



Manejo de Estrés

El estrés es una respuesta natural del cuerpo que aparece ante situaciones, eventos o presiones de la vida cotidiana que se perciben como amenazantes o peligrosas. Aprender a manejar el estrés es fundamental para poder afrontar las situaciones de la vida diaria que alteran la calidad de vida y la salud mental.

¿En algún momento ha experimentado tener sus hombros encogidos hasta las orejas, apretar sus dientes o sentirse tenso cuando alguien se acerca? O tal vez en este momento se encuentra pensando sobre algún evento en su vida en el que no sabe qué esperar, como una entrevista de trabajo o un examen final; y nota que su respiración es rápida y que su corazón está acelerado.

Cuando esto ocurre, probablemente esté atravesando un momento estresante. Su cuerpo se activará para afrontar esos eventos que considera difíciles enviando hormonas que le prepararán para poder sobrellevar las exigencias o sobrevivir en el caso de que su vida esté en peligro. Esta se denomina como la respuesta de combate / huida / congelación o sometimiento. Al activarse alguna de esas respuestas, el cuerpo se enfocará en enviar la energía necesaria para lograr una respuesta rápida, adecuada y poder sobrellevar el evento estresante.

¿Qué causa el estrés?

Pueden ser muchas las situaciones que causen el estrés, incluyendo cualquiera de las siguientes:

- Pérdida de un ser querido o de un trabajo.
- Eventos de la vida, como tener un bebé, comprar una casa, divorciarse, tener dificultades económicas o vivir en un lugar inseguro.
- Presenciar eventos sorprendidos, como huracanes, terremotos, pandemias, tener un accidente, ser víctima de alguna agresión, robo o del crimen.
- Condiciones médicas, como enfermedad aguda, crónica o un nuevo diagnóstico.

Sentir un poco de estrés le puede ayudar a cumplir con un plazo, una meta e inclusive sobrevivir en un momento de peligro. Sin embargo, estar bajo condiciones extremas de estrés (estrés crónico) puede

alterar sus emociones, su sensación de bienestar y el de sus seres queridos, el de las personas en su trabajo y su comunidad.

Los signos y síntomas del estrés son distintos de una persona a otra

- **Emocional:** llorar, sentirse inquieto, nervioso, molestarse fácilmente, estar tenso, enojado, impaciente o abrumado.
- **Físico:** dolores de cabeza, cansancio, dificultad para dormir, pérdida o aumento de peso, acidez estomacal, aumento en la presión arterial, alteraciones en el periodo menstrual, pérdida de cabello, cambios en la piel.
- **Mental:** tensión, dificultad para pensar claramente o tomar decisiones, pérdida de la memoria, olvidos y preocupación constante.
- **Social:** aislamiento de los demás, disminución del deseo de intimidad sexual, sentirse amargado, resentido o impaciente con otros.
- **Conductual:** excesos en el consumo de alcohol, drogas, cigarrillos, comida, redes sociales, videojuegos, sexo o asumir conductas riesgosas.
- **Laboral:** no cumplir con las tareas asignadas, ausentarse o llegar tarde, tener conflictos con compañeros, incertidumbre acerca del futuro en su trabajo.



Algunas recomendaciones para manejar el estrés:

- Identifique qué situaciones o circunstancias le están causando estrés.
- Reconozca aquello sobre lo que no tiene el control y haga lo mejor que pueda con los recursos que tiene disponibles.
- Establezca metas realistas. Haga una lista de las tareas por prioridad, enfocándose en una a la vez.
- Mantenga un horario regular para descansar.
- Separe al menos de 15- 20 minutos al día para hacer actividad física como estiramientos, caminatas, bailes, natación o cualquier otro ejercicio. Antes de comenzar una rutina, consúltelo con su médico.



- Aprenda alguna técnica de relajación, como yoga, pilates, meditación o escuchar música.
- Tome algunas respiraciones profundas y conscientes. Sienta como el aire entra y sale por su nariz o su boca. Ubique sus manos donde esté sintiendo el movimiento de su respiración. Repita esto hasta que sienta más calma o enfoque.

- Pase tiempo al aire libre, conecte con espacios en la naturaleza y realice actividades que disfrute y le distraigan.
- Consuma alimentos saludables y reduzca aquellos que son estimulantes como la cafeína.
- Sea cuidadoso con el tiempo que invierte en mirar, leer o escuchar las noticias y las redes sociales.
- Si nota que está consumiendo demasiado alcohol, cigarrillos u otras drogas (incluidos medicamentos recetados) como medio para sobrellevar el estrés, pida ayuda.
- Comparta habitualmente con sus seres queridos y con su red de apoyo.
- Programe un horario que le permita cumplir con su trabajo y continuar con sus demás actividades.

- Hable con alguien de confianza acerca de las cosas que le molestan.
- Intente detenerse a sí mismo cuando tenga pensamientos negativos, de enojo o desalentadores.
- Si está bajo tratamiento por una afección de salud mental, siga con su tratamiento y esté atento a cualquier síntoma nuevo o si empeoran sus síntomas.

Comuníquese con su médico si:

- Tiene dificultad para controlar su ira o lidiar con su estrés.
- Sus síntomas le han provocado problemas en sus relaciones.
- Se siente deprimido, ha comenzado o aumentado su consumo de alcohol, cigarrillos, drogas o medicamentos, o si ha considerado hacerse daño a usted mismo o a otros.

Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan, por favor visite su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

APS Health

787-641-9133

Línea PAS

1-800-981-0023

Referencias:

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>

<https://www.nimh.nih.gov/sites/default/files/health/publications/espanol/estoy-tan-estresado/estoy-tan-estresado-hoja-informativa.pdf>

<https://health.gov/espanol/myhealthfinder/problemas-salud/salud-corazon/controla-estres>

Preparado por Educadores en Salud licenciados.

Revisado en octubre de 2022.

©First Medical Health Plan, Inc.