



# Mini guía flash

Primeros pasos para calmar los  
síntomas físicos de la ansiedad

-Por Oradia-



 [@Oradia\\_Bienestar](https://www.instagram.com/Oradia_Bienestar)



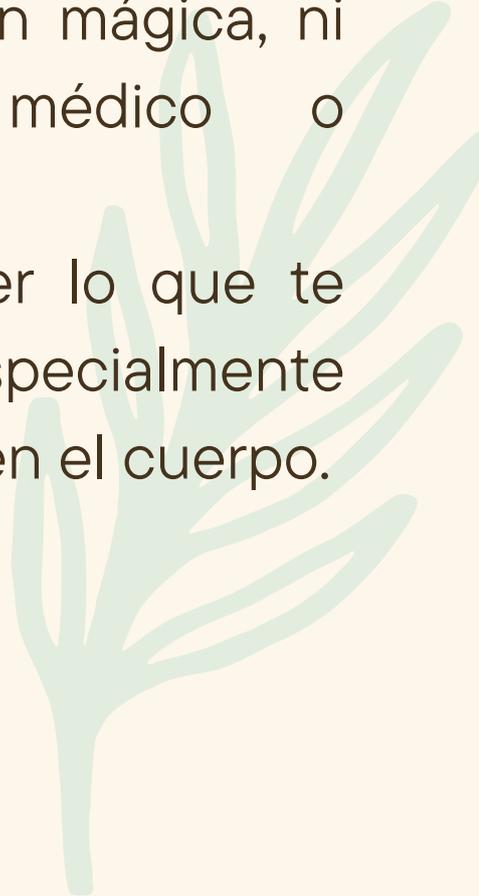
# Bienvenida

Si llegaste hasta acá, probablemente no la estás pasando bien.

Tal vez sentís cosas en el cuerpo que te asustan: mareos, palpitaciones, sudor frío, presión en el pecho, cansancio extremo... y nadie parece entender del todo lo que te pasa. Queremos decirte algo importante desde el inicio: **no estás exagerando, no estás fallando y no estás solo/a.**

Esta mini guía no es una solución mágica, ni reemplaza un tratamiento médico o psicológico.

Es un primer paso para entender lo que te pasa y empezar a aliviarlo, especialmente cuando la ansiedad se manifiesta en el cuerpo.

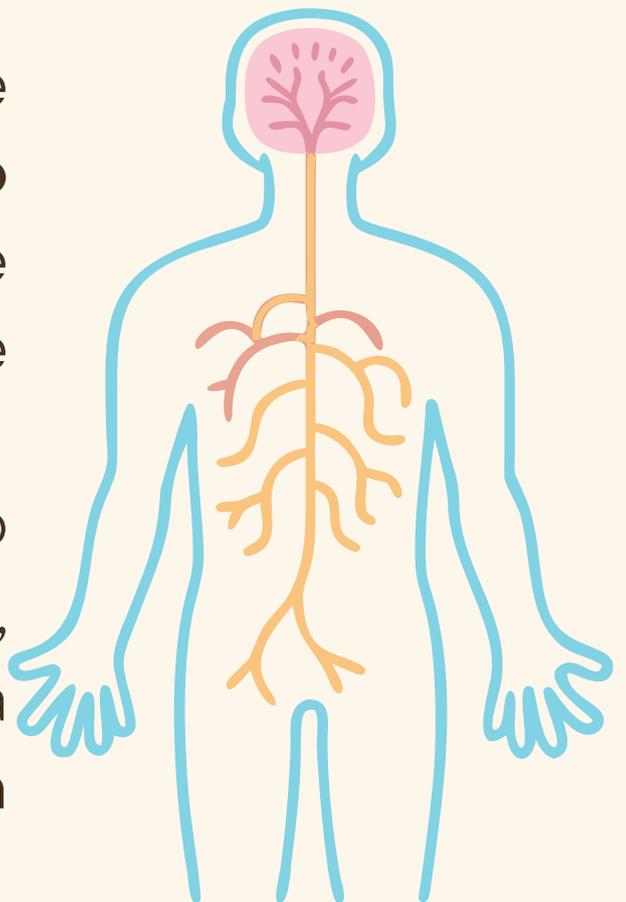


# Lo que te pasa tiene una explicación (y no es peligrosa)

Cuando vivís con ansiedad, tu cuerpo entra muchas veces en modo alerta, incluso cuando no hay un peligro real.

