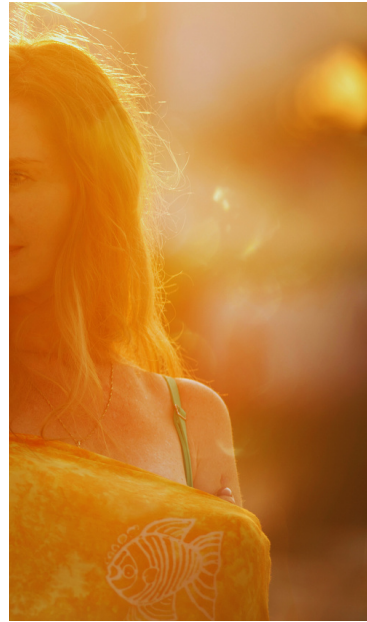


¿Cómo ayudo a mi cuerpo a salir del estrés?



LA GUÍA QUE NECESITAS PARA
EMPEZAR A REGULAR TU CORTISOL
Y ACTIVAR TU NERVIO VAGO

PRIMERO LO MÁS IMPORTANTE



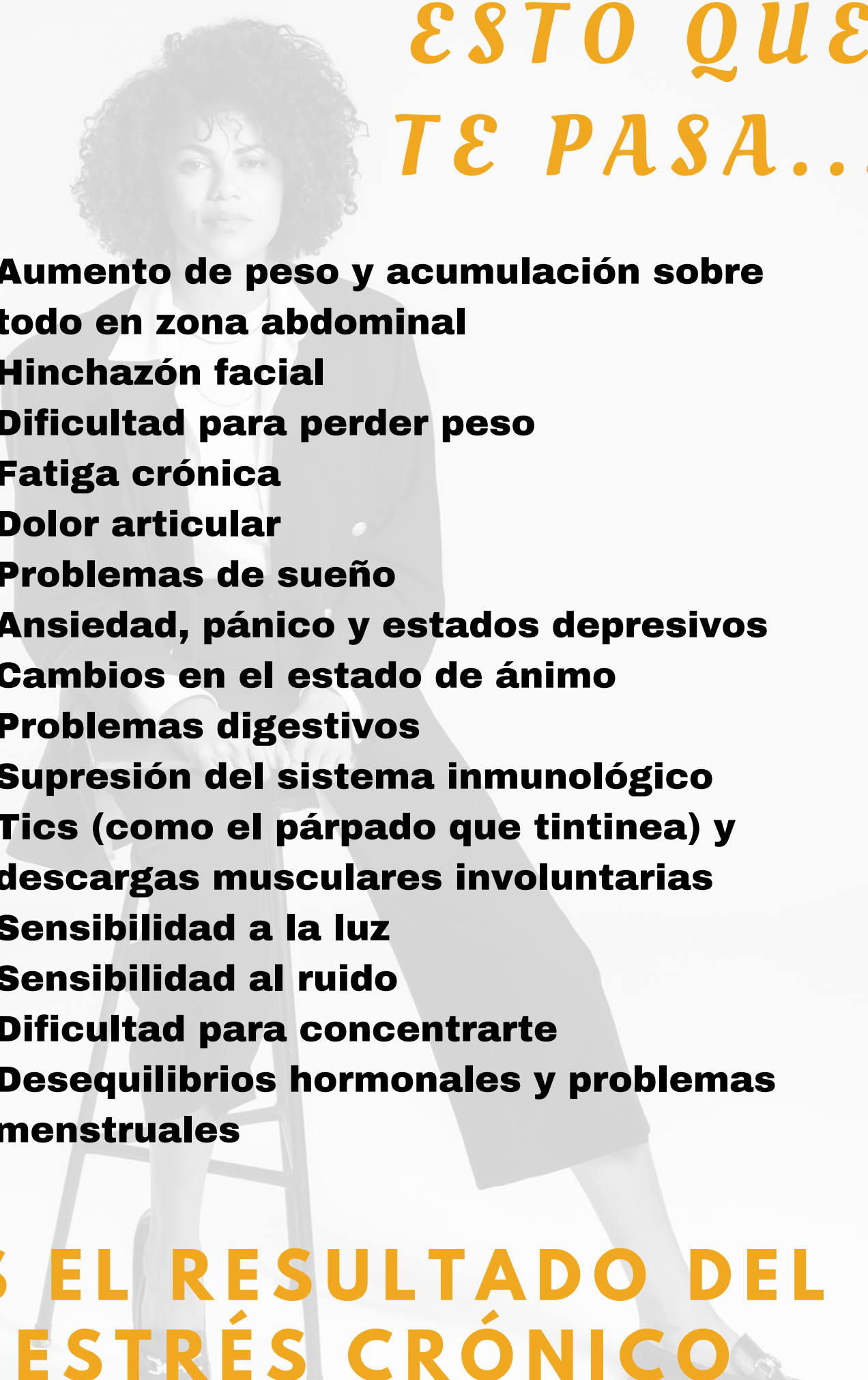
¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

