

5 Cosas que usted debe saber sobre el ESTRÉS



Todas las personas se sienten estresadas de vez en cuando. Pero ¿qué es el estrés? ¿Cómo afecta su salud? ¿Qué puede hacer usted al respecto?

El estrés es la forma en que el cerebro y el cuerpo responden a cualquier demanda. Cada tipo de demanda o factor estresante, como el ejercicio físico, el trabajo, la escuela, los cambios importantes de la vida, o eventos traumáticos, pueden generar estresantes.

El estrés puede afectar la salud. Es importante poner atención a la manera en como usted lidia con eventos pequeños y grandes, para saber cuándo debe pedir ayuda.

Aquí están cinco cosas que usted debe saber sobre el estrés:

1 El estrés nos afecta a todos.

Todos nos sentimos estresados de vez en cuando. Algunas pueden enfrentarse con el estrés de manera más efectiva o recuperarse de eventos estresantes más rápido que otras personas. Existen diferentes tipos de estrés: todos ellos tienen riesgos para la salud física y mental. Un factor estresante puede ser un evento que dura poco tiempo o un evento que sigue y se repite sobre un tiempo prolongado.

Algunos ejemplos de estrés son los siguientes:

- Estrés rutinario relacionados con las presiones del trabajo, la escuela, la familia y otras responsabilidades diarias
- El estrés que es a causa de un cambio repentino negativo, como la pérdida de un trabajo, un divorcio o una enfermedad
- Un estrés traumático a causa de haber sufrido en un accidente grave, una guerra, un asalto, o un desastre natural, que suponen un riesgo de lesión grave o muerte para la persona. Las personas que han sufrido un estrés traumático pueden presentar síntomas temporarias de enfermedad mental. Es bueno saber que la mayoría se recuperan naturalmente poco tiempo después del evento.

2 No todo estrés es malo.

El estrés puede motivar a las personas a prepararse o a realizarse mejor. Por ejemplo, como cuando las personas tienen que tomar un examen o prepararse para una entrevista de trabajo. En algunas situaciones el estrés puede salvarle la vida. El cuerpo responde con propósito de sobre vivir, en respuesta al peligro, se prepara para hacer frente a una amenaza o escapar hacia un lugar seguro. Algunas respuestas que se sienten en el cuerpo incluyen, el pulso y la respiración se aceleran, los músculos se ponen tensos, y el cerebro usa más oxígeno y aumenta su actividad.

3 El estrés a largo plazo puede dañar la salud.

Problemas de salud pueden ocurrir si la respuesta al estrés persiste durante demasiado tiempo o se vuelve crónica, como cuando el origen del estrés es constante, o si la respuesta continúa aunque el peligro ha disminuido. Con estrés crónico, aquellas respuestas que ayudan a salvarlo del peligro pueden afectar sus sistemas inmunitarios, digestivos, reproductivos y su sueño lo cual podría provocar que estos sistemas dejen de funcionar con normalidad.

Cada persona puede sentir el estrés en manera diferente. Por ejemplo, algunas sienten síntomas digestivos, mientras otras sienten dolores de cabeza, insomnio, tristeza, ira o irritabilidad. Las personas que sufren de estrés crónico son propensas a contraer infecciones víricas más graves y con más frecuencia, como gripes y resfríos.

El estrés rutinario puede ser el tipo de estrés más difícil de notar al principio. Como la fuente del estrés tiende a ser más constante que en los casos de estrés agudo o traumático, el cuerpo no recibe una señal clara para volver al funcionamiento normal. Con el tiempo, la tensión continua a la que el cuerpo está sometido a causa del estrés rutinario puede contribuir a problemas de salud graves, como cardiopatía, hipertensión arterial, diabetes, entre otras condiciones, y también puede desarrollar trastornos mentales, como la depresión o la ansiedad.

4 Existen formas de controlar el estrés.

Los efectos del estrés se van acumulando con el tiempo. Cuando se usan maneras prácticas para manejar el estrés puede reducir o prevenir estos efectos. Los siguientes consejos pueden ayudarle a manejar el estrés:

- **Reconozca las señales.** en respuesta que su cuerpo hace el estrés, por ejemplo, la dificultad para dormir, el aumento en el uso del alcohol y otras sustancias, ser fácilmente enojado, la depresión, y la falta de energía.
- **Converse con su médico o un profesional de la salud.** Obtenga cuidado médico apropiado para problemas de salud existentes o nuevos.
- **Haga ejercicio con regularidad:** Solamente caminar 30 minutos por día pueden mejorar su estado de ánimo y reducir el estrés.
- **Pruebe una actividad relajante:** Busque programas para manejar el estrés, puede incluir la meditación, la yoga, el tai chi, u otros ejercicios suaves. Para ciertas condiciones relacionadas con el estrés, estos métodos se utilizan en conjunto con otras formas de tratamiento. Haga horarios regulares para estas y otras actividades saludables y relajantes. Si desea información adicional acerca de estas técnicas, visite el sitio web del Centro Nacional de Salud Complementaria e Integral (National Center for Complementary and Integrative Health, NCCIH) en Español (www.nccih.nih.gov/health/espanol?lang=es)
- **Establezca metas y prioridades.** Decida qué hay que hacer y qué puede esperar, y aprenda a decir “no” en respuesta a nuevas tareas si estas resultan en una sobrecarga. Enfoque al fin del día en lo que ha logrado y no en aquello que no ha logro hacer.
- **Permanezca en contacto** con las personas que pueden brindarle apoyo emocional o apoyo en general. Para reducir el estrés, pida ayuda de sus amigos, sus familiares, y organizaciones religiosas o comunitarias.
- **Considere un ensayo clínico.** Investigadores del Instituto Nacional de Salud Mental (National Institute of Mental Health, NIMH), el NCCIH, por sus siglas en Ingles, y otros centros de investigación de todo el país están estudiando las causas y los efectos del estrés psicológico y también las técnicas para el manejo del estrés. Si desea más información sobre ensayos clínicos que incorporan pacientes, visite <https://www.nimh.nih.gov/site-info/contactenos.shtml>

5 Si se siente abrumado(a) por el estrés, pida ayuda a un profesional de la salud.

Debe buscar ayuda de inmediato si tiene pensamientos sobre el suicidio, si se siente abrumado(a), si siente que no puede afrontar las situaciones, o esta usando drogas o alcohol para sobrellevarlas. Su médico puede darle una recomendación. Si desea consultar recursos para localizar un profesional de salud mental, visite <https://findtreatment.samhsa.gov/> or llame al 1-800-662-4357.

Llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio

Toda persona sometida a estrés constante, grave o a largo plazo, puede sentirse abrumada. Si usted o alguno de sus seres queridos tiene pensamientos sobre el suicidio, llame sin cargo a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio (<http://suicidepreventionlifeline.org/>) al 1-800-273-TALK (8255), disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. El servicio está a disposición de cualquier persona. Todas las llamadas son confidenciales.

Para obtener más información

Para más información sobre las condiciones que afectan la salud mental, recursos, y estudios de investigación, visite www.mentalhealth.gov, o el sitio web del NIMH en www.nimh.nih.gov. Además, el servicio MedlinePlus de la Biblioteca Nacional de Medicina cuenta con información

acerca de una amplia variedad de temas, incluidas las condiciones que afectan la salud mental.



Fuente: www.nimh.nih.gov.