Esto ocurre porque se activa el **sistema nervioso simpático**, el mismo que se encarga de prepararte para “huir o luchar”.

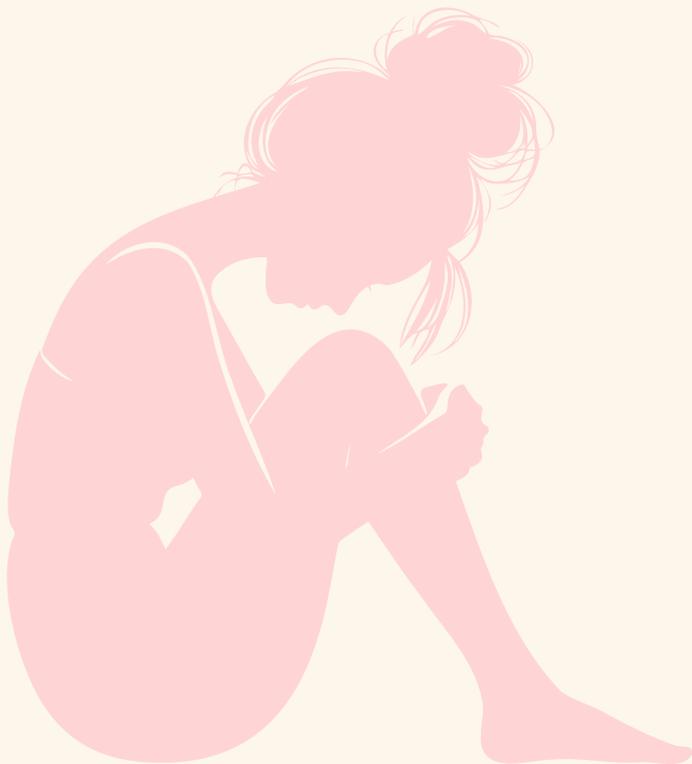
En ese estado, el cuerpo libera adrenalina y cortisol, cambia la respiración, la circulación y la tensión muscular.





Por eso aparecen síntomas físicos reales:

- mareos
- sudoración o escalofríos
- palpitaciones
- sensación de falta de aire
- debilidad o temblores



Aunque se sientan intensos, no son peligrosos. Son incómodos, sí. Aterradores a veces. Pero son señales de un sistema nervioso sobrecargado, no de que algo grave esté por pasar.



# Si te reconocés en esto, no es casualidad

Muchas personas con ansiedad dicen frases como:

- “Los estudios me dan bien, pero yo me siento mal”
- “Mi cuerpo reacciona solo”
- “Ya no confío en mis propias sensaciones”

Eso no significa que estés roto/a, significa que tu cuerpo aprendió a reaccionar así... y **puede reaprender otra forma.**



# El error más común al intentar calmar la ansiedad

Intentar controlar el síntoma a la fuerza, pelearte con el cuerpo, asustarte de cada sensación.

Cuanto más miedo le tenés al síntoma, más el cuerpo interpreta que hay peligro... y el ciclo se refuerza.

