



Sintomas de una vida con estrés y cómo combatirlo en 2019

Ciudadanía, 07/01/2019



Comenzamos un nuevo año, 2019, y los diarios se cargan de nuevos propósitos e intenciones personales y profesionales. Hacer

más deporte, conseguir un ascenso, ser más tolerantes con aquellos que nos rodean, etc.

Año tras año, se hace cada vez más palpable un hecho: los propósitos que suelen cumplirse más son aquellos que afectan a nuestra salud.

El estrés es un problema cada día más presente en la vida de miles y miles de ciudadanos. Tiende a aparecer más en grandes ciudades, donde el ajetreo, la cultura laboral, la exigencia en el trabajo y otros factores inciden de forma directa en el estado de ánimo y la carga de las personas.

Esta afección que padecen cada año millones de personas en España, se presenta en cada caso de una forma distinta, difícilmente veremos dos casos idénticos. Hay personas que sufren ataques de pánico, otras que tienen dificultades para respirar, algunos padecen problemas de [caída del pelo](#), otros entran en depresión...

Los efectos de llevar una vida demasiado ajetreada los sufre quien padece estrés y todos los que le rodean. Afecta a la vitalidad, a las ganas de levantarse cada mañana e incluso, a la voluntad con que tratamos de alcanzar otros propósitos de año nuevo. El estrés, de hecho, puede tirar por tierra todos las intenciones que nos propongamos en lo personal y en lo profesional.

¿Qué hacer contra el estrés? Cómo combatirlo?

Me gustaría daros algunos consejos para evitar llegar a situaciones tan críticas como las que comentamos. Espero que algunos de estos sencillos consejos os ayuden a vencer el agobio de los días frenéticos y podáis llevar las cosas de forma organizada y con calma.

