

Adicional al tratamiento, para reducir la **ANSIEDAD** recomiende a su paciente:



### DORMIR BIEN:

Establecer horarios fijos para dormir y despertar. No consumir bebidas con cafeína después de las 5 de la tarde.

### REALIZAR EJERCICIO:

El ejercicio activa el desarrollo de neuronas nuevas y repara estructuras del cerebro relacionadas con la ansiedad.



### CUIDAR LA ALIMENTACIÓN:

Consumir alimentos ricos en ácidos grasos (granos como las almendras y las nueces, pescados como el salmón y el atún y el chocolate negro) ayuda a reducir el estrés y la ansiedad.



### REALIZAR TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN:

Realizar de 6 a 10 respiraciones lentas por minuto, haciendo una pausa al final de la exhalación seguida de una inhalación profunda, hacerlo durante 5 minutos varias veces al día.



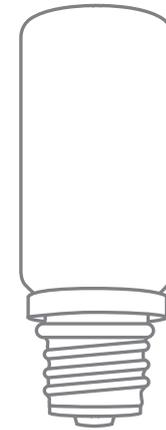
Le sugerimos orientar a su paciente en el uso del frasco de **KLODEX Solución**



1

Gire la tapa para abrir el frasco y observará que el anillo de seguridad se desprende.

Para lograr una dosificación **PRECISA y SEGURA.**



2

Volteé el frasco totalmente permitiendo así la salida de las gotas.  
(Como se muestra en la imagen)

El sistema de suministro de dosis es a través de un gotero inserto.

Cortesía de:

nuevo  
**Klodex**  
Clonazepam  
Solución

No. de Aviso: 193300202C6691

Atención a clientes: 800-7199604 ó 800-7199605

www.ifaceltics.com.mx



ifa  
CELTICS  
UN EQUIPO POR SU VIDA

Salud Mental