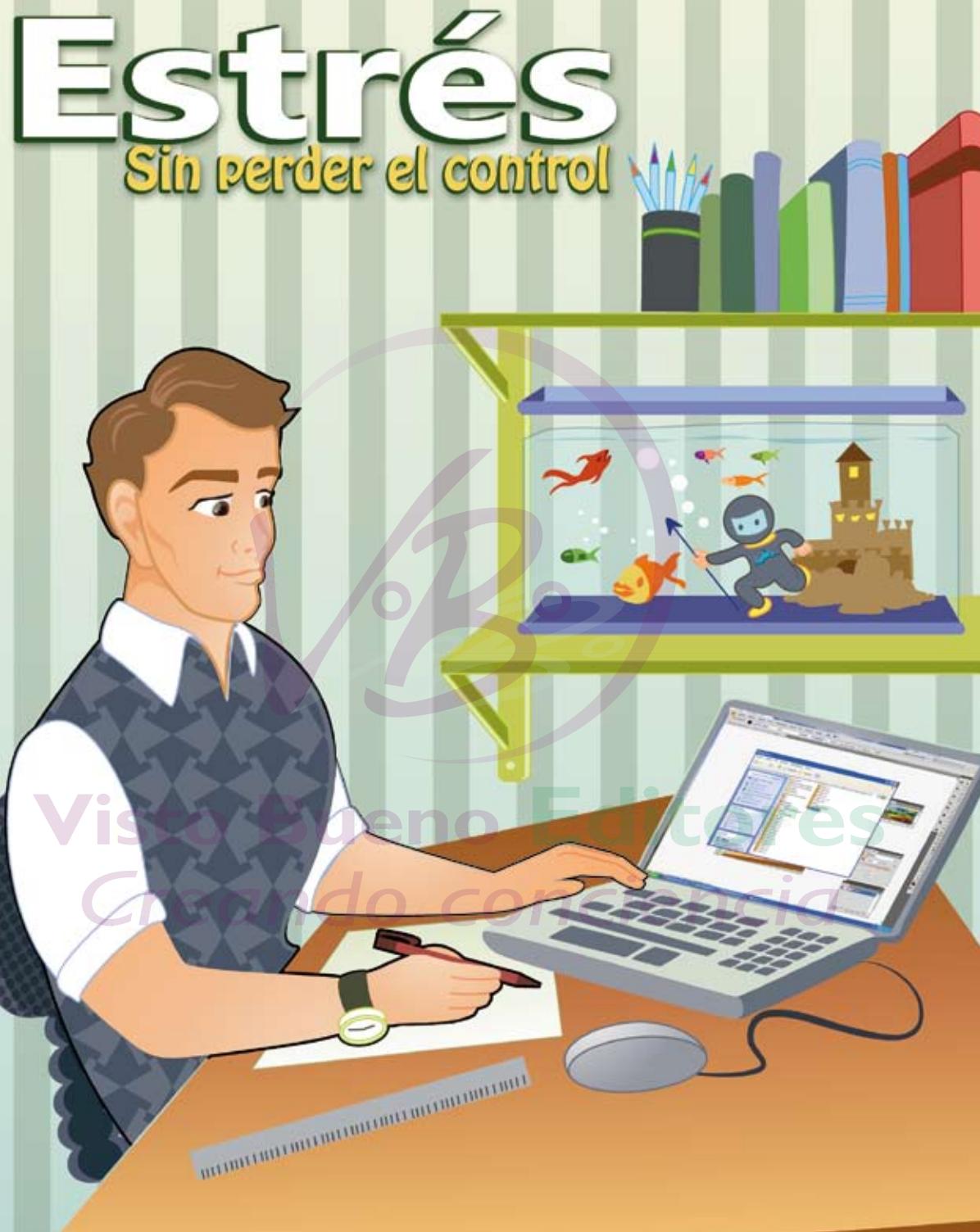
**Library of Congress Control Number:**  
**ISBN:** 978-607-7556-21-3

Todos los derechos reservados.  
Ninguna parte de este libro puede ser  
reproducida, distribuida o utilizada en forma  
alguna o por ningún medio electrónico o  
mecánico, o ser guardada en una base de  
datos o en algún sistema de recuperación, sin  
autorización previa y por escrito de la editorial.

Impreso en México.

