

ProfesorCBD recomienda el cannabidiol, una solución natural para afrontar la ansiedad del aislamiento

El cannabidiol está de moda, porque es efectivo y porque no tiene efectos secundarios

No están siendo momentos fáciles para nadie. El país entero vive confinado en sus casas por Real Decreto del gobierno debido al estado de alarma provocado por la pandemia del coronavirus. "No es un momento fácil para nadie por cuanto es nuevo y la incertidumbre a veces genera más tensión que padecer la propia enfermedad", explica Borja Iribarne, CEO de ProfesorCBD, la tienda online líder de productos de CBD en España.

La ansiedad es un sentimiento muchas veces irracional que normalmente se combate con medicamentos sujetos a un estricto control sanitario, es decir, bajo prescripción médica por su alta capacidad para generar adicción, son los ansiolíticos, las benzodiazepinas y hay varios tipos, hasta nueve. "No hacen que desaparezca el problema pero generan bienestar emocional y, la letra pequeña, son medicamentos altamente adictivos lo que hace que su uso deba ser controlado", señala Iribarne.

"Es un mal muy de este siglo y sobre todo en sociedades occidentales donde, curiosamente, vivimos en un amplio confort, padecer de ansiedad. Lo más llamativo es que ahora, justamente ahora con este confinamiento forzoso, vamos a tener mucho tiempo para reflexionar y pensar lo afortunados que somos en realidad y que, muchas de nuestras preocupaciones han desaparecido ante esta pandemia". El problema –prosigue Iribarne- "es que muchos empezarán a segregar ingentes cantidades de adrenalina, es decir, la hormona responsable del estrés, en definitiva, de la ansiedad".

No parece el momento más adecuado para acudir ahora al médico de familia para que recete ansiolíticos. Hay infinidad de fórmulas naturales para liberar el estrés y "ojalá esta crisis nos sirva a todo para aprender aplicarlas a nuestro día a día y para siempre", desea Iribarne.

Además de tomar cannabidiol, y, puesto que ahora no es posible salir a hacer deporte, sería interesante que se siguieran estos consejos para controlar la ansiedad.

Levantarse temprano y dormir al menos 8 horas. Hay que tratar de evitar pensar que se está de vacaciones. Una buena higiene del sueño, esto es, acostarse antes de las once y dormir entre siete y ocho horas.

Cuidar la higiene. No poder salir de casa no implica no ducharse o asearse. Hacerlo, además en esta pandemia, es vital. Por supuesto, aunque se esté en casa, lavarse muy a menudo las manos. Estar limpio genera bienestar emocional.

Aprender a respirar y expirar para poder calmarnos. Hay varios tutoriales en internet que enseñan con claridad cómo hacerlo.

Hacer ejercicios de estiramiento en el suelo. Esto, teniendo en cuenta que no se tendrá una actividad física normal, es muy importante para que mantener la elasticidad y moverse un poco.

Si se está teletrabajando, descansar cada dos horas al menos 20 minutos para estirar las piernas. Una buena idea es llamar por teléfono a un familiar y mientras dura la llamada, pasear por la casa.

Si no se está trabajando, evitar estar todo el día viendo la tele y aprovechar para poner en orden armarios, limpieza general o leer.

Aprovechar para retomar el bonito hábito de las cartas pero, para evitar salir a la calle, en lugar de hacerlo vía postal, hacerlo vía mail. Pedir a los familiares sus correos electrónicos y escribirles.

Si se tienen hijos, aprovechar para hacer actividades con ellos, tanto manuales, como de lectura y escritura, juegos de mesa, vídeos etc.

Subir y bajar escaleras. No está permitido salir a la calle si no es por fuerza mayor pero se puede aprovechar para subir y bajar las escaleras del edificio (sin tocar nada) y evitando cercanía de menos de dos metros con cualquier vecino. Al llegar a casa, descalzarse y dejar los zapatos en la puerta y lavarse muy bien manos, brazos cara y cuello.

Ver poco la tele y leer más. A veces el exceso de información genera mucha ansiedad, una ansiedad que previamente no existía. Es el momento de leer novelas que se tienen pendientes desde ni se sabe.

Pensar en positivo. Fijarse más en los datos positivos, es decir, que el 80% de los que se contagian, ni lo notan o los síntomas son una gripe más, en lugar de estar contabilizando el número de bajas. Pensar en el futuro no tan lejano y que cada día superado es una victoria.

ProfesorCBD es una start-up nacida en octubre de 2018, que fabrica, distribuye y comercializa productos de Cannabidiol a nivel internacional. Su fundador, Borja Iribarne, creó el proyecto para tratar de solucionar los dolores crónicos de su madre, y a día de hoy ha ayudado a más de 3 mil personas en estos 18 meses. ProfesorCBD es la tienda online líder en España de productos de CBD, y ya está posicionándose en Portugal, entro Europa y América latina.

Datos de contacto:

Agencia de comunicación MAD&COR

www.madandcor.com

675943952

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

Categorías: [Nacional](#) [Industria Farmacéutica](#) [Sociedad](#) [Medicina alternativa](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>