El estrés es una respuesta física y emocional del cuerpo a situaciones percibidas como amenazantes, que puede ser causada por muchos factores, como problemas laborales, financieros, de salud o relaciones personales.

Esta respuesta activa el sistema nervioso y libera hormonas como el cortisol y la adrenalina, preparándonos para enfrentar la situación mediante la respuesta de "lucha o huida".

El estrés es algo positivo que nos estimula a actuar cuando tenemos que terminar un trabajo o situaciones similares.

El problema es que puede hacerse crónico cuando se prolonga en el tiempo debido a factores continuos generando efectos negativos en la salud física y mental.



ESTO QUE TE PASA...

- **Aumento de peso y acumulación sobre todo en zona abdominal**
- **Hinchazón facial**
- **Dificultad para perder peso**
- **Fatiga crónica**
- **Dolor articular**
- **Problemas de sueño**
- **Ansiedad, pánico y estados depresivos**
- **Cambios en el estado de ánimo**
- **Problemas digestivos**
- **Supresión del sistema inmunológico**
- **Tics (como el párpado que tintinea) y descargas musculares involuntarias**
- **Sensibilidad a la luz**
- **Sensibilidad al ruido**
- **Dificultad para concentrarte**
- **Desequilibrios hormonales y problemas menstruales**

ES EL RESULTADO DEL ESTRÉS CRÓNICO

LA AUTORREGULACIÓN

volverá

cuando

tu

CUERPO

vuelva

a ser

TU GUÍA

**Sabiduría somática,
nuestra clave para la regulación**

A woman with blonde hair, wearing an orange top with white polka dots, is sitting in a wicker chair. Her eyes are closed, and her hands are behind her head, suggesting a state of relaxation or meditation. To her left is a small woven basket filled with red apples and dark grapes. The background is softly blurred, showing green foliage.

PARA PODER ESCUCHAR A NUESTRO CUERPO

ANTES NECESITAMOS BAJAR EL CORTISOL

El cortisol es una hormona esteroidea producida por las glándulas suprarrenales que regula el metabolismo, la respuesta al estrés y el sistema inmunológico.

Se la llama "hormona del estrés" porque se libera en situaciones de estrés para ayudar al cuerpo a manejar la presión y mantener el equilibrio fisiológico.

El estrés crónico y/o el trauma puede llevar a niveles altos de cortisol persistentes en sangre, generando los efectos perjudiciales en tu salud que ya vimos antes.



¿Cómo
ayudo a
mi
cuerpo a
regular
los
niveles de
cortisol?

Estrategias para Regular el Cortisol de Forma Natural

1. Alimentación y Nutrición

Alimentos que Reducen el Cortisol

- **Frutas y Verduras Frescas:** Ricas en antioxidantes y vitaminas.
- **Alimentos Ricos en Omega-3:** Como el salmón y las nueces.
- **Té Verde:** Contiene antioxidantes que ayudan a reducir el estrés.

Qué Evitar

- **Cafeína y Azúcares Refinados:** Aumentan los niveles de cortisol.
- **Alcohol en Exceso:** Puede interferir con la producción de cortisol.

Importancia de las Comidas Regulares

Mantener un horario regular de comidas ayuda a estabilizar el azúcar en la sangre y, a su vez, el cortisol, cuidado con los ayunos en esta ocasión.

