HAZ DEL OPTIMISMO UNA FORMA DE VIDA

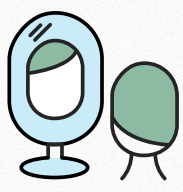
LA ACTITUD POSITIVA, UNA BUENA AYUDA

1.

Piensa en positivo

Es clave y te ayudará a valorar los pequeños momentos.

2.



Tú eres tú

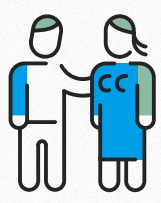
No caigas en la comparación, quiérete y valora tus cualidades.

3.

Establece con ilusión objetivos asequibles

Acorde con tus posibilidades, como hacer ejercicio, o empezar algún hobby.

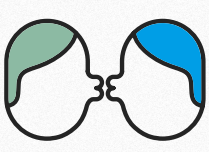
4.



Abraza a tu familia y amigos

Cuando abrazamos se eleva la serotonina y recuperamos poco a poco nuestro buen estado de ánimo.

5.



Bésame mucho

Los besos mejoran nuestro ánimo y funcionan como antidepresivos naturales. A su vez, dilatan los vasos sanguíneos, por lo que reducen el dolor.

6.

Sonríe, aunque no tengas ganas

Cuando nos reímos el cerebro segrega endorfinas que alivian el dolor y reducen la depresión.

7.

Disfruta de las actividades al aire libre

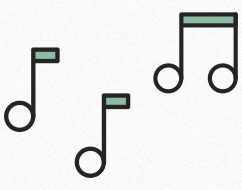
Reducen la presión sanguínea, bajan los niveles de glucosa en la sangre y reduce el estrés.

8.

Baila y siéntete feliz

Ayuda a prevenir la depresión, mejora la autoestima y la confianza y elimina el estrés.

9.



Al son de la música

La música hace que el cuerpo libere endorfinas por lo que reduce el dolor crónico, la presión arterial, la migraña y el estrés.

10.

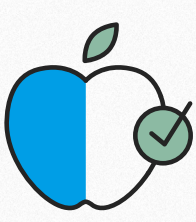
Vive el aquí y el ahora

Intenta no preocuparte demasiado por el pasado y el futuro.

Sabías que...

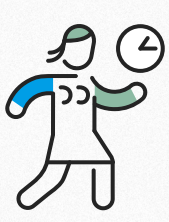
- Es 10 veces más frecuente en mujeres que en hombres y afecta a personas de entre 20 y 40 años.
- La edad, los factores genéticos y ambientales, principales responsables de su aparición.
- Su diagnóstico es difícil porque no hay una prueba clínica. Su detección se basa en unos criterios establecidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS).
- Una alimentación equilibrada, la práctica moderada de ejercicio y la correspondiente medicación, el tratamiento más eficaz.
- El síndrome de fatiga crónica no es lo mismo que la fibromialgia, su sintomatología es diferente.

Refuerza tu actitud



Come bien. Sigue una alimentación lo menos procesada posible y personalizada para conseguir un control adecuado del peso.

Sueño de calidad. Duerme a la misma hora, limita las siestas diurnas, evita la cafeína y otros estimulantes y practica técnicas de relajación.



Muévete. Anda o nada en períodos cortos y sin sobreesfuerzo para mejorar los síntomas de la enfermedad.

Abril de 2016. Portal Clínic
Este material tiene licencia Creative Commons