

Freedom & Flow ayuda a descubrir el nivel de estrés en las personas

¿Tics nerviosos, dolores de cabeza, cambios de ánimo? Puede ser estrés. En un mundo donde reinan las prisas es inevitable padecer ciertas dosis. El estrés, bien gestionado, es necesario para mantener niveles de salud y rendimiento adecuados. El estrés puede acortar la vida y dañar la salud mental y física. Freedom and Flow Company, expertos en gestión y medición científica del estrés, explican qué es el estrés y ofrecen un auto-test que mide la calidad de recuperación

Existe el estrés saludable, el que mantiene alerta, aumenta la creatividad y la productividad, impulsa a tomar la iniciativa y a que las personas respondan eficientemente ante problemas cotidianos. La clave reside en el tiempo que dure. Hay que identificar los estresores; cualquier elemento puede generar estrés: la voz de las personas, el ruido de fondo, los coches, el trabajo, etcétera; el secreto reside en educar la reacción y/o el comportamiento que se introduce frente a los diferentes estresores del día a día. Los problemas por estrés aparecen a medida que se acumulan los estresores, cuando no se consigue una adaptación a los mismos, ya sea porque son nuevos o porque duran demasiado tiempo y se desestabiliza el equilibrio del organismo, dando lugar a problemas físicos y psicológicos. Según Freedom & Flow, el estrés es la segunda causa de los problemas de salud relacionados con el trabajo. La ansiedad, que puede llegar a convertirse en depresión, afecta al 14,6% de los españoles. El cerebro de las mujeres es más sensible al estrés; la hormona que debe activar la señal de alarma sensibiliza de modo más intenso las neuronas en la mujer que en el hombre, que se adapta mejor para resistir las consecuencias de la ansiedad.

Los primeros síntomas pueden ser: insomnio, cansancio, boca reseca, aumento o pérdida de peso, dolores de cabeza y cuello, respiración entrecortada y acelerada, aumento del ritmo cardíaco, aumento de la presión arterial, sensación de tener un nudo en la garganta o en el estómago, ansiedad y angustia, si se tiene dos o más de estos síntomas seguramente se debe estar en la fase 1 de estrés. Cuando el estrés persiste, las personas afectadas adoptan conductas diferentes: algunos se preparan para afrontar el estrés, mientras otros tratan de evitar las situaciones que puedan activarlo. Aquí hay que preguntarse si: ¿se siente apatía, tedio, problemas de memoria, decaimiento? El estrés bloquea la zona del cerebro encargada de la resolución de problemas, afecta a la interpretación que se hace de la realidad y repercute a nivel social haciendo, incluso, que se llegue a perder totalmente la empatía. Si se presenta un constante y severo nivel de estrés, es como si la capacidad de respuesta se agotara y la persona afectada ya no pudiera afrontar las situaciones, resultando con problemas de corazón, incapacidad para conciliar el sueño sin pastillas, enfermedades cognitivas, poca resistencia a infecciones, hipertensión, fatiga crónica, osteoporosis y depresión, entre otras. Vivir en estrés no es normal y no se debería permitir que forme parte de la vida. Sea cual sea la fase en la que la persona se encuentra, hay que deshacerse del estrés y vivir una vida más plena. La regla número uno es: no preocuparse por las cosas pequeñas; la regla número dos es: todo son cosas pequeñas.

Test para los lectores

¿Cómo recuperarse del estrés? Freedom & Flow presenta este quiz dinámico de 7 preguntas para la evaluación:

Enlace Corto: <http://goo.gl/nzGuZx>

Enlace largo: https://www.playbuzz.com/freedomandflowcompany10/sabes-recuperarte-del-estr-s?utm_source=copy&utm_medium=ff&

Acerca de Freedom & Flow

Freedom and Flow Company es una compañía especializada en el tratamiento de datos (Big Data & Data Science) para la toma de decisión estratégica dentro del sector de la Salud y el Bienestar Corporativo. Cada euro invertido en programas de promoción de la salud y el ejercicio físico reduce el presentismo (acudir al trabajo pero no rendir) y los costes de Seguridad Social y sanitarios. Actualmente, el gran reto de las compañías es conocer cuánto impacta económicamente cada acción que promueven en salud. Freedom and Flow Company lo mide y propone soluciones estratégicas en base al estado de salud de las organizaciones. Entre sus servicios principales incluyen Asesoramiento estratégico de salud corporativa a empresas (El Pasaporte Digital de Hábitos Saludables) y de forma muy especializada a los equipos directivos (El Observatorio para la Gestión de la Salud del/la Directivo-a). Soluciones que se digitalizan para dar respuesta al entrenamiento de hábitos saludables a medida (deporte, nutrición, coaching/mindfulness, etc.). La metodología es científica y se basa en objetivos individualizados, indicadores de mejora y profesionales altamente cualificados y especializados para traducir la salud corporativa a impacto económico y poner en valor el correcto desarrollo de las personas como motor de cambio en la empresa y en la sociedad.

Linkedin Fundadora Beatriz Crespo: <https://es.linkedin.com/in/beatriz-crespo-ruiz-2b4b9930>

Web: www.freedomandflowcompany.com

<http://www.bcresporuiz.com/>

Correos Labs, Calle Sierra de Atapuerca, 13, 28050 Madrid

T: +34 617 41 51 13

Seguir en:

Twitter: @FreedomandflowESP

Facebook: Freedom and Flow Company

Instagram: freedomflowesp

Datos de contacto:

Freedom & Flow Company

910 66 51 78

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Sociedad](#) [Madrid](#) [E-Commerce](#) [Otros deportes](#) [Recursos humanos](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>