

# TIPS PARA PREVENIR LA DEPRESIÓN Y ANSIEDAD

La ansiedad y la depresión son estados mentales que se manifiestan mediante síntomas como mareos, sudoración, taquicardias, entre otros, afectando nuestra salud. A continuación te presentamos algunos tips para prevenir estados depresivos y de ansiedad.



## EJERCITATE

Cuando el cuerpo comienza a realizar actividad física aumenta el nivel de endorfinas, hormonas que permiten sentir alegría, bienestar y actúan en contra de la sensación de dolor.

## COMUNICAR EMOCIONES

En la vida es fundamental contar con los amigos y la familia en quienes puedas confiar cuando necesites expresar algún problema o una inquietud. Al mismo tiempo, expresar los sentimientos o pensamientos te ayudarán a quitar peso de encima y tu estado anímico mejorará notablemente.



## APRENDE A PASAR TIEMPO CONTIGO MISMO

Cuando sientas ansiedad o depresión es primordial que te enfoques en hacer algo que te haga sentir mejor. Algunas ideas pueden ser un masaje de relajación, ver una película o disfrutar de una comida.

## APRENDE A RELAJARTE Y A MEDITAR

La relajación es una técnica fundamental que nos ayuda a aflojar los músculos y con ello también tu mente. La meditación es una técnica que nos ayuda a desarrollar la capacidad de aceptación y tolerancia tanto del dolor físico como cualquier tipo de malestar emocional.



Para más información o para resolver dudas, puedes contactarnos en:



HPV Rancagua



@hpvrancagua



hpvcontesta@gmail.com