

Manejo del estrés

Índice de Materias

- Generalidades del tema
- Créditos

Generalidades del tema

¿Qué sucede cuando está estresado?

El estrés es lo que usted siente cuando tiene más obligaciones de las que está acostumbrado. Cuando usted está estresado, el cuerpo responde como si estuviera en peligro. Produce hormonas que le aceleran el corazón, le hacen respirar más rápidamente y le dan una descarga de energía. Esto se llama reacción al estrés de lucha o huida.

Un poco de estrés es normal e incluso útil. El estrés puede ayudarle si necesita trabajar intensamente o reaccionar con rapidez. Por ejemplo, puede ayudarle a ganar una carrera o a terminar a tiempo un trabajo importante.

Sin embargo, si el estrés aparece con demasiada frecuencia o dura demasiado tiempo, puede tener efectos graves. Puede estar relacionado con dolores de cabeza, malestar estomacal, dolor de espalda y problemas para dormir. Puede debilitarle el sistema inmunitario, lo que hace más difícil combatir las enfermedades. Si usted ya tiene un problema de salud, el estrés podría empeorarlo. Puede hacer que se sienta de mal humor, tenso o deprimido. Sus relaciones podrían verse afectadas y es posible que a usted no le vaya bien en el trabajo o en la escuela.

¿Qué puede hacer en relación con el estrés?

La buena noticia es que puede aprender nuevas maneras de manejar el estrés. Para controlar el estrés:

- Averigüe qué es lo que está causando estrés en su vida.
- Busque maneras de reducir la cantidad de estrés en su vida.
- Aprenda maneras saludables de aliviar el estrés y de reducir sus efectos perjudiciales.

¿Cómo puede medir su nivel de estrés?

A veces, es claro de dónde proviene el estrés. Usted puede tener estrés durante un cambio importante en la vida, como la muerte de un ser querido, casarse o tener un bebé. Pero otras veces, la causa de su sensación de estrés podría no ser clara.

Es importante averiguar cuál es la causa de su estrés. Todas las personas sienten el estrés y responden a él de maneras distintas. Estar atento a su estrés puede ayudar. Consiga un cuaderno y anote cuando algo le hace sentir estresado. Luego, escriba cómo reaccionó y qué hizo para manejar el estrés. Anotar cuándo siente estrés puede ayudarle a averiguar cuál es la causa de su estrés y cuánto estrés siente. Luego, puede

tomar medidas para reducir el estrés o para manejarlo mejor.

¿Cómo puede evitar el estrés?

El estrés forma parte de la vida para la mayoría de las personas. Es posible que no pueda eliminar el estrés, pero puede buscar maneras de reducirlo.

Podría probar algunas de estas ideas:

- Aprenda mejores maneras de manejar su tiempo. Es posible que haga más con menos estrés si tiene un cronograma. Piense acerca de cuáles son las cosas más importantes y hágalas primero.
- Encuentre mejores maneras de sobrellevar las situaciones. Observe cómo ha estado sobrellevando el estrés. Sea honesto con respecto a qué funciona y qué no. Piense en otras cosas que podrían funcionarle mejor.
- Cuídese bien. Descanse lo suficiente. Coma bien. No fume. Limite la cantidad de alcohol que bebe.
- Pruebe nuevas maneras de pensar. Cuando note que está comenzando a preocuparse, intente detener los pensamientos. O anote sus preocupaciones e intente dejar de pensar en las cosas que no puede cambiar. Aprenda a decir "no".
- Exprésese. No poder hablar sobre sus necesidades e inquietudes genera estrés y puede empeorar los sentimientos negativos. La comunicación asertiva puede ayudarle a expresar cómo se siente de una manera atenta y considerada.
- Pida ayuda. Las personas que tienen una red sólida de familiares y amigos manejan mejor el estrés.

A veces, el estrés es demasiado para manejarlo sin ayuda. Hablar con un amigo o con un familiar podría ayudar, pero también puede convenirle consultar a un consejero.

¿Cómo puede aliviar el estrés?

Se sentirá mejor si puede encontrar maneras de eliminar el estrés de su sistema. Las mejores maneras de aliviar el estrés varían de una persona a otra. Pruebe algunas de estas ideas para ver cuáles le dan resultado:

- Haga ejercicio. Hacer ejercicio regularmente es una de las mejores maneras de manejar el estrés. Caminar es una excelente manera de comenzar.
- Escriba. Escribir acerca de las cosas que le están molestando puede ser de ayuda.
- Deje que se vean sus sentimientos. Hable, ría, llore y exprese enojo cuando lo necesite con alguna persona en la que confíe.
- Haga algo que disfrute. Un pasatiempo puede ayudarle a relajarse. El trabajo voluntario o el trabajo que ayuda a otras personas pueden ser un poderoso liberador del estrés.
- Aprenda maneras de relajar el cuerpo. Esto puede incluir ejercicios de respiración, ejercicios de relajación muscular, masajes, aromaterapia, yoga o ejercicios de relajación, como tai chi y qi gong.
- Concéntrese en el presente. Pruebe la meditación y los ejercicios de imágenes. Escuche música relajante. Intente buscarle el humor a la vida. La risa puede ser realmente el mejor medicamento.

Créditos

Revisado: 20 octubre, 2022

Autor: El personal de Healthwise

Evaluación médica:

Kathleen Romito MD - Medicina familiar

Christine R. Maldonado PhD - Salud de la Conducta

Adam Husney MD - Medicina familiar

Nota: El "documento para imprimir" no contiene toda la información disponible en el documento en línea. Parte de la información (por ejemplo, referencias a otros temas, definiciones o ilustraciones médicas) sólo está disponible en la versión en línea.



Esta información no reemplaza el consejo de un médico. Healthwise, Incorporated, niega toda garantía y responsabilidad por el uso de esta información.

© 1995-2023 Healthwise, Incorporated. Healthwise, Healthwise para toda decisión de salud y el logotipo de Healthwise son marcas registradas de Healthwise, Incorporated.