2. Ejercicio y Actividad Física

Ejercicios para Reducir el Estrés

- **Yoga: Ayuda a reducir el estrés.**
- **Caminatas al Aire Libre: Promueven la relajación y el bienestar.**
- **Entrenamiento de Fuerza Moderado: Mejora la resistencia y regula las hormonas.**
- **La actividad física regular ayuda a mantener los niveles de cortisol equilibrados.**

3. Técnicas de Relajación y Manejo del Estrés

- **Meditación y Mindfulness**
- **Respiración Funcional, Breathwork.**
- **Práctica somática sensible al trauma.**

4. Sueño y Descanso Adecuado

- **Estableciendo una Rutina de Sueño, con horarios regulares y no exposición a pantallas 1 hora antes de dormir.**



Suplementos y Remedios Naturales para Regular el Cortisol

- **Ashwagandha**

Conocida por su capacidad para reducir el estrés y equilibrar las hormonas.

- **Rhodiola Rosea**

Ayuda a combatir la fatiga y mejorar la resistencia al estrés.

- **Magnesio**

Promueve la relajación muscular y el sueño.

Plantas Medicinales y Tés

- **Té de Manzanilla**

Relajante natural que ayuda a reducir el estrés.

- **Raíz de Regaliz**

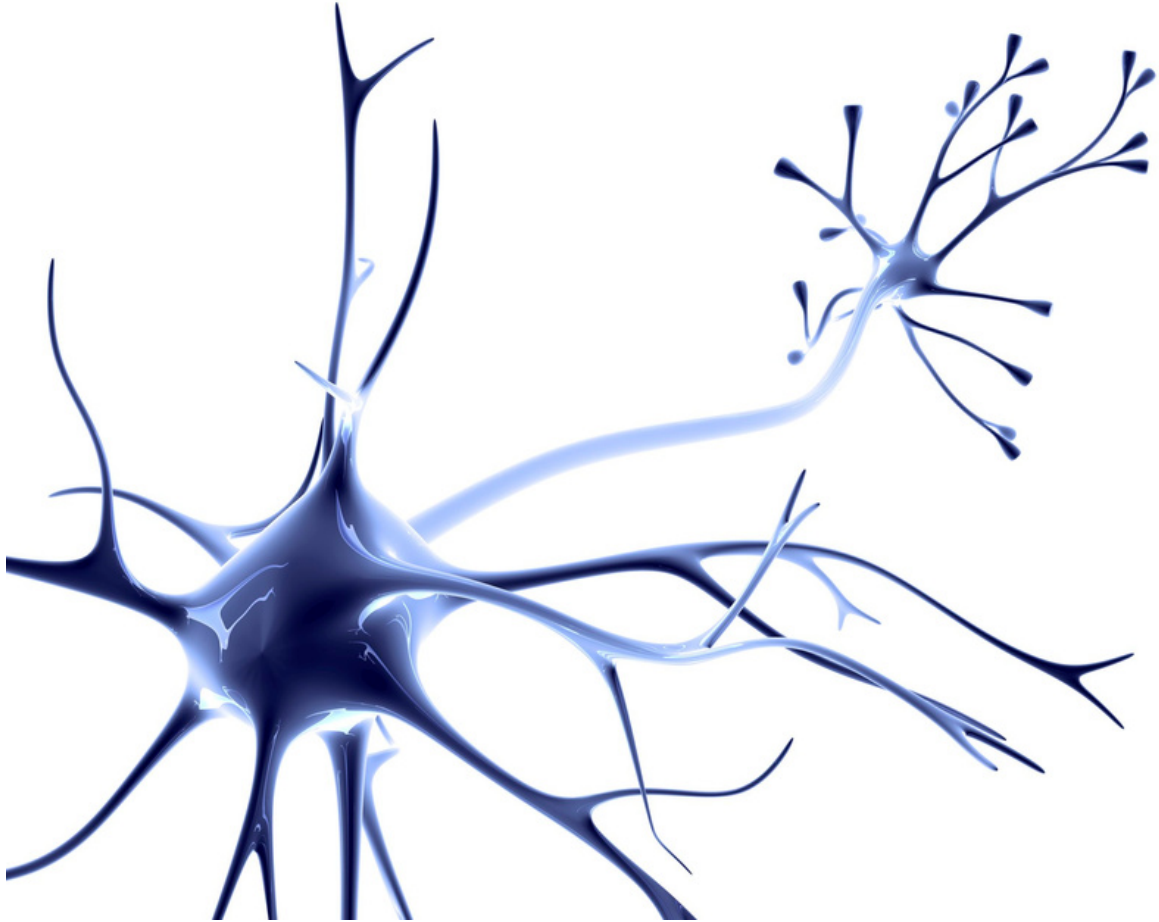
Puede ayudar a equilibrar los niveles de cortisol

Siempre es recomendable hablar con un médico o nutricionista antes de comenzar cualquier suplemento para asegurar su seguridad y eficacia.

