

Mensual
Bienestar
Destacar
por PSA

EN BUENA SALUD

LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS SON CONDICIONES MÉDICAS REALES! Y EXISTE UNA APLICACIÓN PARA ESO!

La ansiedad y el estrés son condiciones médicas serias, igual de serias que otros desórdenes médicos crónicos como la diabetes y la enfermedad de corazón. Los desórdenes de ansiedad son los desórdenes más comunes de salud mental en los Estados Unidos.

De acuerdo con el Instituto Nacional de Salud Mental:

- Los desórdenes de ansiedad son las enfermedades mentales más comunes en los Estados Unidos. Estos afectan a 40 millones de adultos de 18 años y mayores (18.1% de la población).
- Aunque los desórdenes de ansiedad son tratados fácilmente, solo el 36.9% de las personas impactadas buscan tratamiento.
- Los desórdenes de ansiedad son causados por múltiples factores de riesgo incluyendo factores genéticos, la química cerebral, personalidad, y eventos de la vida.

Y qué hay del estrés?

- 33% de las personas reportan estrés extremo
 - 77% reportan estrés que interfiere con su salud física
 - 73% tienen estrés que afecta su salud mental
 - 48% reporta problemas para dormir debido al estrés

Cuál es la Diferencia entre Estrés y Ansiedad?

El estrés y la ansiedad son muy similares, ya que los dos son respuestas emocionales. La mayor diferencia es que el estrés es motivado por un evento externo mientras que la ansiedad no.

El estrés puede ser causado por un factor de corto plazo, como una fecha límite, o por un factor de largo plazo, como una condición médica seria. La gente con estrés experimenta tanto síntomas psicológicos como físicos tales como la irritabilidad, miedo, enojo,

fatiga, dolor muscular (especialmente en el cuello y los hombros), problemas digestivos, y problemas para dormir.

La ansiedad consiste en preocupaciones constantes que no se van, incluso cuando el factor estresante ha sido removido. Los síntomas son casi los mismos del estrés.

Tanto el estrés y la ansiedad pueden ser aliviados con actividad física, una dieta saludable, y buenos hábitos de dormir.

Existe Una Aplicación Para Eso!

Todos tenemos muchas aplicaciones en nuestros teléfonos, y muchas de ellas no sabemos ni cómo usarlas! Pero tienes alguna aplicación para combatir el estrés y la ansiedad? Sabías que hay muchas aplicaciones GRATIS para este propósito? A continuación te presentamos dos aplicaciones GRATIS populares. Por qué no aumentar una a tu teléfono y empezar a sentirte mejor?

1. **Calm**—Tal vez has escuchado de Calm. Es una de las aplicaciones de meditación más populares disponible. Ofrece varias opciones de meditación así como historias para dormir. Es gratis para bajarla con las opciones básicas, y las opciones básicas seguramente son todo lo que necesitas.
2. **Headspace**—Headspace es una de las mejores aplicaciones gratuitas para ayudarte a ser más consciente y sentirte menos estresado. Hay muchas meditaciones guiadas, incluyendo meditaciones para el sueño para ayudarte a dormirte más rápido. La aplicación es gratis y ofrece una opción para hacer un upgrade, pero al igual que Calm, la versión básica seguramente será suficiente.