La clave no es luchar, sino **enviar señales de seguridad.**

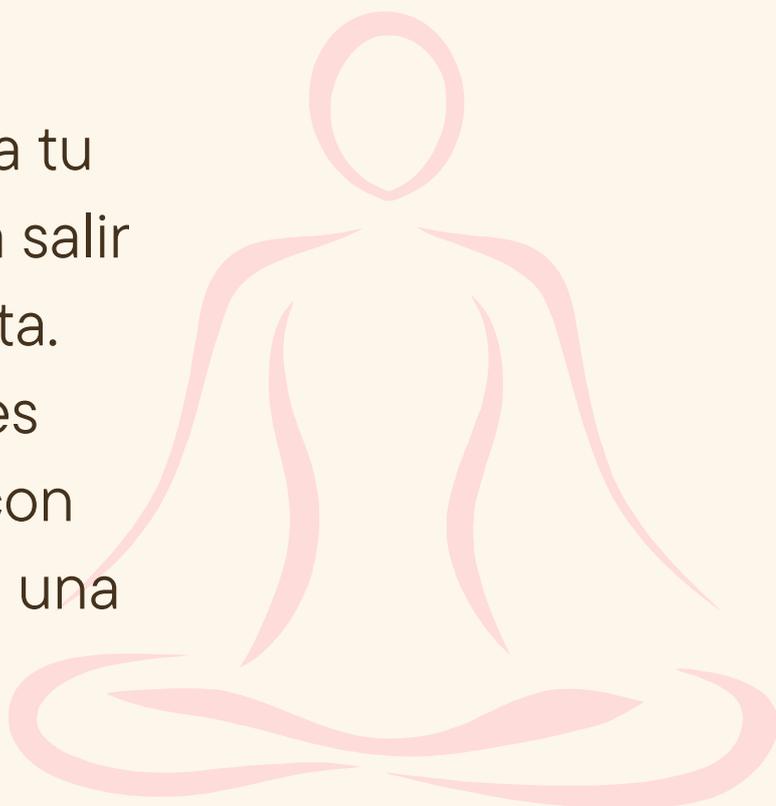


# Un principio simple que cambia mucho

**El cuerpo se calma antes que la mente.**

No necesitas convencerte de que “todo está bien”.

Necesitas ayudar a tu sistema nervioso a salir del estado de alerta. Pequeñas acciones físicas, repetidas con constancia, hacen una gran diferencia.



# 3 herramientas simples para momentos intensos

## 1. Respiración 4-4-8

Inhalá por la nariz 4 segundos

Sostené 4 segundos

Exhalá lento por la boca 8 segundos

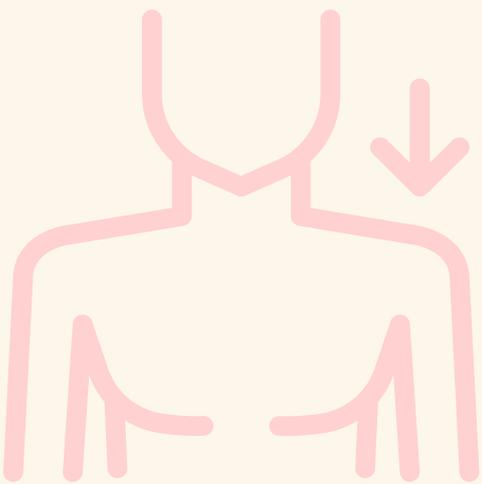
(la exhalación larga le avisa al cerebro que puede relajarse)



## 2. Relajación del cuello y mandíbula

La ansiedad suele tensar esta zona y eso puede generar mareos.

Mové el cuello suavemente, masajéate trapecios y soltá la mandíbula varias veces al día.





### **3. Anclaje corporal**

Apoyá bien los pies en el piso y llevá la atención a una sensación física neutra (el peso del cuerpo, la temperatura del suelo, la textura).

Esto ayuda a salir del “modo amenaza”.

**No busques que el síntoma desaparezca de inmediato.**

**Buscá acompañarlo hasta que baje solo.**

# ¿Qué esperar cuando empezás a practicar?

A veces la ansiedad baja rápido, otras veces tarda un poco más, eso no significa que no funcione. El sistema nervioso aprende por repetición, no por fuerza de voluntad.

Cada vez que las practicás, aunque parezca algo pequeño, estás enviando un mensaje claro a tu sistema nervioso:

**“No hay peligro ahora.”**

Y ese aprendizaje no ocurre por exigencia ni por control, sino de forma progresiva, amable y repetida.

