
Feb 07, 2019 | Escrito por Mayerling Jimenez | 0

(Foto. Archivo)

El estrés es un enemigo silencioso, hay muchas enfermedades que se desencadenan por la presión en el trabajo, en la universidad y hasta en el hogar. Es por ello, que no podemos ignorar las señales que arroja nuestro cuerpo. El **dolor de cabeza**, malestares en el cuerpo e incluso las encías inflamadas pueden ser un indicativo de que estás en el círculo vicioso del estrés.

Presta atención a las siguientes señales que no debes ignorar:

- 1.- No ignores a tu cuerpo : Cuidado con el insomnio, problemas de digestión y ansiedad
- 2.- Cuidado con tu alimentación : Es común ver en algunas personas con la sensación de calor que los lleva a consumir helados, gaseosas y jugos **azucarados**
- 3.-Realiza actividad física: Debes correr, caminar y manejar en bicicleta como una forma de liberar estrés.
- 4.- Reserva momentos para ti mismo: Debes desconectarte del trabajo, al final lo más importante es tu **salud**.

Categoría:

- [Salud](#) [1]

Addthis:

Antetitulo: Enemigo silencioso

Del día: No

Créditos: N24

Titulares: No

Destacada: No

Source URL: <http://radiomundial.com.ve/article/%C2%A1rel%C3%A1jate-cuatro-tips-para-evitar-el-estr%C3%A9s-laboral>

Links:

[1] <http://radiomundial.com.ve/categoria/Salud>