

CLÍNICA DE ANSIEDAD

GUÍA PARA CONTROL DE TRASTORNOS DE ANSIEDAD

QUIÉNES SOMOS

Somos un centro terapéutico especializado en el tratamiento de trastornos de ansiedad y problemas relacionados, como estrés, depresión, duelo, fobias sociales, entre otras.

Nuestro equipo está conformado por psicólogos, fisioterapeutas, psiquiatras e instructores con amplia experiencia para este tipo de patologías.

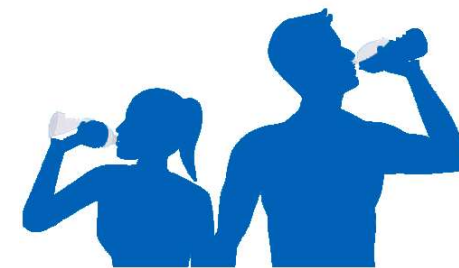


¿QUE DEBEMOS HACER?

Realizar terapias psicológicas con profesionales, para de esta forma identificar las causas de nuestra ansiedad y poder tratarlas.



Consumir 2 litros de agua en el transcurso del día para mantenerse hidratado, recordar que la ansiedad produce deshidratación y afecta a nuestro organismo.



¿QUE DEBEMOS HACER?

Practicar actividades de orden físico a diario (Cardiovascular: Caminar, correr, bailar, etc.) al menos 30 Minutos al día.



Realizar ejercicios de respiración: Inspirar durante **4** segundos, retener la respiración durante **7** segundos y exhalar durante **8** segundos. Practicar 3 veces/día por 3 minutos.



¿QUE DEBEMOS HACER?

Practicar una alimentación sana y ordenada (Desayuno, almuerzo, cena), evitar alimentarse en exceso, consumir Cafeína y bebidas energéticas.

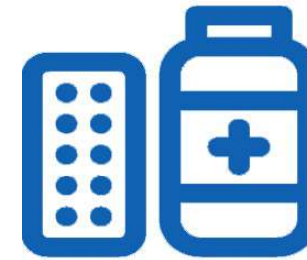


Realizar un descanso adecuado, al menos 8 horas de sueño durante la noche. Evitar interrupciones o sonidos invasivos.



¿QUE DEBEMOS HACER?

Consumo periódico de complejos vitamínicos que ayudan a fortalecer el sistema nervioso: Magnesio, Zinc, Potasio, B12.



Evitar la saturación de información en internet acerca de su padecimiento. A su vez, evitar el uso excesivo de dispositivos electrónicos.



CONTÁCTANOS



- 593-9-85813091



- info@ansiedadecuador.com



- www.ansiedadecuador.com



- [@ansiedadecuador](https://www.instagram.com/ansiedadecuador)