

- ➔ Para **controlar la ansiedad** en el trabajo, **cuida tu descanso** y practica técnicas de relajación ➔

empresaysalud.es
empresa sana, empresa rentable



En empresaysalud.es podrás encontrar más temas de salud laboral que pueden ser de tu interés.
Entra en empresaysalud.es y consúltalos

➡ Para **controlar la ansiedad** en el trabajo, **cuida tu descanso** y practica técnicas de relajación ⬅

Intranquilidad, desconfianza, nerviosismo, dolor de estómago, tensión en el cuello, sudoración, sequedad de boca, trastornos intestinales, sensación de opresión en el pecho... se calcula que el 15% de la población sufre algún **trastorno de ansiedad** a lo largo de su vida.

Lo primero que hay que aclarar es que sólo se trata de ansiedad cuando estas sensaciones permanecen durante mucho tiempo en nosotros y nos impiden llevar cabo nuestro trabajo y actividades diarias con normalidad.

Hacer frente a la ansiedad

Los ritmos de trabajo, el estrés constante, la conciliación entre familia y trabajo, la inseguridad laboral, la presión y la competitividad, entre otras cosas, provocan la aparición de la **ansiedad en el ambiente laboral**.

La ansiedad es controlable y acaba desapareciendo en el 80-90% de pacientes que la padecen, pero para ello es necesario una rápida detección, capacidad de autocontrol y fuerza de voluntad. Podemos controlar y **disminuir la ansiedad acudiendo a un médico**, quien nos facilitará un **tratamiento farmacológico** adecuado o con la ayuda de un **psicólogo** para que nos enseñe a luchar contra este tipo de sensaciones.

También es importante introducir algunos **cambios** positivos en nuestro **estilo de vida**. Los principales son:

- **Practicar ejercicio físico:** un simple paseo diario sirve. También se recomiendan la natación, la bicicleta, el footing...
- **Aprender técnicas de relajación**, como Yoga o Taichi y ponerlas en práctica unos minutos diariamente.
- **Evitar el café, las bebidas estimulantes, el tabaco...** o al menos, disminuir su consumo.
- **Dormir bien** y tomar consciencia de que **un buen descanso es vital para hacer frente a la ansiedad**.