

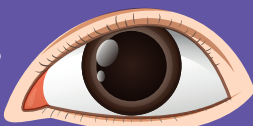
Síntomas “raros” de ansiedad

Tu cuerpo no está fallando,
está sobreactivado



Efecto “Matrix” (Desrealización):

Sientes el entorno lejano, artificial o como si fueses un observador en una película. Es un mecanismo de defensa cerebral para aislarte del entorno cuando colapsas.



Tics y temblores:

El párpado te salta solo o sientes micropalpitares en brazos y piernas.



Disfagia por estrés:

Sentir un “nudo” en la garganta que dificulta tragar saliva. Es tensión en los músculos faríngeos.

Tensión nocturna:

Despiertas con el cuerpo “molido”. Aunque duermas, tu cerebro no apaga el modo “alarma” y mantienes los músculos tensos toda la noche.



Los ruidos cotidianos se vuelven **insoportables** y aparece un zumbido agudo en los oídos (tinnitus). Tu cerebro hipervigilante **amplifica** cada estímulo.

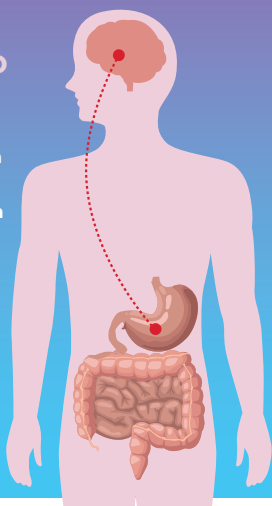
TU SEGUNDO CEREBRO BAJO PRESIÓN

Intestino:

Se altera tu **microbiota** y el tránsito intestinal (se acelera o ralentiza), aparece la **inflamación severa** o cólicos repentinos.

Náuseas:

Sentir **asco** o el **estómago revuelto** al despertar sin causa médica aparente.



Manos y pies siempre fríos:

Ante el peligro (ansiedad), el cuerpo retira la sangre de la piel y la manda a los músculos grandes para “huir”.



Brotes por estrés:

Picazón inexplicable, ronchas rojas o brotes de acné reactivo.



INESTABILIDAD Y HORMIGUEO

Caminar en el aire:

Mareos, inestabilidad o la extraña sensación de que el suelo se mueve.



Parestesia ansiosa:

Hormigueo o entumecimiento en manos, pies o rostro.



Sentir esto **no significa** que tengas una enfermedad oculta, significa que tu sistema nervioso autónomo necesita regulación y descanso.

Tu cuerpo no te está atacando, te está pidiendo ayuda.



Guarda esta guía para recordar que **no estás perdiendo el control.**

Envíalo a alguien que necesite entender qué le pasa a su cuerpo.

