



La ansiedad

Y como se evidencia en nuestro cuerpo



EN LA VOZ

Problemas de garganta. Que la voz se vuelva ronca es una reacción inmediata a situaciones de estrés.

MUSCULOS

Tensión en los músculos. Cuando empiezas a sentir la ansiedad, el cuerpo se tensa de forma natural, creando presión en los grupos musculares más amplios.



CORAZÓN



Corazón. Las personas que padecen ansiedad y estrés crónicos tienen más riesgo de sufrir problemas cardiovasculares debido al aumento constante del ritmo cardíaco.

CEREBRO

El cerebro. La reacción más común ante la ansiedad es la respuesta psicológica a dicha condición. Afecta a determinadas áreas del cerebro que influyen en la memoria a largo y corto plazo.



Recuerda siempre cuidar tu salud mental.

Trastornos de ansiedad - Síntomas y causas - Mayo Clinic. (2018).
Mayoclinic.org; <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/anxiety/symptoms-causes/syc-20350961>

