



## 1ER CONGRESO NACIONAL DE AYURVEDA

### COMO AFECTA EL ESTRÉS A LA SALUD DE LA MUJER

AUTORA: DRA CLAUDIA CORVETTO\*

Es muy habitual escuchar en los medios de comunicación y en las revistas especializadas como se habla del estrés en términos genéricos, pero muy pocas veces se toma en cuenta por ejemplo la particularidad de la mujer, saber cómo afecta esta dimensión a su realidad personal.

Las mujeres tienen una fisiología diferente a la de los hombres donde el peso de las hormonas hace que el estrés le afecte de un modo distinto, si a ello le sumamos el hecho de que sus responsabilidades en ocasiones abarcan desde el campo laboral al familiar (cuidado de hijos e incluso de familiares ancianos), su realidad se ve entremezclada por otros muchos factores que derivan en unas situaciones de estrés muy claras, donde su cuerpo se verá afectado por unos cambios que no son igual al de los hombres. De ahí que queramos abordar esta realidad para aportarte también unas pautas en las que puedas encontrar ayuda.

El ayurveda a través de sus herramientas maravillosas aporta para recuperar la salud.

Trabajando en la calma mental por medios simples como la respiración y meditación.  
Aportando alimentación pranica. Rutacharyas diarias y estacionales.

\*Medica UNR. Especialista en Medicina Familiar. Formación en Ayurveda. Formación en Acupuntura Medicina Tradicional China y Ayurveda.