



¿Sabías que la mejor arma contra el estrés?

Es nuestra habilidad para elegir un pensamiento sobre el otro

¿Qué es el estrés?

Es el mecanismo que se pone en marcha cuando una persona se ve envuelta por un exceso de situaciones que superan sus recursos. Por lo tanto, se ven superados para tratar de cumplir con las demandas que se le exigen para superarlas, experimentando sobrecarga que puede influir en el bienestar tanto físico como psicológico y personal.

Ten presente los siguientes síntomas:

El estrés puede causar y síntomas que muchas veces los afectados no relacionan los signos con el propio estrés, los más frecuentes son:

- **Dolor de cabeza:** es el tipo más frecuente, todo el mundo ha tenido dolor de cabeza alguna vez. El más común es el dolor de cabeza tensional (*provocado por la tensión muscular que ejercemos sobre la cabeza, la mandíbula y el cuello entre otros*), generado por el estrés o la ansiedad de forma habitual.
- Diarrea o estreñimiento o dificultad para eliminar heces.
- **Falta de energía o de concentración:** la gente se centra tanto en un tema, que le cuesta prestar atención al resto de cosas, perdiendo de ese modo parte de la concentración.
- **Problemas de salud mental:** como ansiedad o depresión.
- Problemas cardiovasculares y musculoesqueléticas: cuando el estrés se prolonga mucho tiempo.
- **Cambios en el peso:** Generado por los malos hábitos alimentarios vinculados con el estrés. Los cambios de apetito suelen ir acompañados habitualmente de un estilo de vida sedentario.
- **Problemas a nivel sexual:** El cansancio generado por el estrés puede prolongarse provocando problemas en muchos ámbitos de la vida, incluido el sexo.
- **Rigidez en la mandíbula y el cuello:** que puede ocasionar dolores de cabeza.
- **Insomnio o exceso de sueño:** la dificultad para conciliar el sueño es una causa frecuente de estrés, afectando tanto a la cantidad como a la calidad del sueño.



Quando contactar a un profesional médico

Las razones por las cuales usted posiblemente necesite buscar más ayuda son:

- Si tienes sensaciones de pánico, como vértigo, respiración rápida o latidos cardíacos acelerados.
- Te sientes incapaz de trabajar o desempeñarse en la casa o en su trabajo.
- Si tienes miedos que no puede controlar.
- Si estas teniendo recuerdos de un evento traumático.

Te damos seis consejos prácticos para manejar el estrés

1. **Establece prioridades.** Decidir qué cosas se deben hacer y qué cosas pueden esperar y aprender a decir no a tareas nuevas si usted está abrumado(a).
2. **Mantente en contacto con personas que pueden proporcionar apoyo emocional:** O otra índole. Pida ayuda a los amigos, la familia y la comunidad u organizaciones religiosas para reducir el estrés debido a responsabilidades laborales o asuntos familiares, tal como el cuidado de un ser querido.
3. **Tómate tu tiempo para hacer actividades relajantes:** Que disfruten como leer, hacer yoga o jardinería.
4. **Evita pensar obsesivamente en los problemas:** Enfóquese en lo que ha logrado, no en lo que no ha podido hacer.
5. **Haz ejercicio con regularidad:** Una caminata moderada de solo 30 minutos por día puede ayudar a levantarle el ánimo y reducir el estrés.
6. Si siente que está consumiendo drogas o alcohol para sobrellevar el estrés o si está teniendo pensamientos suicidas, acuda a un profesional de la salud emocional o llame a la **Línea Nacional de Prevención del Suicidio (National Suicide Prevention Lifeline) al 1-800-273-8255.**

El estrés, ese enemigo silencioso.

Y una risa te puede ayuda a equilibrar una situación estresante