**¡Tu puedes!**



# Antes de despedirnos...

Si llegaste hasta acá, quiero agradecerte por tomarte este tiempo para vos.

Leer sobre ansiedad, reconocer síntomas y mirarte con honestidad no es fácil, y aun así lo hiciste.

Tal vez mientras leías pensaste:  
“Esto me pasa a mí” o “ojalá alguien me hubiera explicado esto antes”.

**Tener hoy un poco más de claridad ya es un paso enorme.**

La ansiedad no es debilidad, es un sistema nervioso que aprendió a vivir en alerta durante demasiado tiempo.

Cuando el cuerpo permanece en ese estado, aparecen los síntomas físicos, el miedo y el cansancio.

**Nada de esto es tu culpa.**



# Si sentís que necesitás un acompañamiento más profundo

Muchas personas sienten alivio al leer esta mini guía, pero también notan algo importante: la ansiedad no suele resolverse solo con información aislada.

Por eso existe una guía más completa, pensada para acompañarte paso a paso y **ayudarte a recuperar confianza** en tu cuerpo.





# Elimina los síntomas físicos de la ansiedad

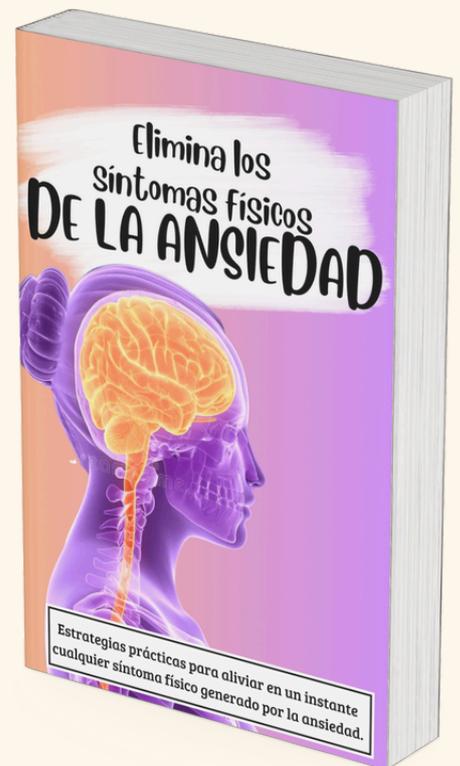
Este ebook “Elimina los Síntomas Físicos de la Ansiedad” no promete soluciones mágicas.

Explica qué está pasando en tu cuerpo y te ofrece herramientas simples y reales para regular la ansiedad cuando aparece.

## **Con esta guía vas a poder:**

- Entender tus síntomas sin miedo
- Dejar de anticipar lo peor
- Sentirte más tranquila/o en tu día a día
- Recuperar sensación de control y seguridad interna

Muchas personas eligen incluso imprimirla para tenerla siempre a mano.



# Sobre la autora

“Elimina los Síntomas Físicos de la Ansiedad” fue creado por **Raquel Klein**, psicóloga especializada en Psiconeurofisiología, **con más de 25 años de experiencia** clínica acompañando a personas con ansiedad y síntomas físicos.

Este material nace de años de investigación, práctica profesional y trabajo real con pacientes, por eso conecta tan profundamente con quienes la leen.

Ya ayudó a muchas personas a entender su ansiedad y **empezar a sentirse mejor.**



# Acceso, descuento y tranquilidad

Podés acceder al ebook desde el link, donde actualmente está disponible con un descuento especial.

Además, cuenta con garantía de devolución de 7 días, para que puedas leerlo sin presión y decidir con tranquilidad.



O accede en los links del perfil de nuestro instagram [@Oradia\\_Bienestar](#)

Si esta mini guía te ayudó, quizás también pueda ayudar a alguien más.

Compartila con esa persona que hoy lo necesita.

Gracias por estar acá.

Esto no tiene por qué ser el final, puede ser el comienzo de sentirte un poco mejor 