

Viva bien, controle el estrés

Usted no puede evitar por completo el estrés, pero puede controlarlo mejor de lo que quizá se imagina. Este folleto le ayudará a entender el estrés y los hábitos que pueden ayudar a controlarlo.

¿Qué es el estrés?

El estrés es la forma en que el cuerpo responde física y emocionalmente ante una situación difícil. A veces el estrés es positivo; por ejemplo, puede hacer que usted responda de forma más alerta y consciente en caso de emergencia. Con más frecuencia, el estrés puede hacer que usted se sienta fuera de control.

Hay diferentes tipos de estrés. El **estrés agudo** es una reacción ante una situación breve, como al tráfico o a una discusión. El **estrés crónico** proviene de circunstancias que no tienen una solución rápida. Puede incluir el cuidar a un familiar discapacitado, el desempleo o la muerte de un ser querido. El estrés crónico también se puede manifestar con el tiempo si se ignoran o no se controlan bien los factores que causan estrés en la vida diaria.

¿Cómo afecta el estrés a la salud? El cuerpo responde al estrés produciendo una gran cantidad de hormonas. Estas hormonas pueden causar problemas de salud si permanecen activas demasiado tiempo, como:

- **Presión arterial alta.** El estrés aumenta la presión arterial, que a su vez aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca.
- **Obesidad.** Es posible que usted coma más alimentos reconfortantes si tiene estrés para ayudarle a sobrellevar la situación. Las hormonas del estrés también pueden aumentar la grasa abdominal.
- **La ansiedad y depresión.** El estrés puede causar sentimientos de desesperanza.
- **Insomnio.** Casi la mitad de los adultos admiten tener problemas para dormir a causa del estrés.
- **Sistema inmunológico debilitado.** Las personas con estrés crónico tardan más en recuperarse de otras enfermedades.



¿Tengo estrés?

Cada quien responde al estrés en diferentes maneras. Es importante que aprenda a identificar sus propias señales de estrés. El estrés agudo es fácil de reconocer. Algunas personas comienzan a sudar, aprietan los dientes o le gritan a alguien. El estrés crónico puede ser más difícil de identificar. Algunas personas se acostumbran a las señales y ya no se dan cuenta de ellas. Las personas con estrés crónico a menudo lo describen como sentirse abrumado o fuera de control. Puede hacer que se sientan cansadas todo el tiempo, estén irritables o tengan dificultad para concentrarse.

Usted puede aprender a controlar el estrés y reducir los problemas de salud

La buena noticia es que usted puede aprender a controlar el estrés. Aprender a controlar el estrés puede ayudarle a mantenerse sano y vivir mejor. La página 2 de este folleto le brinda ideas para construir su propia “caja de herramientas” para controlar el estrés.

Aprenda a controlar el estrés

Controlar el estrés requiere que usted se haga cargo de sus hábitos diarios, sus pensamientos y su forma de enfrentar los problemas. Use las siguientes ideas para construir su propia “caja de herramientas” para controlar el estrés para que le ayude a reducir y controlar el estrés en su vida diaria. No trate de hacerlo todo a la vez. **Marque sólo una o dos cosas con las que le gustaría empezar.**



Caja de herramientas para controlar el estrés

Incorpore hábitos diarios saludables



- Muévase más.** La actividad física es una de las mejores maneras de reducir el estrés. En realidad, la actividad física produce cambios químicos en el cuerpo que le ayudan a sentirse mejor.
- Aliméntese bien.** Las comidas periódicas y saludables le dan a su cuerpo el combustible necesario para controlar el estrés.
- Duerma bien.** Acuéstese cada noche a la misma hora y trate de dormir 7 a 8 horas. Pida ayuda si tiene problemas para dormir.
- Tómese tiempo para usted mismo.** Dedique tiempo para pensar y descansar. Tómese el tiempo suficiente para dedicarlo a sus actividades importantes, como su espiritualidad o pasatiempo.

Conozca su propio estrés



- Encuentre las causas de su estrés.** Pueden ser ciertas circunstancias, compromisos o incluso ciertas personas. Pueden ser problemas a largo plazo, como problemas económicos o acontecimientos traumáticos en el pasado.
- Aprenda a reconocer sus propias señales de estrés.** ¿Tiene ganas de gritarle a alguien? ¿Se siente deprimido y quiere encerrarse en una habitación?
- Sea consciente de cómo sobrelleva el estrés ahora.** ¿Qué hace bien? ¿Qué nuevas habilidades podría adquirir? Puede pedirles su opinión a otras personas.

Adquiera nuevas habilidades para controlar el estrés



- Aprenda a tener menos compromisos** para asegurarse de poder hacer lo que sea más importante para usted. Aprenda a decir que “no”.
- Trabaje hacia la resolución de conflictos en el hogar y el trabajo.** Hable sobre los problemas en lugar de quedarse callado. Haga una pausa antes de reaccionar si discute con alguien.
- Aprenda y practique ejercicios de relajación** como respiración profunda o meditación.
- Aprenda a ver el lado positivo de las cosas.** Tómese unos minutos cada día para pensar en las cosas buenas en su vida.
- Actúe en lugar de preocuparse.** Tomar medidas para resolver los problemas puede aliviar la ansiedad y hacerlo sentir en control. Por ejemplo, consiga ayuda para aprender a administrar mejor el dinero si tiene preocupaciones económicas.

Acceda a su sistema de apoyo



- Trate de pasar más tiempo con las personas que lo apoyan.** Trate de evitar estar con personas que no controlen bien el estrés o que le causen estrés.
- Aprenda de los demás.** Observe cómo controlan bien el estrés otras personas. Piense si alguno de sus buenos hábitos le funcionaría a usted.
- Sepa cuándo pedir ayuda.** Usted no tiene por qué encargarse de todo por su cuenta. Pida ayuda a sus amigos y familiares. Vea más abajo para obtener algunas ideas sobre cuándo pedir ayuda profesional.

Cuándo pedir ayuda profesional

Pedir ayuda profesional no es una señal de debilidad; significa que usted sabe que puede aprender nuevas formas de abordar los problemas. Un especialista en salud mental puede ayudarle a hacer cambios duraderos para ayudarle a controlar el estrés, sentirse mejor y vivir bien.

Pida una referencia a un especialista en salud mental si:

- Tiene mucho estrés o ha durado mucho tiempo
- El estrés interfiere con su vida normal
- No cree que el estrés esté mejorando o no sabe por dónde empezar

Live Well, Stress Less