

# ESTRÉS, ¿QUÉ PUEDO HACER YO?



**ACCIÓN PSORIASIS**



## Estrés, ¿Qué puedo hacer yo?

**Artículo publicado en la Revista Psoriasis nº 79**

**Otoño 2014**

- El estrés no solo afecta a nuestro sistema nervioso, sino que también repercute en la salud de nuestra piel.
- Tai-chi, meditación, yoga o pilates, algunas de las disciplinas propuestas para combatir el estrés.



[www.accionpsoriasis.org](http://www.accionpsoriasis.org)



[www.facebook.com/AccionPsoriasis](https://www.facebook.com/AccionPsoriasis)



[@accionpsoriasis](https://twitter.com/accionpsoriasis)

# ESTRÉS, ¿QUÉ PUEDO HACER YO?

**U**n factor común entre muchas de las personas que padecen psoriasis es el estrés, siendo también una característica de nuestra sociedad y estilo de vida. El estrés no sólo afecta a nivel nervioso, provocando ansiedad y depresión, sino que también repercute negativamente en la salud de nuestra piel y de todo nuestro cuerpo.

Conocemos la existencia del estrés en nuestras vidas y sabemos que debemos combatirlo, o por lo menos paliarlo, pero ¿cómo hacerlo? Existe un gran abanico de posibilidades y, a diario, recibimos consejos para ello. Un buen hábito a incorporar sería dedicar al menos dos horas por semana a la realización de técnicas y/o disciplinas como las propuestas a continuación.



## YOGA

Disciplina originaria de India que consiste en realizar una serie de posturas que predisponen para la meditación. Mejora el estado físico y emocional a través de la reeducación del cuerpo, la respiración y la mente.

## TAI-CHI

Antigua arte marcial de origen chino que combina la lentitud y suavidad de movimientos coordinados con la respiración, favoreciendo músculos y articulaciones, así como, el sistema nervioso.



## PILATES

Técnica de entrenamiento que trabaja la tonificación muscular junto con la respiración y la relajación para lograr un equilibrio entre la mente y el cuerpo. Reduce el estrés y mejora la autoestima, y fortalece el sistema musculoesquelético.

## MEDITACIÓN

Conjunto de técnicas de concentración o focalización en diversos aspectos (como la propia respiración, objetos, imágenes, escenas o experiencias positivas). Su principal beneficio es la relajación mental y física, ayudando a disminuir el estrés y los dolores tensionales.

