

Crean las pastillas para decir ‘no’ y escapar del estrés prevacacional

Creados por la Clínica DeSánchez, los comprimidos tienen por objetivo reducir el estrés que generan las situaciones cotidianas. El estrés y la ansiedad prolongados pueden provocar enfermedades cardiovasculares, depresión o envejecimiento prematuro

Los hábitos de vida saludables pueden reducir hasta un 75% el riesgo a padecer enfermedades. Por ello, la Clínica DeSánchez, centro médico y estético barcelonés especializado en medicina proactiva, ha empezado a recetar las ‘pastillas del NO’, unos comprimidos para fomentar el autocontrol y la tranquilidad de los pacientes.

Compuestas en fórmula magistral sin sustancias medicamentosas, las ‘pastillas del NO’ actúan como recordatorio de que el estrés, los nervios y la sensación de llegar tarde son perjudiciales para la salud. Estas situaciones, que empiezan cada día al apresurarse para coger el transporte público y continúan con el frenético ritmo de trabajo en las oficinas, estimulan neurotransmisores como la adrenalina que mantienen el cuerpo en tensión ante peligros imaginarios.

Lejos de disminuir, durante las vacaciones el estrés puede ir en aumento a causa de la dificultad de desconectar del trabajo o de la excesiva programación de los planes de ocio.

El estrés y la ansiedad prolongados en el tiempo pueden estar detrás de enfermedades cardiovasculares, depresión, problemas de insomnio, envejecimiento prematuro e incluso caída del pelo y problemas digestivos.

“La experiencia médica nos dice que, si no puedes pausar tu vida, será ella misma la que te parará”, afirma el doctor Manuel Sánchez, director de la Clínica DeSánchez y uno de los impulsores de la medicina estética en España. “Recetando las ‘pastillas del NO’ en las dosis adecuadas según el ritmo de vida de cada paciente, buscamos apartarlo de la vorágine que nos lleva a perseguirnos a nosotros mismos”.

Para el doctor, aprender a decir que no significa parar el tiempo al realizar actividades que resultan prioritarias. No solo el rendimiento, el gozo y la atención se ven beneficiados por esta gestión racional del tiempo, sino también la generación de dopamina, que es uno de los neurotransmisores asociados a la felicidad.

La felicidad es, para el doctor Sánchez, uno de los cinco pilares esenciales para vivir con bienestar y que esto se refleje en la apariencia estética. Completan el pentágono la alimentación equilibrada, el ejercicio físico moderado, el amor y el sexo, y dormir bien.

“Trabajar la bioquímica para que no afecte a la fisiología hace que nos podamos adelantar a una posible patología y así prevenir la enfermedad”, apostilla el doctor, que en su clínica aplica la medicina predictiva basada en las últimas investigaciones científicas para hacer seguimiento de los riesgos para la salud de cada paciente.

Sobre Clínica DeSánchez

La Clínica DeSánchez es un centro médico fundado en 2017 por el doctor Manuel Sánchez, uno de los precursores de la medicina estética y antienvjecimiento en España. Ubicada en un histórico edificio modernista de Barcelona, la clínica tiene como objetivo trasladar a la consulta los últimos avances científicos a fin de practicar una medicina proactiva y preventiva que pone el foco en los hábitos de vida saludables como primera línea de contención ante la mayoría de enfermedades.

En cuanto a la medicina estética, la Clínica busca conseguir un aspecto rejuvenecido pero natural que mantenga la esencia de los pacientes.

Conocida también como ‘La casa de tu médico’, la Clínica DeSánchez rescata la tradicional relación de confianza entre el médico y la familia y se encarga de gestionar todos los aspectos ligados a la salud y la estética de sus pacientes. Para ello, colabora con algunos de los más prestigiosos médicos especialistas de España.

Datos de contacto:

Robert Sendra
932 376 434

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

Categorías: [Medicina](#) [Sociedad](#) [Cataluña](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>