

Medidas contra el estrés

En la farmacia se limitará el consejo a los casos de estrés agudo con síntomas leves-moderados. En caso de que el tratamiento aconsejado no fuera efectivo, se derivará al médico.

1

Ejercicio físico moderado y evitar la vida sedentaria

Momentos de recreo y compensación

Aprender a decir no

Aprender a verbalizar los problemas

Tiempo libre



Estilo de vida