

# SINDROME DE BURNOUT

Esto está más cerca de lo que imaginas, es el punto máximo del estrés profesional, cuando el desgaste interfiere en los aspectos físicos y emocionales

DR. PERALTA SOTO MARTIN DEYVI

## SÍNTOMAS



## PRINCIPALES CAUSAS

## USTED SABÍA...

Un Síndrome se manifiesta especialmente en personas cuya profesión exige involucrarse interpersonal directo e intenso

## CÓMO COMBATIR:



DIETA SALUDABLE Y BALANCEADA



DUERMA BIEN



PRACTIQUE ACTIVIDAD FÍSICA



LIMITE EL CONSUMO DE CAFÉINA Y ALCOHOL



EVITE EL USO DE TABACO Y DROGAS



DIVIDA SU TIEMPO ENTRE SUS ACTIVIDADES RECREATIVAS Y RESPONSABILIDADES