

Cómo calmé los síntomas físicos de **ANSIEDAD** sin medicamentos



Luigi



indice

- 1. Introducción: No estás solo*
- 2. Mi historia: El inicio de todo*
- 3. Cuando tocar fondo fue necesario*
- 4. Lo que no me ayudó*
- 5. El primer cambio: Aceptar*
- 6. Lo que sí me funcionó (Lista práctica)*
- 7. Recursos que usé (ebooks, cursos, videos)*
- 8. Cómo estoy hoy*
- 9. Un mensaje para ti*
- 10. Bonus: Recursos recomendados*

Introducción - No estás solo

Si estás leyendo esto, probablemente estás en medio de un proceso difícil.

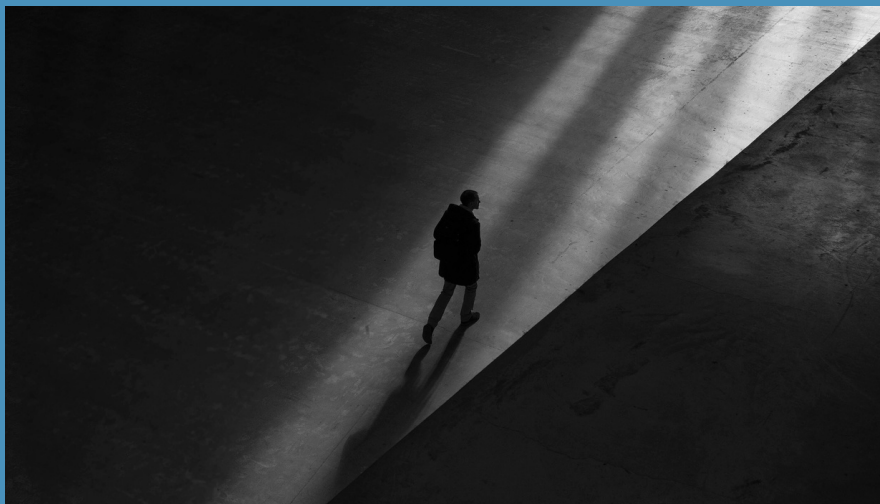
Yo también estuve ahí. Me levantaba con miedo, el corazón acelerado, pensamientos que no paraban y una sensación constante de que algo malo iba a pasar. Y lo peor era que no entendía por qué.

En ese momento me sentía solo, incomprendido... incluso pensé que me estaba volviendo loco. Pero hoy puedo decirte algo desde el otro lado:

Sí se puede salir de la ansiedad.

No fue fácil ni rápido, pero con el tiempo aprendí a conocerme, a entender mi ansiedad y a tomar el control. En este eBook quiero contarte mi historia real, lo que me funcionó (y lo que no), y compartir contigo herramientas prácticas que pueden ayudarte a salir del lugar donde yo estuve.

No estás solo. Si yo pude, tú también puedes.



Mi historia – El inicio de todo

Todo comenzó de forma silenciosa. Un día me sentí raro: el pecho apretado, una especie de vacío en el estómago, y un pensamiento que no se iba: “¿Qué me está pasando?”

Al principio creí que era estrés o cansancio. Pero las sensaciones se repitieron. Luego llegaron los síntomas físicos: taquicardia, mareos, tensión muscular, y una sensación de que iba a desmayarme o morir.

Fui a médicos, me hice análisis... todo salía “normal”. Y eso me frustraba más, porque yo sabía que algo no estaba bien.

Empecé a evitar salir, a decir que no a reuniones, incluso a mi trabajo. Lo peor era que sentía que había perdido el control de mi vida.

Ahí supe que no era solo “nervios”. Estaba lidiando con ansiedad, pero en ese momento no sabía cómo llamarla.

Fue el inicio de una etapa oscura... pero también el comienzo de una transformación.



Cuando tocar fondo fue necesario

Llegó un momento en que no podía más.

Me sentía atrapado en mi propia mente. Me despertaba con miedo y me acostaba con angustia. Sentía culpa por no poder “estar bien”. Empecé a pensar que nunca iba a mejorar.

Me aislé. Dejé de hacer cosas que me gustaban, me alejé de personas importantes, y todo giraba en torno a mis síntomas. Cada pequeño malestar era una alarma. Vivía en modo “pánico”.

Recuerdo una noche, solo, llorando en silencio, donde pensé: “No quiero seguir así”.

Y fue ahí, en ese fondo, donde algo dentro de mí despertó. Entendí que si quería salir, tenía que dejar de luchar contra lo que sentía y empezar a entenderlo. Aceptar que estaba mal fue mi primer paso hacia el cambio.

No fue fácil. Pero ese día decidí que no iba a seguir sobreviviendo... quería volver a vivir.



Lo que sí me funcionó

Después de tanto intentar, equivocarme y aprender, fui encontrando cosas que realmente me ayudaron a recuperar el control y la calma.

