

“A tu Salud” es una campaña del Consejo Andaluz de Colegios de Farmacéuticos para fomentar hábitos de vida saludable entre los ciudadanos y prevenir las enfermedades más comunes y las vinculadas a las formas de vida actual. Su objetivo final es contribuir desde la farmacia a mejorar la calidad de vida de todos los andaluces a través de consejos útiles y pautas de comportamiento fáciles de seguir.



# LA VIDA ES DEMASIADO CORTA PARA VIVIRLA ESTRESADO...

DESCUBRA CUÁLES PUEDEN SER LAS CAUSAS  
DE SU ANSIEDAD Y CÓMO PREVENIRLA



a tu  salud



Consejo Andaluz de Colegios Oficiales  
de Farmacéuticos

Colabora:



Es una  
campaña

a tu  salud

del Consejo  
Andaluz de  
Colegios de  
Farmacéuticos



## ¿Cuáles son las causas más frecuentes de estrés en la sociedad actual?



### Trabajos

05

consistentes en labores reiterativas para las que no encontramos ningún incentivo ni estímulo emocional o material.

06

Incomunicación y aislamiento en una sociedad cada vez más "conectad@" a través de Internet y de la Televisión y en la que, sin embargo, cada vez más personas se sienten más solas.

07

Una alimentación desequilibrada, con exceso de grasas y sal y déficit de vitaminas, con poco tiempo para comer y casi siempre fuera de casa.



08

Dependencia del tabaco y del café, y consumo de otras drogas con un efecto eufórico muy provisional.

01

Tener que enfrentarse a cambios tan frecuentes o intensos que superan nuestra capacidad de adaptación.

02

Frustración por no alcanzar nuestras metas o por tener que dedicarnos a tareas diferentes a aquellas que sí nos ilusionan.

03

Estar sometidos a una responsabilidad excesiva (por autoexigencia o exigencia de los demás) para la que, además, no encontramos apoyos.

04

Vivir "esclavos" del reloj, sometidos a una urgencia de tiempo que no somos capaces de administrar.



## ¿Cómo enfrentarse a ellas para prevenir la ansiedad?

Descubra cuáles son las situaciones que a usted particularmente le estresan y evítelas, o acéptelas en la medida que pueda.

Sea flexible, adapte a los cambios en la vida y, si le es posible, disfrútelos.

Aprenda a reconocer su estrés, lo que siente, y percíballo como algo positivo que le permite solucionar problemas y evolucionar.

Sea optimista, hablese de forma positiva ante el estrés. No exagere, no dramatice, mire las cosas en su justa perspectiva, y no se anticipe al fracaso.



Planifique, gestione su tiempo, establezca un orden de prioridades y a la hora de resolver sus asuntos, hágalo de uno en uno de forma concentrada. Deje siempre tiempo libre para posibles imprevistos. Deleque en la medida que pueda sus responsabilidades.



No se frustre por no alcanzar la meta pretendida. Busque metas o caminos alternativos.

Busque el apoyo de familiares, amigos y compañeros. Ellos le ayudarán a hacer frente a las situaciones estresantes de la vida. Rodéese de una red social extensa.

Regálese en su agenda tiempo libre para lo que más le guste y le recree. Así podrá relajar la mente. Busque actividades creativas y altruistas, que desarrollan el hemisferio izquierdo del cerebro y contribuyen a la relajación.

Cambie el estilo de vida. Evite el abuso de sustancias estresantes (café, chocolate, té...) en su dieta. Coma de manera equilibrada, regular y lenta.



Realice ejercicio físico regular al menos tres veces en semana durante treinta minutos. No es tan imposible como usted cree.

Ante cualquier duda, consulte con su farmacéutico