Para mayor información contactar a:  
Visto Bueno Editores ®  
[www.vistobuenoeditores.com.mx](http://www.vistobuenoeditores.com.mx)

Consulte a su médico



# Prólogo

La vida cotidiana nos enfrenta a una serie de retos que debemos **resolver de la forma más adecuada** tomando en cuenta el contexto en el que nos encontramos, ya sea el hogar, la familia, la escuela, el trabajo, las amistades, etc.

Son este tipo de retos los que nos llevan, en muchas ocasiones, a padecer de estrés, que de una u otra forma deberemos identificar

como normal de adaptación (llamado **Eustrés**) o como anormal o de fatiga (llamado **Distrés**), que en conjunto se denomina "**estrés biológico**".

De esta manera, decimos que hay fatiga, entendida como una reacción normal o anormal del organismo ante determinadas situaciones continuas, persistentes e intensas.



# Indice

<b>Prólogo</b>	2
<b>Historia</b>	6
<b>¿Qué es el estrés?</b>	8
<b>¿Cuáles tipos de estrés existen?</b>	9
● Eustrés	
● Distrés	
<b>¿Cuánta gente padece estrés?</b>	10
<b>Factores de riesgo</b>	12
● Fisiológicas	
● Psicológicas	
● Sociales	
● Ambientales	
<b>¿Cómo me afecta?</b>	16
● Enfermedad por Estrés Agudo	
● Enfermedad por Estrés Crónico	
<b>¿Cuáles son los síntomas?</b>	18
● Psicosomático	
● Conductual	
● Emocional	
● Laboral	
<b>Diagnóstico</b>	20
● Tipos de exámenes	
● Escala de Estrés	

<b>Tratamiento</b>	23
● Tratamiento Biomédico	
● Tratamiento Psicológico	
<b>¿Qué pasa si no me trato?</b>	29
<b>¿Cómo afecta mi vida?</b>	30
<b>¿Cómo prevenir el estrés?</b>	32
<b>¿Qué hago en caso de padecerlo?</b>	34
<b>La familia y el estrés</b>	35
<b>Vivir estresado</b>	36
<b>Cómo cuidar la salud</b>	38
● Instrucciones para auto administrar la Escala del Estrés	
<b>Beneficios</b>	44

Visto Bueno Editores  
Creando conciencia

Visto Bueno Editores  
Creando conciencia



# Historia

- La palabra **estrés** fue usada en el siglo XVII para señalar Adversidad o Aflicción.

- A finales del siglo XVIII su uso evolucionó y se aplicó a **fuerza, presión o esfuerzo**, físico y mental.



- En 1930 el término **estrés** fue introducido al ámbito científico por el médico fisiólogo canadiense Hans Selye, basándose en el llamado "**síndrome general de adaptación**". Desde entonces, el estrés ha involucrado para su estudio, identificación y tratamiento, la participación de la Medicina, la Biología y la Psicología.

- Finalmente, Thomas Holmes y Richard Rahe crearon una escala de reajuste social, enumerando 43 acontecimientos asociados con diferentes grados de alteración y estrés en la vida de una persona normal. La escala fue construida después de que cientos de personas con diferentes historias de vida, cuantificaran el grado de ajuste relativo que necesitaron para adaptarse a estos cambios.



# ¿Qué es el estrés?

Es una respuesta fisiológica involuntaria (**física y mental**) del organismo para reaccionar y adaptarse; es un mecanismo de defensa, de **preparación del organismo** para enfrentar un posible cambio o peligro ante estímulos emocionales y físicos.

## ¿Cuáles tipos de estrés existen?

La clasificación es extensa sin embargo, mencionamos los más frecuentes:

### Eustrés:

Es positivo y contribuye al crecimiento y supervivencia del individuo en su medio; le permite estar más alerta y atento; así como elevar su rendimiento, su capacidad de reacción y respuesta.



### Distrés:

Es negativo y supone un estancamiento emocional y una acumulación de energía física; es decir, la persona percibe que no puede movilizar sus recursos y rendimiento y, por esta razón, disminuye en una o varias áreas de su vida.

#### De acuerdo al tiempo:

##### a) Estrés Agudo:

Respuesta una vez durante varias horas

##### b) Estrés Crónico:

Respuesta continua por períodos prolongados



# ¿Cuánta gente padece estrés?

Méjico es uno de los países con mayor nivel de estrés en el mundo, debido a que se presentan los principales factores que provocan esta enfermedad, tales como pobreza y cambios constantes de situación tanto laboral como académica.



El estrés es un factor de riesgo muy importante que desencadena la mayoría de las **enfermedades** que se han manifestado con mayor frecuencia **a finales de este siglo**. Se presenta tanto en hombres como en mujeres; en niños, adolescentes y adultos.



# Factores de riesgo

El estilo de vida actual implica altos niveles de presión y nos exige un esfuerzo extra en los distintos ámbitos de la vida. A menudo esto nos obliga a afrontar situaciones que alteran el organismo de forma inconsciente y producen las causas que generan el padecimiento.



## Visto Bueno Editores Fisiológicas Creando conciencia

Estas causas están relacionadas con las enfermedades y lesiones del cuerpo que aumentan la tensión de la persona, produciendo un nivel de estrés que se vuelve contraproducente para uno mismo.

Por ejemplo, **una enfermedad orgánica produce una reacción negativa en el campo emocional**; esto repercute directamente en problemas como trastornos del corazón, hipertensión arterial, cáncer, diabetes, alteraciones metabólicas y hormonales.

## Psicológicas

Se relacionan con la **vulnerabilidad emocional** y de conocimiento, provocando crisis vitales por determinados cambios: infancia, adolescencia, madurez, vejez,

o insuficientes, condiciones frustrantes de trabajo o estudio: excesiva exigencia o competitividad, monotonía, normas incongruentes, insatisfacción vocacional, entre otros.



## Visto Bueno Editores Creando conciencia



Algunos inconvenientes como ansiedad, estrés postraumático y trauma psíquico están muy relacionados con el estrés, aunque no son exactamente la misma patología.

Cambios sociales en los que cada época trae **nuevos retos a afrontar**, como avances tecnológicos acelerados que la persona no puede integrar, exigencia de rendimiento y respuesta laboral etc. Por ejemplo, normalmente un divorcio es normalmente muy estresante pero una boda también puede serlo, el fallecimiento de un familiar produce estrés, pero también un nacimiento.



Visto Bueno Editores  
Creando conciencia



Visto Bueno Editores  
Creando conciencia

Polución ambiental, alimentación desnaturalizada con tóxicos industriales, lugares de trabajo con poca seguridad o con carga electrostática, diversos microorganismos patógenos, catástrofes naturales, entre otros.

# ¿Cómo me afecta?

En ocasiones confundimos las causas del estrés con los efectos que provoca e intentamos eliminarlo fuertemente; sin embargo, lo único que logramos es un desgaste de energía, así como un aumento en el estrés y su permanencia.

## Enfermedad por Estrés Agudo.

**Generado por exposición breve e intensa a los agetes nocivos** en situaciones de gran demanda que el sujeto debe solucionar. Aparece de forma súbita, es muy evidente y fácil de identificar, provoca malestares como úlcera péptica, estados de shock y neurosis. Generalmente es reversible.



Visto Bueno Editores  
Creando conciencia



## Enfermedad por Estrés Crónico.

Generado por la persistencia del individuo ante los agentes estresantes durante meses o aun años. Produce enfermedades de carácter permanente con mayor importancia y también más graves.

El estrés genera inicialmente alteraciones fisiológicas, pero finalmente y, en ocasiones, falla de órganos vitales con diferentes trastornos como gastritis, angustia, ansiedad, depresión, frustración, insomnio, colitis nerviosa, migraña, agresividad, disfunción familiar, sexual y/o laboral, adicciones, conductas antisociales, psicosis severas, hipertensión arterial, hasta una trombosis cerebral o un ataque cardiaco.



Visto Bueno Editores  
Creando conciencia

# ¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas pueden dividirse en dos grandes grupos: signos positivos y negativos.



**Los signos positivos** pueden ser: vitalidad, entusiasmo, optimismo, resistencia a la enfermedad, agilidad mental, aumento de la creatividad y la productividad.



**Los signos negativos** se dividen en cuatro subgrupos:



## BJ Conductual:

Ausentismo laboral de intermitente a frecuente o continuo, uso y/o abuso de estimulantes como el café, cigarro, alcohol, medicamentos y de drogas; incapacidad para relajarse fácilmente, contacto distante y superficial con los familiares, compañeros de trabajo o escuela y amistades, comportamientos de alto riesgo, presencia y aumento de conductas violentas o agresivas.



**AJ Psicosomático:** Fatiga crónica, dolor de cabeza frecuente o permanente, insomnio, úlcera gástrica y otros desórdenes gastrointestinales, pérdida de peso, dolores musculares, malestar general, comezón en todo el cuerpo, entre otros.

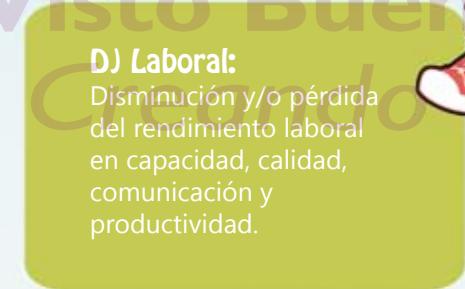
## CJ Emocional:

Distanciamiento afectivo, impaciencia, irritabilidad, conducta omnipotente, incapacidad para concentrarse rápidamente, desorientación temporal en tiempo y espacio, sentimientos depresivos, miedo.



## DJ Laboral:

Disminución y/o pérdida del rendimiento laboral en capacidad, calidad, comunicación y productividad.



# Diagnóstico

Se identifican tres etapas en la respuesta al estrés que permiten hacer un diagnóstico inicial:

## 1<sup>a</sup> Etapa: Alarma.

Aumentan los latidos del corazón y el ritmo respiratorio, se eleva el nivel de azúcar en la sangre, se incrementa la transpiración, se dilatan las pupilas y se hace más lenta la digestión.



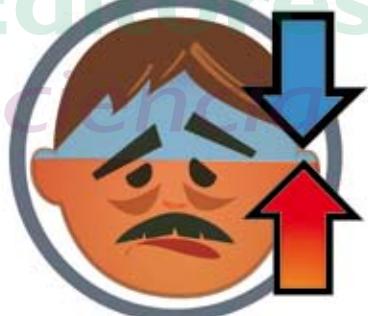
## 2<sup>a</sup> Etapa: Resistencia.

Posterior a la etapa de alarma, el organismo repara los daños, normalizando los signos y niveles alterados (ritmo cardíaco, nivel de azúcar, entre otros). Sin embargo, si el estrés continúa, el cuerpo permanece en estado de alerta y no puede reparar los daños.



## 3<sup>a</sup> Etapa: Agotamiento.

Si el estado de resistencia del organismo continúa, se pasa a la etapa de agotamiento, cuya consecuencia puede ser una alteración psicosomática u orgánica.



# Tipos de exámenes

Los estudios que se pueden indicar al paciente que padece estrés son los cotidianos para descartar o corroborar una enfermedad orgánica provocadora; como estudios de sangre, de orina, de heces fecales, electrocardiograma y radiografías.

Si los estudios de laboratorio y gabinete no demuestran enfermedad orgánica, **se recomienda aplicar un examen o Test llamado de Burnout o la Escala de Estrés** que es mucho más sencilla.



# Escala de estrés (puntaje)

## 100 A 60 puntos:

- Muerte de la pareja
- Muerte de un familiar
- Divorcio
- Separación
- Cárcel
- Pérdida del trabajo
- Enfermedad grave
- Embarazo

## 60 a 30 puntos:

- Problemas económicos
- Problemas de trabajo
- Cambios en la vida diaria

## 30 a 0 puntos:

- Época navideña
- Cambios en la vida social
- Cambio de escuela o casa



Dr. Alberto Martínez Guzmán  
No. Cédula: 09321-8213

Tratamiento  
Hoy en día existen diversas formas para combatir el estrés; sin embargo, hay dos grandes vertientes.

• Se debe acudir al médico o al psicólogo para tener el tratamiento correcto y lograr la recuperación.

Visto Bueno Editores  
Creando conciencia

Calle Aztecas no. 20 tel.: 00 00 - 00-00 Delegación Co

## 1) Tratamiento Biomédico

En donde la prescripción de tranquilizantes, ansiolíticos, y vitamínicos completos, como la Cocarboxilasa o Pirafosfato de Tiamina y todo el complejo B, son de gran utilidad e inciden directamente en las respuestas fisiológicas de estrés.



Visto Bueno Ediciones  
Creando conciencia

Múltiples estudios indican que como medicación antiestrés, las vitaminas del **complejo B**, como B1, B2, B3, B5, B6, B12, tienen un efecto excelente.

Las vitaminas son sustancias químicas esenciales para el mantenimiento de las funciones metabólicas normales y, por lo tanto, imprescindibles para la salud.

**La vitamina B** es muy importante para el cuerpo, ya que cumple diversas funciones y la podemos obtener en nuestra alimentación diaria en los siguientes alimentos:

**B1, B2 y B12** está contenida en la carne de cerdo y de res, legumbres, cereales integrales, maíz, frutos secos y vísceras (hígado, corazón, riñón);

**B3** está en pollo, pescado, atún, salmón, huevo y leche;

**B5** está en cereal y huevo;

**B6** en trigo, carne y verduras, alimentos ricos en azúcares refinados,

**B8** en hongos, algunos vegetales como la coliflor y la papa, plátano, uva, sandía y fresas, cacahuete, levadura, leche, almendras, nueces, chiles y jalea real;

**B9** se encuentra en garbanzos, lentejas, espinaca, escarola, chiles, alubias secas, cereales fortificados, frutos secos y semillas de girasol.



Sin embargo, cuando por diferentes razones no podemos ingerirlas de esa forma, lo podemos hacer a través del **complejo B**, que contiene un **compuesto de todas las vitaminas B**. Consumirlo a diario para suplir algunas deficiencias que podamos tener nos hará sentir mucho mejor. En el Complejo B podemos encontrar las siguientes vitaminas:

### Vitamina B1 o Tiamina.

Es recomendable **para la agilidad mental y para combatir la depresión**, pues ayuda al cerebro a absorber la glucosa que necesita. Es muy buena para prevenir males de la vista y es ideal para que los músculos y el sistema nervioso se nutran.

### Vitamina B3 o Niacina.

Esta vitamina activa y **mejora la circulación** y favorece la reducción del colesterol malo en la sangre.

### Vitamina B5 o Ácido Pantoténico.

Recomendada en el **tratamiento de la anemia**, favorece además la generación de hierro en el cuerpo. También ayuda a que la grasa se use adecuadamente y a producir insulina. Si sufres de migrañas y estrés, la vitamina B5 puede ayudarte a controlarlos.

### Vitamina B2 o Riboflavina.

Está indicada **para el tratamiento de la anemia**, pues ayuda a la producción de glóbulos rojos. **Mantiene en buen estado el sistema inmunológico** y favorece la restauración de los tejidos, por eso es recomendable consumirla después de una operación. Ayuda a mantener las uñas, la piel y el cabello en buen estado.

### Vitamina B6 o Piridoxina.

Indicada en el tratamiento de la anemia, pues contribuye con la producción de hemoglobina. **Ayuda a mantener en buen estado los sistemas inmunológico y nervioso**, esta vitamina es ampliamente recomendada en las molestias por cálculos renales.

### Vitamina B9 o Ácido Fólico.

**Recomendable para el tratamiento de la anemia crónica;** su deficiencia se puede detectar en personas con problemas cardiacos, debilidad y depresión. Es muy recomendable para quienes fuman e ingieren alcohol habitualmente, pues estas sustancias hacen que no se absorba la vitamina B en el cuerpo.

### Vitamina B12 o Cobalamina.

**Es indispensable para el buen funcionamiento del cerebro, el corazón y el sistema nervioso.**



## 2) Tratamiento Psicológico

**H**a mostrado buenos resultados en complemento con el anterior. Maneja técnicas de biofeedback; técnicas de respiración y relajación;

técnica cognitivo-conductual; desensibilización encubierta; inoculación al estrés y autocontrol.



## ¿Qué pasa si no me trato?

**S**i el estrés no es tratado oportunamente, puede desencadenar el **Síndrome de Desgaste Mental** y sus consecuencias directas, que son **hipertensión arterial** y **alteraciones metabólicas**, como la **diabetes mellitus**.