**Y
ahora
te
cuento
un
gran
secreto**



Te presento a...



**tu nervio vago
tu gran aliado**

¿Por qué el nervio vago?

Porque es una pieza clave en el manejo del estrés y puede ayudar a tu cuerpo a salir de este estado y entrar en un modo de recuperación y relajación.

Vamos por partes

El nervio vago es uno de los nervios más importantes del cuerpo humano, se extiende desde el cerebro hasta el abdomen, innervando múltiples e importantes órganos.

Forma parte del sistema nervioso autónomo, que es responsable de las funciones de "descanso y digestión" del cuerpo.

Algunas de sus funciones principales incluyen:

- 1.Regulación Cardiovascular: Ayuda a disminuir la frecuencia cardíaca y a reducir la presión arterial.**
- 2.Digestión: Estimula la producción de enzimas digestivas y la motilidad gastrointestinal.**
- 3.Respiración: Controla el ritmo de la respiración.**
- 4.Regulación Inmunológica: Modula la respuesta inflamatoria en el cuerpo.**
- 5.Relajación y Recuperación: Promueve un estado de calma y descanso.**

¿Y cómo contar con su ayuda?

Como ya hemos visto el estrés activa el sistema nervioso simpático, que es responsable de la respuesta de "lucha o huida". Durante esta respuesta, se liberan hormonas del estrés como la adrenalina y el cortisol, lo que aumenta la frecuencia cardíaca, la presión arterial y los niveles de glucosa en la sangre.

Estimular el nervio vago puede activar el sistema nervioso parasimpático, que contrarresta la respuesta de estrés y ayuda a tu cuerpo a entrar en un estado de calma, disminuyendo la frecuencia cardíaca, liberando neurotransmisores como la serotonina, que mejoran el estado de ánimo y las funciones digestivas y un largo etcétera.



Y ¡Atención!

Si hay estrés crónico, la constante activación del sistema nervioso simpático puede inhibir la función del nervio vago, reduciendo y desequilibrando su actividad.

Y la actividad vagal reducida puede llevar a problemas como una frecuencia cardíaca elevada, problemas digestivos y un sistema inmunológico debilitado.

ACTIVA TU NERVIO VAGO

DE MANERA COMPASIVA SINTIENDO QUÉ ES LO QUE VA CONTIGO, SIN PRISA

- 1. La respiración profunda y lenta POR LA NARIZ .**
 - **Ejercicio:** Inhala contando hasta cuatro, mantén la respiración por cuatro, y exhala contando hasta seis u ocho.
- 2. Meditación:** La meditación regular puede aumentar la actividad parasimpática y mejorar la variabilidad de la frecuencia cardíaca, un indicador de la salud del NV.
- 3. Inmersión en Agua Fría:** El contacto con agua fría, como duchas frías o baños en agua fría.
- 4. Cantar y Tararear:** Cantar, tararear o incluso murmurar pueden estimular el nervio vago debido a la vibración del sonido en la garganta.
- 5. La práctica somática un básico y eficaz método que combina casi todo lo de esta lista.**
- 6. Ejercicio Físico Moderado:** Actividades como caminar, nadar o andar en bicicleta.
- 7. Masajear ciertas áreas como el cuello, el trago de la oreja y los pies puede estimular el nervio vago y aumentar la relajación.**
- 8. Acupuntura:** Esta técnica tradicional china ha demostrado tener efectos positivos en la estimulación del nervio vago.
- 9. Relaciones Sociales Positivas:** Pasar tiempo con amigos y familiares puede aumentar la liberación de oxitocina y estimular el nervio vago.
- 10. Baños de bosque, contacto con la naturaleza, acariciar a tus animales, regar y cuidar tus plantas.**

Bienvenida a una nueva manera de vivir en calma y disfrute

**Soy Marta gracias por
leerme y por querer
mejorar tu salud.**

**Te invito a formar parte de
una comunidad
comprometida con otra
manera de vivir en calma
y disfrute.**

Escríbeme y te ceunto más.

Un abrazo

