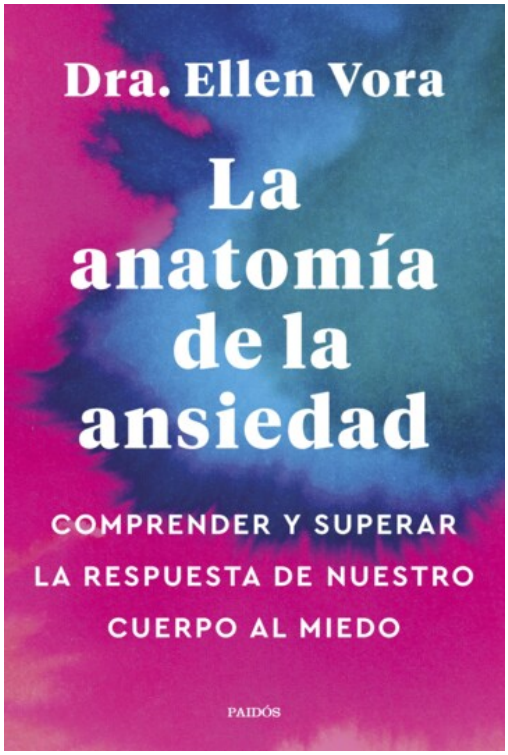


Fecha de publicación:
11/01/2023

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Telefóno: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

La anatomía de la ansiedad

Ellen Vora

La psiquiatra norteamericana Ellen Vora nos ofrece un cambio de paradigma en la comprensión de la ansiedad y nos propone superarla desde un enfoque integral que tenga en cuenta cómo se manifiesta en nuestra mente y en nuestro cuerpo.

La ansiedad afecta a millones de personas en todo el mundo, un número que sigue en aumento. Mientras que la medicina convencional tiende a ver la ansiedad como un problema vinculado a la química cerebral y la psicología, la verdad es que sus orígenes están enraizados en el cuerpo.

En *La anatomía de la ansiedad*, la psiquiatra Ellen Vora nos ofrece un cambio de paradigma en nuestra comprensión de la salud mental y sugiere que la ansiedad no es simplemente un trastorno cerebral sino una afección de todo el cuerpo. En su trabajo clínico, la Dra. Vora ha descubierto que los síntomas de la ansiedad a menudo se pueden atribuir a desequilibrios en el cuerpo. La incomodidad emocional y física que experimentamos (insomnio, confusión mental, dolor de estómago, nerviosismo) es el resultado de la respuesta del cuerpo al estrés.

La buena noticia es que esta ansiedad relacionada con el cuerpo o, como la llama la Dra. Vora, la «ansiedad falsa», se trata fácilmente. Una vez que se abordan las necesidades del cuerpo, cualquier síntoma restante se reformula como una súplica urgente desde adentro. Esta, la «ansiedad real», es una señal de que hay algo más en desequilibrio en nuestras vidas, en nuestras relaciones, en el mundo.

Práctico, informativo y profundamente esperanzador, *La anatomía de la ansiedad* es el primer libro que explica completamente los orígenes de la ansiedad y ofrece un mapa de ruta detallado para superarla y reorientarnos hacia un mayor equilibrio físico y mental.

Ellen Vora

Ellen Vora es psiquiatra, acupunturista y profesora de yoga. Adopta un enfoque de medicina funcional para la salud mental, considerando a la persona en su totalidad y abordando el desequilibrio desde la raíz. La Dra. Vora se graduó en la Universidad de Yale y se especializó en la Universidad de Columbia.