Esto se presenta por el exceso de secreción de adrenalina y el aumento de la frecuencia cardíaca, que tiene como consecuencia un incremento de los niveles de azúcar y grasa en la sangre, favoreciendo el desarrollo de la aterosclerosis, que puede desencadenar complicaciones cardiovasculares, como:

- **Infartos**
- **Anginas de pecho**
- **Accidentes cerebrovasculares.**



# ¿Cómo afecta mi vida?

El estado de estrés continuo, agudo o crónico, afecta en primer lugar a la **familia** de quien lo padece; sin embargo, también perjudica el **ámbito laboral** y, finalmente, afecta todo el entorno social en donde se desenvuelve el paciente. Una persona estresada se puede tornar agresiva, romper la armonía

y la comunicación con la gente que lo rodea; en el ámbito laboral, se torna distraído, distante y puede bajar su productividad.

La afectación familiar y laboral finalmente termina por perjudicar el medio en que el sujeto se desenvuelve, alejándose de amistades y familiares, alterando su estilo de vida y su autoestima.



# ¿Cómo prevenir el estrés?

Para lograr un adecuado control del estrés, se recomienda mantener un estilo de vida en el que se contemplen conductas como las siguientes:



**Practicar actividades físicas** como caminar, correr, trotar, nadar, o incluso limpiar el cuarto, pues reparan nuestras fuerzas y nos reaniman.

**Llevar a cabo actividades que permitan la renovación física y psicológica**, como el descanso, las vacaciones y las actividades de ocio y técnicas de relajación.

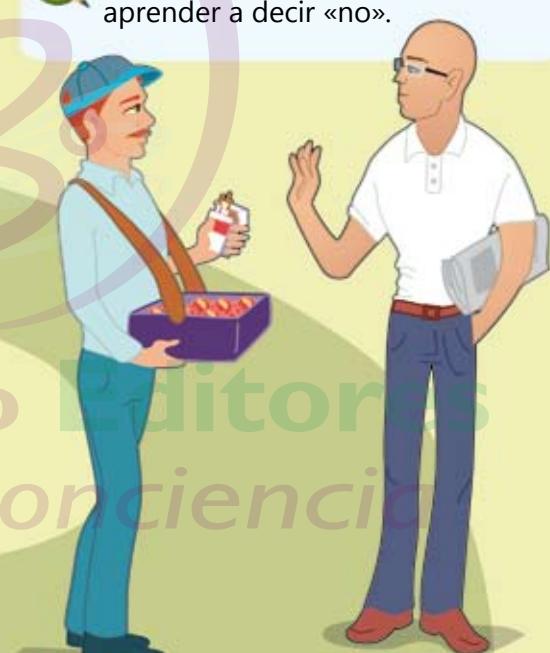
**Compartir emociones** buscando a alguien con quien conversar y expresar los sentimientos, tanto la risa como la pena y la ira.



**Mantener expectativas realistas**, recordar que esperar demasiado de uno mismo o de los demás, exigirte perfección o ser inflexible con las prioridades puede generar mucha frustración.

**Meta**

**Ser assertivo y establecer límites**; aprender a decir «no».



**Evitar la automedicación** y el abuso de cafeína, alcohol y comida.

## ¿Qué hago en caso de padecerlo?

Si se ha diagnosticado estrés, existen una serie de pasos a seguir para poder cuidarse:

- 1) Hablar de lo que le está pasando y no quedarse callado.
- 2) Identificar cuál o cuáles son las situaciones que le están generando estrés y no dar por hecho que así es como funciona la vida.
- 3) Evitar, en lo posible, el contacto o cercanía con los factores estresantes
- 4) Solucionar las causas de estrés, tanto familiar como social o laboral.
- 5) No llevar trabajo a casa, procurar terminarlo en el horario habitual.
- 6) Programar con la familia y los amigos las actividades de diversión y convivencia y respetarlas.



## La Familia y el estrés

Es muy difícil padecer de estrés sin que otros "se contagien", **quien lo padece, lo esparce.**



 La solución más importante es el apoyo y comprensión de todos los integrantes de la familia.

Con frecuencia la pareja mujer interpreta ese comportamiento masculino como falta de amor hacia ella y piensa que su relación está en peligro; en el caso del hombre, en lugar de brindar apoyo a la mujer perturbada se enfurece porque ella está molesta.

Esta incomprendión de ambos cónyuges agrava la situación y es necesario que la pareja y la familia esté enterada de lo que le sucede a quien lo está padeciendo. No se debe ocultar como un secreto; no nos debe dar pena el decir que padecemos de estrés y que nos está afectando en ese momento.

# Vivir estresado

Es posible que la solución al estrés no llegue rápido o no sea posible de acuerdo a las actividades que desarrollamos, tanto dentro de la familia como en el ámbito social y laboral; ante esta situación.



Es necesario comprender qué es el estrés, cuáles son sus manifestaciones y cómo manejarlo.

Es importante evitar fumar o beber alcohol pensando que es una forma de controlar la preocupación, la angustia, el miedo o cualquier otra sensación; escoger el lugar adecuado y cómodo para acostarse y tratar de dormir el tiempo necesario.



# ¿Cómo cuidar la salud?



Visto Bueno Editores  
*Creando conciencia*

- Es importante identificar la causa del estrés.
- Mantener la comunicación con la pareja, la familia y amigos.
- Cumplir con los horarios de trabajo establecidos.
- Hay que tratar siempre de convivir con la familia.

- Descansar y planear actividades los fines de semana.
- Salir de vacaciones.
- Comer la cantidad y variedad de alimentos que se requieren.
- Si se está tomando medicamento.
- Cumplir con la indicación médica al pie de la letra.
- Se recomienda acudir al médico o al psicólogo para realizar un chequeo periódico (una o dos veces por año).





### Evitar tomar medicamentos que no estén indicados por el médico.

Se puede optar por aplicar de manera sencilla la Escala de Estrés; una acumulación de 200 o más unidades en un solo año incrementa la incidencia de trastornos psicosomáticos.



Vista-Bueno Editores  
Creando conciencia

## Instrucciones para auto administrar la Escala de Estrés

Si usted ha pasado durante el último año por alguna de las 43 situaciones enumeradas a continuación, anote el valor que figura al lado de la misma. Al finalizar sume el total.



### Personales

Muerte del cónyuge	100
Divorcio	73
Separación	65
Privación de la libertad	65
Enfermedad o incapacidad graves	53
Matrimonio	50
Reconciliación de la pareja	45
Embarazo	40
Problemas sexuales	39
Muerte de un amigo íntimo	37
Discusiones con la pareja (cambio significativo)	35
Problemas con la ley	29
Logros personales excepcionales	28
La pareja comienza o deja de trabajar	26
Cambios importantes en las condiciones de vida	25
Cambio en los hábitos personales	24
Cambio de residencia	20
Cambios en los hábitos del sueño	16
Cambio en los hábitos alimentarios	15
Infracciones menores de la ley	11

Vista-Bueno Editores  
Creando conciencia



## Familiares

Muerte de un familiar próximo	63
Enfermedad de un pariente cercano	44
Llegada de un nuevo miembro a la familia	39
Un hijo/a abandona el hogar (matrimonio, universidad)	29
Cambios en el número de reuniones familiares	15



## Laborales y económicos

Pérdida del empleo	47
Jubilación	45
Cambios importantes en el trabajo	39
Cambios importantes a nivel económico	38
Cambio de empleo	36
Petición de una hipoteca de alto valor	31
Hacer efectivo un préstamo	30
Cambio de responsabilidades en el trabajo	29
Problemas con el jefe	23
Cambio en el horario o condiciones de trabajo	20
Petición de una hipoteca o préstamo menor	17



## Sociales

Se inicia o se termina el ciclo de escolarización	26
Cambio a una escuela nueva	20
Cambio en la forma o frecuencia de las diversiones	19
Cambio en la frecuencia de las actividades religiosas	19
Cambio en las actividades sociales	18
Vacaciones	15
Fiestas de fin de año	12

Si el valor de la suma total se encuentra por encima de los 200 puntos, usted está en riesgo de experimentar trastornos psicosomáticos.