No todas funcionaron de inmediato, pero con paciencia y constancia, empecé a ver cambios reales. Aquí te comparto lo que a mí sí me funcionó:

✓ 1. Respiración consciente todos los días

Empecé a hacer respiraciones profundas al despertar, antes de dormir y en momentos de crisis. Inhalar lento por la nariz, retener unos segundos, exhalar por la boca.

Parece simple, pero entrenó a mi cuerpo a volver a la calma.



✓ 2. Aceptar la ansiedad sin miedo

Como te conté antes, dejar de pelear con la ansiedad fue un cambio profundo. Empecé a verla como una señal, no como un monstruo.

Y poco a poco, perdió poder sobre mí.

✓ 3. *Escribir lo que sentía*
Tener un cuaderno donde
volcar mis pensamientos y
emociones me ayudó a no
guardarme nada. A veces
solo escribir “hoy me siento
mal, pero sigo aquí” era
suficiente para aliviar la
carga.



✓ 4. *Escuchar y ver*
contenido de personas que
ya habían superado la
ansiedad
Me ayudó muchísimo ver
videos de personas que
contaban su historia. Saber
que no era el único me dio
esperanza. Por eso también
decidí yo contar la mía.

✓ 5. *Hacer un curso específico*
sobre ansiedad
Fue clave. Me dio estructura,
herramientas prácticas, y una
guía paso a paso para entender
qué estaba pasando dentro de
mí.

Gracias a eso dejé de sentirme
perdido y comencé a aplicar lo
aprendido día a día.

👉 (MAS INFORMACION)

MAS INFORMACION

✓ 6. Alimentación más ligera y consciente

Noté que algunos alimentos me aumentaban la ansiedad: café, azúcar, ultraprocesados. Al cambiarlos por comidas más naturales, frutas, agua y alimentos relajantes, mi cuerpo se sintió más estable.



✓ 7. Conectarme conmigo mismo

Aprendí a meditar, a hacer pausas, a escucharme. A no vivir corriendo.

La ansiedad se alimenta de la desconexión interior. Y reconectarme conmigo fue como volver a casa.

Ninguna de estas cosas fue mágica. Pero juntas, día tras día, crearon un nuevo camino. Uno en el que yo tenía el control, no la ansiedad.

Recursos que usé

No salí solo de la ansiedad. Me apoyé en recursos que me abrieron los ojos, me dieron guía y me ayudaron a entender que lo que sentía tenía una explicación... y una salida. Aquí te comparto algunas de las herramientas que marcaron un antes y un después en mi proceso:

1. Cursos Online Especializados

Encontré un curso que explicaba paso a paso qué era la ansiedad, por qué se manifestaba físicamente y cómo empezar a desactivarla desde la raíz.

Fue directo, sin rodeos, con ejercicios reales y muy prácticos.

Me sentí acompañado en todo momento.

 *Te recomiendo el curso que a mí me ayudó más: (**MAS INFORMACION**)*

MAS

INFORMACION



2. eBooks y guías sencillas

Leí muchos libros, pero los que más me ayudaron fueron los que hablaban con lenguaje claro y directo, sin complicaciones.

Es por eso que decidí también escribir este eBook, para que tú tengas algo así en tus manos.

3. Audios de relajación y meditación

Usaba audios guiados para respirar, calmar la mente y dormir mejor. Me ayudaron mucho cuando el insomnio era constante.

Algunos los encontré gratis en YouTube, otros en apps como Insight Timer o Calm.



4. Videos y testimonios en YouTube

Ver a otras personas contando su historia me hizo sentir acompañado. No era el único. Por eso también decidí crear mi propio contenido para compartir mi experiencia.

 Puedes ver mis videos en mi canal de YouTube: [\[Mi canal\]](#).

5. Contacto con personas que me entendían

No fue fácil hablar del tema, pero cuando me animé a contar lo que sentía a personas de confianza (o incluso en grupos online), empecé a sanar más rápido.

 Y si tú necesitas hablar, puedes escribirme directamente por WhatsApp: [\[Mi enlace\]](#).



Estos recursos fueron mi red de apoyo. No los usé todos al mismo tiempo, pero cada uno tuvo su momento justo en el camino.

Si te sirven a ti también, me sentiré feliz de haber podido ayudarte.

Cómo estoy hoy

Hoy puedo decir con toda sinceridad que ya no vivo con miedo constante. La ansiedad ya no dirige mi vida como antes.

¿Desapareció por completo? No. A veces vuelve... pero ahora sé qué hacer cuando aparece. Ya no entro en pánico, no me dejo arrastrar por los pensamientos catastróficos.

Aprendí a reconocer las señales de mi cuerpo, a escucharlas sin asustarme, a tomar una pausa, a respirar, a observar.

Hoy vivo con más calma.

Hoy me permito disfrutar de lo simple.

Hoy duermo mejor, me relaciono mejor, y sobre todo: me entiendo mucho más a mí mismo.

La ansiedad me obligó a detenerme, a mirar hacia dentro, a sanar cosas que llevaba años ignorando.

