

PANDEMIA POR
CORONAVIRUS



- Cambia estilos de vida
- Incertidumbre vivir situación cambiante
- Temor al posible contagio



ANSIEDAD



- ❑ Estado emocional caracterizado por síntomas de malestar, aprensión y preocupación excesiva.
- ❑ Esta inquietud, suele ir acompañada de factores físicos , tales como músculos que se contraen, aparece dolor abdominal, sudoración y respiración acelerada .
- ❑ La mas susceptible de ser modificada para poder relajarnos en unos cuantos minutos es la RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA , la cual permite:

- ✓ oxigenación completa de los pulmones y del cuerpo
- ✓ control consciente sobre la respiración,
- ✓ estimulación de la circulación al estabilizar el oxígeno en sangre

ANSIEDAD



¿Y COMO SE HACE LA RESPIRACION DIAFRAGMATICA?

1. Puedes hacerlo acostado (a), sentado(a), ó de pie.
2. Coloca tu mano debajo del ombligo .
3. Dirige el aire a la parte baja de los pulmones a medida que inhalas. Si lo estás haciendo correctamente, la mano debajo del ombligo se moverá. Hazlo de forma natural, sin forzar.
4. Permanece con el aire dentro de los pulmones durante un corto espacio de tiempo. Sabrás que aumenta la relajación, porque el tiempo que aguantes el aire dentro aumentará.
5. Expulsa el aire por la boca, notando como vacías los pulmones.
6. Repítelo varias veces.