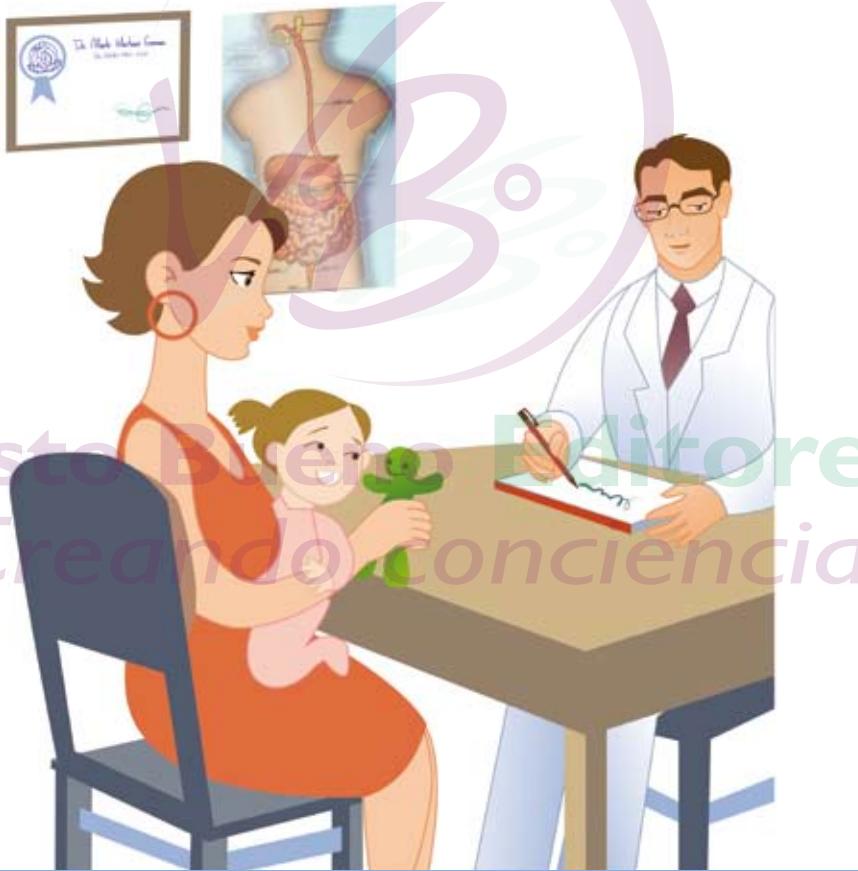
# Beneficios:

## A mediano Plazo

### A corto plazo

El mayor beneficio a corto plazo es un **diagnóstico certero y un tratamiento oportuno**, por lo que es recomendable que visite a su médico en cuanto se presenten los síntomas.

Saber que el estrés provoca la angustia y la preocupación que se experimentan y que éstas tiene solución, le dará más tranquilidad y seguridad para continuar su vida.



Visto Bien Editores  
Creando conciencia



Visto Bien Editores  
Creando conciencia

## A largo plazo

Sin los molestos y preocupantes síntomas del estrés y sin las complicaciones que se pueden generar, su autoestima le permitirá **continuar conviviendo** con familiares, amigos y compañeros de trabajo o escuela satisfactoriamente.



Visto Bueno Editores  
Creando conciencia



Visto Bueno Editores  
Creando conciencia



- Acné juvenil  
Punto y aparte
- Alzheimer  
Recuerdos que se desvanecen
- Colesterol  
Disminuyendo riesgos
- Déficit de Atención Adultos  
Pare y siga
- Depresión  
No estás solo
- Diabetes Mellitus  
Afecta a toda la familia
- Embarazo y lactancia  
Una gran aventura
- Enfermedades de la Tiroides  
Altas y Bajas
- Enfermedades dentales  
Descubriendo la sonrisa

- Estrés  
Sin perder el control
- Protección Solar  
Protección y cuidados
- Esquizofrenia  
Da cara a la realidad
- Gastritis  
¡Eso arde!
- Hipertensión Arterial  
Día a día calidad de vida
- Incontinencia urinaria y  
Enuresis  
¡Urge!
- Influenza  
Todos estamos expuestos
- Insomnio  
De la A la ZZZzzzz
- Menopausia y Climaterio  
Un periodo sin complicaciones
- Migraña  
El dolor que te pone de cabeza
- Osteoporosis  
Que no fracture tu vida
- Problemas de próstata  
¡Contrólalos!
- Trastorno Bipolar  
Destellos de alegría y ... tristeza
- Trastorno de Ansiedad  
Una mañana sin angustia
- Sexualidad Masculina  
Adiós a los tabúes



- Déficit de Atención  
Buzo caperizo
- Dermatitis Atópica  
Pica, pica y hace roncha
- Epilepsia  
Rayos y centellas en la cabeza
- Nutrición y Obesidad  
Tic-Tac de la nutrición
- Todo sobre el Asma  
En 1,2 x 3





**Visto Bueno Editores**  
Creando conciencia

CONSULTE A SU MÉDICO