

Reconocer los síntomas subclínicos: Tu guía para la detección precoz

Las reacciones habituales frente a las adversidades de la vida pueden afectar significativamente a tu vida diaria. Reconocer y abordar estas reacciones a tiempo puede ayudarte a mejorar tu bienestar general.

¿Ante qué reacciones hay que prestar atención?



Cambios leves de humor: Tristeza más frecuente o menos optimismo de lo habitual.



Baja energía: sentirte menos energético/a, hasta el punto de que las tareas pequeñas parecen más difíciles.



Dificultades de concentración: problemas para concentrarte en tareas en el trabajo o en casa, como leer o mirar la televisión.



Cambios leves en el sueño: ligeras alteraciones en tus patrones de sueño habituales.



Cambios en el apetito: comer más o menos de lo que acostumbras, sin hacerlo para intentar seguir una dieta.



Aislamiento social: apartarte poco a poco de las actividades y encuentros sociales.



Ansiedad leve: experimentar oleadas leves y ocasionales de ansiedad (por ejemplo, sentirte nervioso o inquieto) sin un desencadenante claro.

De qué forma algunas situaciones de la vida pueden afectar a tu bienestar.



Trabajo: Algunas situaciones pueden tener un impacto en tu capacidad de concentrarte, lo que puede desencadenar en una disminución de la productividad y un aumento de errores en el trabajo.



Vida social: sentirte ligeramente decaído o apartado puede facilitar que seas menos propenso a relacionarte con la familia y los amigos, lo que puede conducir al aislamiento.



Aficiones: la baja energía y la falta de motivación pueden llevarte a descuidar a las aficiones y proyectos personales que normalmente te proporcionaban alegría y satisfacción.

Gestionar las **reacciones negativas**.



Alimentación saludable: Mantén una dieta equilibrada con frutas, verduras y cereales integrales para aumentar la energía y mejorar el estado de ánimo.



Ejercicio regular: Haz al menos 30 minutos de ejercicio moderado cada día para mejorar la salud física y mental.



Buenos hábitos de sueño: Establece una rutina de sueño regular y evita las pantallas antes de acostarse para mejorar la calidad del sueño.



Relajación: Practica técnicas de relajación como la respiración profunda durante 10 minutos al día para reducir el estrés.



Buscar soporte: Si los síntomas persisten o empeoran, considera consultar a un profesional de la salud mental para obtener orientación y apoyo.

