Por qué tu cuerpo reacciona así

Cada cosa que notas es una parte del cuerpo preparándose para algo.

Lo que notas	Qué está haciendo tu cuerpo	Para qué serviría
El corazón late rápido y fuerte	Bombea más sangre hacia los músculos grandes de los brazos y las piernas.	Llevar oxígeno a donde haría falta para correr o para defenderte.
Respiras más rápido y más arriba	Entra más oxígeno del que estás gastando y baja el dióxido de carbono en la sangre.	Cargar los músculos para un esfuerzo que, sentado en un pupitre, no llega a ocurrir.
Mareo, hormigueo en manos y labios, sensación de irrealidad	Son efectos de esa respiración rápida sobre la sangre, no de que algo falle en tu cabeza.	Suelen bajar al respirar más suave, sin tomar bocanadas hondas.
El pecho apretado	Los músculos que hay entre las costillas se tensan con la respiración acelerada.	Sostener el tronco durante un esfuerzo.
Sudas y sientes calor, o escalofríos	La piel empieza a soltar calor antes de que el esfuerzo llegue.	Que el cuerpo no se recaliente mientras se mueve.
El estómago cerrado, revuelto o con ganas de ir al baño	La digestión se pone en pausa y la sangre se va hacia los músculos.	No gastar energía en digerir cuando hay algo más urgente.
Tiemblas o sientes las piernas flojas	Los músculos están cargados de energía y no la están usando.	Estar listo para moverte de golpe.
Boca seca	Se frena la saliva, que es parte de la misma digestión en pausa.	Lo mismo: ahorrar en lo que puede esperar.
Te distrae cualquier ruido y no te concentras	La atención se estrecha y busca lo que pueda ser una amenaza.	No perderte el peligro. Por eso cuesta tanto seguir leyendo el examen.
Se te va la cabeza a lo peor que podría pasar	Con la alarma encendida, el cerebro da por buena la interpretación más peligrosa.	Reaccionar rápido sale más barato que equivocarse ante un peligro real.

La alarma se enciende igual cuando el peligro es real y cuando no lo es. Por eso puede sonar antes de un examen o al entrar a un salón. Si una sensación es nueva, muy intensa o no se va, que la vea un profesional de salud.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo