

Consejos para evitar el estrés y la ansiedad



El 15% de la población tiene ansiedad o estrés, una patología que incide en hábitos de vida negativos y en situaciones o conductas que provocan ansiedad a gran escala, causando un desequilibrio mental. A continuación, cinco hábitos saludables recomendados.

Casi la mitad de la población española fuma: así lo declaran datos del Instituto Nacional de Estadística (INE). La justificación de la mayoría de fumadores para seguir haciéndolo es el estrés al que vivimos sometidos. En este sentido, según una encuesta realizada por la Asociación Española contra el Cáncer (AECC), el 15% de la población tiene ansiedad o estrés.

Estos datos son indicativos de que la población española está haciendo frente a situaciones o conductas que provocan ansiedad a gran escala, causando un desequilibrio

mental que, generalmente, repercute en la adquisición del hábito de fumar. El tabaco afecta cada vez a más jóvenes y, en la edad adulta, sus efectos son prácticamente irreversibles. Y, no cabe lugar a dudas de que “el tabaco es la droga de la ansiedad”, tal y como declaran desde la AECC.

Para disminuir los hábitos nocivos no podemos olvidarnos de la salud mental. Favorecer entornos libres de estrés y ansiedad y fomentar la importancia de la salud mental para promover su cuidado debe ser clave en cualquier campaña. El bienestar psicológico tiene que presentarse como uno de los primeros objetivos a lograr para luchar contra una pandemia que nos persigue históricamente.

COMBATIR EL ESTRÉS DE FORMA SALUDABLE

El equipo de Deusto Salud ofrece una serie de consejos que ayudan a combatir la ansiedad de la manera más saludable posible:

1. Toma conciencia de aquello que te causa estrés: identifica qué conductas aumentan la ansiedad y evítalas o redúcelas a favor de otras que te generen estabilidad y calma mental, aunque solo sea por un rato cada día.
2. Incorpora a tu rutina una serie de ejercicios o actividades que te mantengan activo y con la mente ocupada. La actividad física es necesaria no solo para mantenerte en forma, también para mantener en forma tu mente. Durante el rato de la actividad no precisamos pensar en nada que no sea focalizarnos en lo que estamos haciendo ahora mismo. Salir a caminar en tu tiempo libre es una buena manera de activarnos tanto física como mentalmente.
3. No olvides nunca aquello contra lo que luchas. Dejar de fumar es un proceso que lleva su tiempo, trabaja las metas a corto plazo y date un momento para celebrar su logro. Conseguir estos objetivos te ayudará a imponer otros nuevos en otro plazo concreto de tiempo.
4. Busca un profesional que te ayude a deshacerte de los malos hábitos. Alguien con quien puedas expresar lo que piensas y sientes en cada momento. Es normal desanimarse, desmotivarse... todos necesitamos alguien que nos ayude a recordar nuestro objetivo y cómo llegar a él.
5. Ten en cuenta algunos tips de relajación y aplícalos cuándo te sean necesarios. Igual que la actividad física, también debemos incorporar a nuestra rutina momentos de respiro.

El Mindfulness es una de las técnicas de relajación más innovadoras. Una técnica que se enfoca en concienciarnos del presente, el aquí y el ahora. Tiene su origen en el budismo y busca dejar la mente en calma consiguiendo evadirnos de las preocupaciones pasadas y futuras. Pero su razón de ser más trascendente es el conocimiento de uno mismo que permite, así como la aceptación personal y la comprensión de las pautas de comportamiento que tengamos integradas.

Noticia extraída de CMDSport. Puedes leer la noticia en su web pulsando [aquí](#)

Sobre nosotros:

Aktive es una herramienta muy completa que cubre las necesidades tanto de centros, técnicos deportivos o entrenadores personales como de sus usuarios.

Puedes conocer más sobre nuestra app personalizada y el proceso para adquirirla pulsando en el botón.

[Conoce más sobre sobre la app personalizada](#)

Link to Original article: <https://www.aktive.cloud/blog/consejos-para-evitar-el-estres-y-la-ansiedad?elem=308807>