

El agotamiento mental continuado puede derivar en enfermedades psicosomáticas, según AORA Health

En el Día Mundial de la Salud Mental, que se celebra el día 10 de octubre, AORA Health recuerda las importantes consecuencias psicológicas de la pandemia y recomienda hábitos saludables y el soporte de sustancias naturales con evidencia científica para prevenirlas

Después de dos años marcados por la pandemia de la COVID-19, ha quedado patente el fuerte impacto de la pandemia en la salud mental de muchas personas. Según la OMS, algunos colectivos específicos, como los trabajadores de la salud y otros sectores de primera línea, los estudiantes, las personas que viven solas y aquellas con algún tipo de afección mental anterior, han sido los más perjudicados.

Las nuevas circunstancias como el teletrabajo, el desempleo temporal o definitivo, la falta de contacto social y la propia preocupación ante la enfermedad han producido una importante incidencia en casi toda la población, en mayor o menor medida.

Una de las consecuencias más habituales, además del estrés y la ansiedad, es el agotamiento mental, que suele producirse por una situación de estrés continuado. Este tipo de cansancio, que se traduce, también, en un menor rendimiento físico, viene derivado de un exceso de actividad mental. El agotamiento mental provoca, habitualmente, una disminución de la capacidad para concentrarse y aprender, disminución del nivel de atención y eficiencia, pérdida de motivación, etc. Si no se controla, puede derivar en consecuencias más importantes como enfermedades psicosomáticas.

Para prevenir los problemas derivados de esta situación y sus consecuencias es fundamental tener rutinas y horarios, mantener un tiempo de descanso apropiado, intercambiar actividades de trabajo y distracción, hacer ejercicio de forma habitual y mantener buenos hábitos. Además, hoy en día existen complementos elaborados a base de sustancias naturales, como los nutracéuticos, que apoyan la prevención de los síntomas, con eficacia demostrada científicamente.

AORA Health, laboratorio español especializado en la creación de nutracéuticos de alto valor, extrae moléculas bioactivas de sustancias naturales y las combina producir efectos sinérgicos, demostrados en estudios clínicos, que mejoran la concentración y la capacidad de aprendizaje, mantienen la memoria e impactan positivamente en el rendimiento mental, previniendo posibles deficiencias de nutrientes, asociados al deterioro cognitivo.

AORA Cognitive está compuesto por extracto seco de Ginkgo Biloba, extracto seco de Bacopa Monnieri, Ácido Alfa Lipoico, Citicolina y vitaminas D y B5. Su mecanismo de acción provoca un efecto vasoregulator, antioxidante y neuroprotector.

Además, mejora la transmisión sináptica en el cerebro, estabiliza las membranas celulares, aumenta los niveles de fosfatidilcolina y acetil colina en el cerebro y neutraliza los radicales libres.

Según Gonzalo Peñaranda, CEO de AORA Health: "Nuestro objetivo es ofrecer un producto que mejora la capacidad de aprendizaje, la memoria, la concentración y que contribuya al bienestar mental, siempre con la garantía de la evidencia científica, de forma segura y natural",

Datos de contacto:

Noelia Perlacia
915191005

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

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

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>