

RECOMENDACIONES ADICIONALES



Estilo de vida saludable:

Mantener una dieta equilibrada, dormir lo suficiente y evitar el consumo excesivo de cafeína o alcohol también puede contribuir a reducir la ansiedad.



Ser paciente:

La práctica constante es clave para obtener resultados. No todas las técnicas funcionarán para todos, así que es importante experimentar y encontrar las que mejor se adapten a cada persona.



Buscar apoyo profesional:

Si la ansiedad es severa o persistente, es importante buscar la ayuda de un profesional de la salud mental.



Crear una rutina:

Establecer un horario regular para practicar las técnicas de relajación puede ayudar a incorporarlas en la vida diaria.

SÍGUENOS EN NUESTROS
CANALES DE COMUNICACIÓN

Entérate de todos los cuidados para tu salud, consejos, datos y noticias del complejo.



LAS BENZODIACEPINAS: ALPRAZOLAM, CLONAZEPAM, DIAZEPAM, ZOLPIDEM



¿QUÉ SON?

Son medicamentos que calman el sistema nervioso (cerebro).

Se usan, generalmente, para tratar la ansiedad, el insomnio y controlar las convulsiones. Pueden presentar **riesgo de dependencia y efectos secundarios** graves como la amnesia, irritabilidad y alucinaciones **si se abusa de ellos**, por lo que **su consumo debe ser bajo prescripción y control médico estricto**.



SU FUNCIÓN

Actúan como depresores del sistema nervioso central, desacelerando la actividad cerebral.

ACCIONES PARA REEMPLAZAR LAS BENZODIACEPINAS

En algunos casos, como el insomnio y la ansiedad moderada pueden ser manejadas con métodos más naturales como:

Técnicas para mejorar el sueño o de higiene del sueño:



Limita las siestas a no más de 20 minutos.



Toma un baño de agua caliente para empezar a relajarte.



Mantén una rutina. Respeta tus horarios de sueño.



Modera el consumo de café o té a última hora de la tarde.



Evita las pantallas antes de dormir. Te activan mentalmente dificultando el descanso.



Cena suave. Las comidas pesadas entorpecen la digestión y complican el descanso.



Crea un ambiente adecuado. Favorece el sueño y ayuda a mantenerlo, dificultando el descanso.

Seguir estas indicaciones te ayudará a mejorar tu estilo de vida. Si tienes dudas siempre consulta con tu médico.



Técnicas de relajación (ansiedad):



Meditación. Siéntate con la espalda derecha y poner ambos pies en el piso. Cierra los ojos y concéntrate en decir en silencio o a voz alta mensajes positivos para ti como: “todo va a estar bien”, “Ya va a pasar”.



Conversa con alguien. Habla con alguien de confianza por teléfono o presencialmente y cuéntale lo que te sucede.



Ejercítate. Realiza cualquier actividad física, el ejercicio hace que tu cerebro libere químicos positivos y fortalece tu cuerpo para lidiar con el estrés y la ansiedad.



No dejes de reír. La risa ayuda a tu cerebro a producir endorfinas y a disminuir los niveles de cortisol, la hormona del estrés que tu cuerpo libera en determinadas situaciones.

Respira profundo. Siéntate derecho, cierra los ojos y coloca una mano en tu vientre. Inhala despacio por la nariz, sintiendo tu respiración pasar desde tu abdomen hasta tu cabeza. Repite el mismo proceso, pero esta vez exhalando por la boca.

