

# Sobrellevar el Estrés



La respuesta al estrés inunda su cuerpo con sustancias químicas creadas para prepararlo para la "lucha o huida". Esto lo ayuda a reaccionar rápidamente bajo presión y es útil en verdaderas emergencias. La respuesta al estrés es una reacción normal, pero puede ser dañina si dura demasiado; después de que la presión o la situación de emergencia haya pasado, la respuesta al estrés debería apagarse. Si su cuerpo está constantemente en modo de "lucha o huida", puede desgastarlo. Si esto continúa durante mucho tiempo, puede tener efectos negativos en su salud física y bienestar.

## Señales de que Su Respuesta al Estrés Está Funcionando en Exceso

### Cambios en las Emociones

- Sentirse triste, irritable, ansioso o con pánico
- Culpar a los demás por las cosas malas que suceden

### Síntomas de la Depresión

- Solo ver el lado negativo de las situaciones
- Los eventos divertidos se sienten menos agradables

### Dolencias Físicas

- Boca seca o problemas en la piel
- Pérdida del apetito o necesidad de comer constantemente
- Dolores de cabeza, dolores de estómago y problemas digestivos
- Problemas para dormir

## Cómo el Estrés Daña Su Salud

### El estrés puede contribuir a las siguientes condiciones:

- Aumento o pérdida de peso
- Depresión
- Diabetes
- Disfunción sexual
- Enfermedad de los dientes y las encías
- Enfermedad del corazón
- Hipertiroidismo
- Pérdida de cabello
- Trastorno de ansiedad
- Úlceras



## Cómo Reducir Su Nivel de Estrés

### No Se Sobrecargues

- Deje espacio en su agenda para el tiempo libre, los amigos y la familia y las actividades divertidas.

### Haga una Lista y Pida Ayuda

- Haga una lista de todas sus tareas ordenadas según su importancia. Tome nota de con cuáles puede obtener ayuda. Luego trabaje en ellos uno por uno y tache la tarea a medida que la complete.

### Tenga Hábitos Saludables

- Haga ejercicio, coma bien y duerma lo suficiente.

### Relájese

- Tómese el tiempo para relajarse, como salir a caminar, leer, sentarse y disfrutar del tiempo con amigos o familiares.

## Iniciando Prácticas de Relajación

**La respuesta de relajación es un estado de descanso que es lo opuesto a la respuesta de estrés y le dice a su cuerpo que detenga el modo de "lucha o huida".**

- Reserve de 10 a 20 minutos una o dos veces al día para practicar un método de relajación.
- Trate de encontrar un lugar tranquilo donde pueda sentarse o acostarse solo para practicar.
- Elija un método de relajación para probar (respiración profunda, imágenes guiadas, meditación consciente y tensión y relajación). Es posible que deba probar algunos para ver cuál le gusta más, o puede alternarlos.
- Use técnicas de relajación durante momentos estresantes para ayudar a calmar la situación.