

# ¿Te desborda el estrés? Tómalo con calma

El estrés es un motor indispensable para impulsarnos a anticipar, a resolver las dificultades con que nos encontramos, a prepararnos para la acción. Pero en dosis demasiado fuertes y repetidas el estrés agota progresivamente el organismo. Para hacer frente al estrés no existe una receta milagrosa, pero es posible identificar sus causas y tener en cuenta algunos consejos prácticos para aprender a controlarlo y mejorar nuestro bienestar.

LABORATORIOS  
**BOIRON®**

[www.boiron.es](http://www.boiron.es)



## La mecánica del estrés: ¿qué es el estrés?

El estrés es una reacción psicológica y fisiológica del organismo frente a una situación nueva, buena o mala, que requiere una adaptación.

En ese momento, las glándulas suprarrenales, situadas justo encima de los riñones, segregan dos hormonas: la adrenalina y el cortisol.

El aumento de su tasa en sangre va acompañado de una aceleración del ritmo cardíaco, aumento de la frecuencia respiratoria y elevación de la presión arterial.

Cuando la estimulación se vuelve demasiado fuerte, o demasiado repetitiva, la capacidad de adaptación del organismo se desborda rápidamente.

El estrés se vuelve nefasto cuando el individuo ya no es capaz de adaptarse a él. El estrés negativo perturba, conlleva sufrimiento y, en ocasiones, puede convertirse en patológico.

## Causas del estrés

Son múltiples y diversas, y se originan en nosotros mismos o en nuestro entorno:

- El estrés físico se debe al ruido, al dolor, al frío...
- El estrés social está relacionado con el entorno urbano, con una situación familiar difícil.
- El paro, la sobrecarga de trabajo, las responsabilidades, las presiones psicológicas, los conflictos en las relaciones laborales..., favorecen el estrés profesional.
- El estrés relacionado con los hábitos de vida (comidas no equilibradas, abuso de excitantes, falta de sueño...) suele ser fuente de estrés crónico.

## Síntomas del estrés

Cuando el estrés supera nuestras capacidades de adaptación es cuando aparecen los síntomas asociados. Estos síntomas pueden ser a la vez:

Físicos	Emocionales y psicológicos	De comportamiento
Contracturas musculares	Trastornos del sueño	Agresividad
Problemas digestivos	Nerviosismo	Hiperactividad o falta de organización
Dolor de estómago o de garganta	Irritabilidad	Apatía
Dolor de cabeza	Indecisión	Dificultad para relacionarse
Trastornos del apetito	Inquietud, ansiedad, angustia	Huída
Vértigos, palpitaciones	Descenso de la libido	Aislamiento
Sensación de opresión	Dificultad para concentrarse	Consumo excesivo de alcohol, tabaco, azúcar, chocolate, café...
Cansancio persistente	Baja autoestima	
	Percepción negativa de la realidad	

## Recupera la calma con Homeopatía

Siempre es preferible utilizar tratamientos que *no produzcan dependencia y que no provoquen sueño durante el día*. La *homeopatía* ayuda al organismo a afrontar mejor a corto plazo las situaciones estresantes, y a largo plazo contribuye a restablecer el equilibrio nervioso mejorando el control de las reacciones ante el estrés.

## Ventajas de los medicamentos homeopáticos en el tratamiento del estrés

- Son eficaces y muy bien tolerados.
- No producen dependencia.
- No producen sueño durante el día.
- No afectan a la conducción ni disminuyen el rendimiento intelectual.
- No afectan a la memoria, te permiten estudiar con normalidad.
- Son compatibles con otros medicamentos y con otros tratamientos.
- Pueden tomarlos los niños, las embarazadas y los ancianos.

## Trucos para combatir eficazmente el estrés

Para mantener a raya el estrés es fundamental adquirir hábitos saludables:

- Optar por una alimentación equilibrada y dar prioridad a los alimentos ricos en litio y en magnesio (cereales, huevos, chocolate, verduras, pescado, frutos secos...) y en vitaminas del grupo B (cereales, leguminosas, pan integral, aves...).
- Evitar los excitantes: tabaco, alcohol, café...
- Practicar una actividad física relajante: yoga, bici o andar al aire libre.
- Mantener un horario regular de sueño.
- Buscar un "sustituto" para eliminar el estrés diario: el deporte (pero no a horas tardías), las salidas, un confidente...
- Cotrolar la respiración: inspirando lentamente y espirando después.
- Fijar unos objetivos razonables: no hay que obsesionarse por conseguir cosas imposibles.

**¡ACTÚA DESDE LOS PRIMEROS SÍNTOMAS!: Pide consejo a tu médico o farmacéutico. Ellos sabrán aconsejarte y prescribir los medicamentos homeopáticos aconsejados.**