

## PREPARADOS PARA LAS VACACIONES?



Es habitual que esperemos nuestro periodo vacacional con ansia y alegría. Pasamos

meses organizando unos días de relajación, alejándonos de la rutina y obligaciones diarias. Si vamos a realizar un viaje en coche nos aseguramos de llevarlo al taller y de que esté en buenas condiciones para la carretera. Pasamos horas delante de internet buscando hoteles, trayectos, rutas de ensueño y todo aquello que esté relacionado con nuestro destino. Tampoco olvidamos todo aquello que va a ser necesario incluir en nuestra maleta, además de lo que “por si es necesario”.

Habitualmente llegamos a las vacaciones de un año repleto de trabajo, rutina y acumulación de estrés. A esto le sumamos la ansiedad acumulada con los últimos preparativos y ... nos lanzamos a nuestro sueño pero, alguien ha avisado también a nuestro cuerpo de que ahora va a cambiar todo durante unos días o semanas? Alguien ha revisado nuestra maquinaria así como el taller ha hecho con nuestro coche?

Podemos encontrarnos con sorpresas como un *ataque de ansiedad* durante el trayecto en avión o cuando acabamos de llegar a nuestro destino. ¿Por qué motivo nos ocurre si estamos felices de comenzar con nuestro viaje soñado? ¿Estaremos enfermos? Estas y otras preguntas nos angustian y no nos dejan disfrutar como habíamos planeado y, en el peor de los casos, la situación nos obliga a visitar un hospital en un país desconocido.

### Qué me ha ocurrido?

Lo que nos ocurre es algo muy sencillo pero que normalmente pasamos por alto dentro de todos los preparativos que llevamos entre manos: *hemos olvidado preparar a nuestro cuerpo para las vacaciones.*

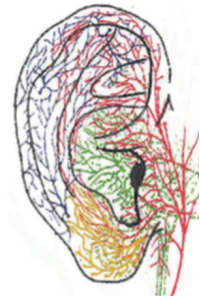
Durante el año mantenemos un ritmo de estrés elevado debido a nuestras obligaciones tanto laborales como sociales y familiares. Nuestro cuerpo está habituado a que lo llevemos hasta límites que, de ningún modo son buenos para nuestra salud, pero que intenta aguantar mientras nuestro sistema inmunitario se va debilitando.

### Qué podemos hacer?

Existen innumerables técnicas que podemos aprender durante el año para hacer frente a este tipo de situaciones como técnicas de relajación, mindfulness, yoga, etc., pero, La **Neuromodulación Auricular** y el **Método ESVA** están especialmente indicados para este tipo de situaciones.

### Qué es el Método ESVA?

Este método consiste en la estimulación eléctrica (e indolora) de las terminaciones nerviosas de la zona vagal en el pabellón auricular, rebajando así los niveles de estrés y ansiedad acumulados. Es importante completar esta estimulación con la Neuromodulación Auricular, dejando PYONEX® (microestimuladores fijos) que mantienen relajado tu sistema nervioso.



El tratamiento es totalmente indoloro y muy efectivo, y las personas notan más serenidad, bienestar y, en el caso de sufrir dolores o contracturas provocadas por estados nerviosos, notan también mejoría y relajación muscular.

Es importante que comencemos a estabilizar a nuestro cuerpo antes de exponerle a un cambio tan radical de hábitos y horarios como el que se da durante los periodos vacacionales. El ir equilibrando nuestros estados de estrés un tiempo antes del descanso estival nos asegurará el máximo disfrute de nuestras vacaciones.

*Eva Mª Beteta Marco.  
Especialista Neuromodulación Auricular*