



ESTRÉS

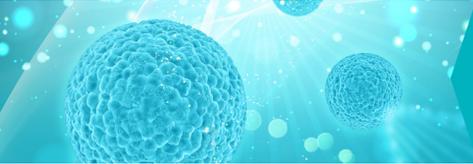
A nadie le gusta estar estresado, especialmente cuando sabemos que puede relacionarse con una mala salud. Aprender cómo manejar su estrés puede ser un pequeño cambio con un gran impacto positivo en su salud física y mental.

TODOS TIENEN ESTRÉS

El estrés es una parte normal de la vida. Puede sentir estrés en el cuerpo cuando tiene mucho que hacer o cuando no ha dormido bien. También puede sentir estrés cuando se preocupa por cosas como el trabajo, el dinero, las relaciones, o un amigo o familiar que lucha con enfermedades o circunstancias difíciles.



En respuesta a estas tensiones, su cuerpo libera productos químicos que provocan aumentos de la presión arterial, ritmo cardíaco, respiración, disponibilidad de energía celular y flujo sanguíneo hacia los músculos. Al mismo tiempo, también libera productos químicos que reducen las funciones corporales menos urgentes que se ocupan de la digestión, el crecimiento, el sexo y los aspectos del sistema inmunitario.



Estas respuestas de estrés están destinadas a ayudar a su cuerpo a reaccionar rápida y eficazmente ante situaciones peligrosas o de alta presión -conocidas como reacción de "combate o vuelo" - y eran especialmente importantes cuando nuestros antepasados vivían en el yermo, enfrentando la exposición a depredadores y condiciones climáticas extremas.



CUANDO EL ESTRÉS NO SE ALIVIA

Cuando el estrés llega y desaparece relativamente rápido, el cuerpo puede volver a funcionar de manera normal y saludable. Cuando se está reaccionando constantemente ante situaciones estresantes (estrés crónico), las células del sistema inmunitario pueden sufrir una inflamación que no desaparece.¹

El estrés y la inflamación crónica se han asociado a una reducción de la capacidad para combatir los virus (desde el VIH al resfriado común) y un aumento del riesgo de enfermedades cardíacas, dolores de cabeza, problemas intestinales, disfunción sexual, diabetes e incluso cáncer.²



El estrés también puede causar otros síntomas físicos, entre ellos:

Acné y otros problemas de la piel



Dolores y tensión muscular



Náuseas, dolor de estómago y acidez estomacal



Diarrea, estreñimiento y otros problemas digestivos



Períodos irregulares o dolorosos



Cambios en el apetito y el peso



DIEZ SUGERENCIAS PARA LIDIAR CON EL ESTRÉS

SEA REALISTA

Tal vez está asumiendo más responsabilidad de lo que puede o debe manejar para usted o su familia. ¡Si se siente abrumado por el contenido de su agenda, está bien decir "No" a las nuevas actividades! También puede decidir dejar de realizar una actividad que no sea 100% necesaria. Si sus amigos o familiares critican sus decisiones, explique las razones por las que está haciendo los cambios. Si usted es padre y las actividades de sus hijos son parte de su estrés, escuche sus preocupaciones y permanezca abierto al compromiso.

NADIE ES PERFECTO

Elimine la urgencia por ser "superhombre/supermujer". No espere la perfección de usted o en los demás. Pregúntense, ¿qué es lo que realmente hay que hacer? ¿Cuánto puedo hacer? ¿El plazo es realista? ¿Qué ajustes puedo hacer?" No dude en pedir ayuda si lo necesita.

MEDITE

Solo diez a veinte minutos de reflexión silenciosa pueden traer alivio del estrés crónico y aumentar su tolerancia. Use el tiempo para escuchar música, relajarse e intentar pensar en cosas agradables o en nada.

VISUALICE

Use su imaginación e imagine cómo puede manejar una situación estresante con más éxito. Ya sea que se trate de una presentación empresarial o se mude a una nueva casa, muchas personas sienten que los ensayos visuales fomentan la confianza en sí mismos y les ayudan a adoptar un enfoque más positivo ante una tarea difícil.

UNA COSA A LA VEZ

Para las personas sometidas a tensión o estrés, su volumen de trabajo cotidiano a veces puede parecer insoportable. Puede sentir que tiene que hacer tareas múltiples, pero eso a menudo provoca más estrés. Tome una tarea a la vez. Haga una lista de cosas que necesita hacer y comience con una tarea. Una vez que realice esa tarea, elija la siguiente. La sensación de finalizar los puntos de una lista es muy satisfactoria y puede motivarlo a continuar.

EJERCICIO

El ejercicio regular es una manera popular de aliviar el estrés. Libera la energía que su cuerpo genera cuando se prepara para una respuesta de "vuelo o combate" al estrés o peligro. Veinte a treinta minutos de actividad física benefician tanto al cuerpo como a la mente.

ADOpte UN PASATIEMPO

Tome un descanso de las preocupaciones y haga algo que disfruta. Ya sea jardinería, pintura, rompecabezas o videojuegos, programe un momento para satisfacer sus intereses. La sensación de "aislamiento" que la gente consigue mientras hace este tipo de actividades es una gran manera de relajarse.

DESAHOGARSE

Hablar con un amigo o familiar le permite saber que no es el único que tiene un mal día, cuida a un niño enfermo o trabaja en una oficina atareada. Intente limitar las quejas y mantener conversaciones constructivas. Pregúntele a ellos cómo han lidiado con una situación similar que puede estar "estresándolo". Permita que estas personas le den amor, apoyo y orientación. No intente enfrentarlo solo.

SEA FLEXIBLE

Si encuentra una resistencia constante en su vida personal o profesional, modifique su enfoque. Discutir solo intensifica sentimientos estresantes. Haga concesiones a las opiniones de los demás y esté preparado para comprometerse. Si usted está dispuesto a ser tolerante, los demás pueden hacer lo mismo. No solo reducirá el estrés, sino que podrá encontrar mejores soluciones a sus problemas.

EVITE LAS CRÍTICAS

Quizás espera demasiado de sí mismo y de los demás. Intente no aferrarse a la frustración o decepción cuando otra persona no cumple con las expectativas. La "otra persona" puede ser un compañero, cónyuge o niño cuyo comportamiento usted esté tratando de cambiar o con el que no esté de acuerdo. Evite las críticas sobre el carácter, como "Eres tan obstinado", e intente ofrecer sugerencias útiles sobre cómo alguien puede hacer algo diferente. Recuerde también ser amable con usted mismo. Los pensamientos negativos no solucionan problemas y lo harán sentir peor.

Si usted está tomando medidas para vivir un estilo de vida saludable pero todavía siente que está luchando con su salud mental, visite www.mentalhealthamerica.net/pruebas-de-salud-mental-en-espanol para verificar sus síntomas. Es gratis, confidencial y anónimo. Una vez que tenga sus resultados, le daremos información y recursos para que se sienta mejor.

