

La brecha de género también afecta a la salud mental, según AORA Health

[Multimedia](#)

En el Día Internacional de la Mujer, AORA Health recuerda que los trastornos de ansiedad afectan hasta 3 veces más a la población femenina. La prevención es clave para evitar que la ansiedad se convierta en un problema de salud mental

Las mujeres sufren casi el doble de problemas de salud mental que los hombres. En el caso de la ansiedad, por ejemplo, las mujeres pueden desarrollar estos trastornos unas 2 o 3 veces por encima de la población masculina.

Hay una combinación de factores como los cambios hormonales del ciclo menstrual, factores genéticos y la sobrecarga emocional y física derivada de las circunstancias sociales, laborales y familiares, que dan lugar a trastornos de ansiedad en la mujer, más vulnerable, además, en la edad reproductiva.

Para evitar los problemas derivados de los trastornos de ansiedad es clave tener en cuenta dos factores: por un lado, detectar los síntomas que separan un sentimiento normal de ansiedad de un trastorno y, por otro, la prevención.

La ansiedad provoca una sensación de preocupación, nervios y temor ante una determinada situación. Esta es una reacción normal y necesaria para mantener la alerta y afrontar situaciones problemáticas. Sin embargo, el trastorno se produce cuando la ansiedad es persistente, excesiva y afecta a la calidad de vida.

Los síntomas más habituales son un exceso de nerviosismo o preocupación ante situaciones cotidianas, problemas para dormir, irritabilidad, problemas de concentración y síntomas físicos como respiración acelerada, aumento del ritmo cardíaco, temblores, sudoración, problemas en el sistema digestivo y sensación de cansancio.

Una vez que se ha desarrollado un trastorno de ansiedad es fundamental acudir a los profesionales de la psicología y la psiquiatría para tratarlo adecuadamente y para que valoren la necesidad de medicación específica.

Sin embargo, la prevención es clave para evitar que la ansiedad se convierta en un problema de salud. Dicha prevención debe comenzar, siempre, por los hábitos saludables, como una dieta sana y equilibrada y la incorporación del ejercicio a las actividades diarias, además de actividades que aporten relajación como el yoga o la meditación y un tiempo suficiente de descanso de calidad.

Es fundamental reducir o evitar el consumo de sustancias excitantes como el café, el té, los refrescos de cola y el chocolate y eliminar cualquier sustancia nociva como el alcohol.

[AORA Health](#), laboratorio farmacéutico especializado en la investigación y desarrollo de nutracéuticos de alto valor, trabaja en la investigación de sustancias naturales que proporcionan efectos beneficiosos para la salud y el bienestar, incluida la mejora del estado mental.

Son conocidas las propiedades de la witania como estimulador del sistema endocrino e inmunológico; la función del azafrán en la inhibición de la recaptación de serotonina y el efecto antioxidante secundario de la rodiola. La [combinación de moléculas bioactivas](#) de estos componentes en una cantidad exacta, han demostrado su eficacia para reducir el estrés y la ansiedad, en estudios clínicos avalados por la Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicociencias.

Por otro lado, AORA Health ha incrementado los efectos sinérgicos de su fórmula antiestrés, combinando las tres sustancias anteriores con otros componentes naturales como el magnesio, la vitamina B6, el resveratrol biodisponible, el superóxido dismutasa (SOD) y phyllanthus emblica (AMLA). Esta fórmula única, produce, además de la reducción de los niveles de estrés y ansiedad, un aporte de energía, efecto antioxidante y una mejora de la capacidad cognitiva.

Según Gonzalo Peñaranda, CEO de AORA Health: "El ritmo de vida actual conlleva un estado constante de activación y ansiedad, negativo para nuestro bienestar. Combatir el estrés oxidativo que produce daño celular y combatir el estrés, sin disminuir las capacidades y rendimiento físico e intelectual han sido nuestro objetivo en el desarrollo de nuestros productos".