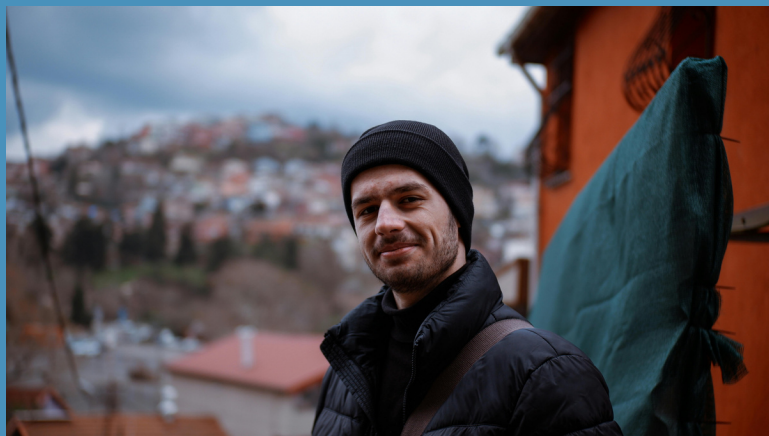
Gracias a todo ese proceso, soy una persona más consciente, más fuerte, más empática.

No fue fácil, pero valió la pena.

Si tú estás en medio del proceso, solo quiero recordarte algo:

Se puede vivir sin miedo. Se puede recuperar la calma. Se puede volver a sentir alegría.

Yo estoy del otro lado. Y si yo pude... tú también puedes.



Un mensaje para ti

Si llegaste hasta aquí, solo quiero decirte algo que me hubiera gustado escuchar cuando yo estaba en el peor momento:

No estás solo. No estás roto. Y no estás condenado a vivir con miedo.

La ansiedad no es una sentencia. Es un llamado. Un aviso de que algo dentro de ti necesita ser escuchado, atendido, comprendido.

No importa cuánto tiempo lleves sintiéndote así. No importa si nadie te entiende o si a veces ni tú te entiendes.

Todavía puedes sanar. Todavía puedes recuperar tu vida. Te prometo que, aunque hoy parezca imposible, llegará el día en que mirarás hacia atrás y dirás: “Qué fuerte fui por seguir.”

No te exijas perfección. No te castigues por sentir. Solo da un paso a la vez. Respira. Descansa. Y sigue. Tú también vas a salir adelante. Y cuando lo hagas, quizás tú también decidas compartir tu historia, como yo lo estoy haciendo hoy. Estoy contigo.



Bonus – Recursos recomendados

Quiero dejarte algunos recursos que fueron clave en mi proceso o que hoy recomiendo porque sé que pueden ayudarte.

Algunos los usé personalmente, otros los descubrí después, pero todos tienen algo en común: han transformado la vida de muchas personas con ansiedad.

◆ *Curso: Elimina los Síntomas Físicos de la Ansiedad*

Un curso enfocado en los síntomas corporales de la ansiedad:

palpitaciones, mareos, nudo en el estómago, tensión muscular, etc.

Te enseña a entender por qué aparecen y cómo eliminarlos paso a paso.

☞ *Haz clic aquí para ver el curso*



◆ *Curso: Abrazando Mi Ansiedad*

Un enfoque más emocional, profundo y compasivo. Ideal si quieres aprender a convivir con la ansiedad desde la aceptación, sin culpa y con más amor propio.

☞ *Haz clic aquí para conocer el curso*



♦ *Mi canal de YouTube*
Allí comparto videos con mi historia, consejos prácticos y mensajes para quienes están atravesando lo mismo que yo viví.

👉 *Visita mi canal aquí*



♦ *Contáctame directamente*

Si necesitas hablar, compartir tu historia o tienes dudas sobre los cursos, puedes escribirme por WhatsApp.

💬 *Haz clic aquí para escribirme*



♦ *Otros recursos útiles*

- *Aplicaciones que ayudan: Insight Timer, Petit Bambou, Mindfulness App*
- *Audios de relajación guiada en YouTube (búscalos como “relajación para ansiedad”)*
- *Diario personal (escribir ayuda más de lo que imaginas)*
- *Caminar, sol, aire libre: el cuerpo también necesita sanar*

Recuerda: No necesitas hacer todo de golpe. Solo empieza con lo que resuene contigo hoy.
Lo más importante es que no te detengas. Tú puedes.

♥ Gracias por llegar hasta aquí

Si este eBook resonó contigo, si sentiste que mi historia también podría ser la tuya, entonces ya diste un paso enorme:

no estás solo, y no estás sin salida.

Todo lo que aquí te conté fue con el corazón, desde la verdad de alguien que vivió el miedo, la confusión, y también la esperanza.

Si hoy estás en el fondo, recuerda:

de ahí también se sale... paso a paso, sin prisa, pero con fe.

☞ *Guarda este eBook.*

☞ *Léelo las veces que necesites.*

☞ *Compártelo con quien lo necesite.*

Y si quieres dar el siguiente paso, te dejo mis recursos más valiosos en la página anterior.

Estoy contigo.

– Luigi Bustamante

opinionesansiedad.com

