



ESTRÉS...

TIPS DE SALUD

Todos hemos presentado estrés en alguna ocasión. Algunas veces el estrés es útil para alentar a cumplir con una meta o tarea, incluso situaciones que pueden ser agradables o emocionantes como casarse o cambiar de trabajo generan estrés. No obstante, el estrés a largo plazo puede aumentar el riesgo de presentar algunas enfermedades. El estrés emocional generalmente ocurre en aquellas situaciones que las personas consideran difíciles o desafiantes. Pero es importante tener en cuenta que lo que causa estrés para una persona puede no ser estresante para otra.

Al estrés que persiste durante largos periodos de tiempo se le denomina estrés crónico y puede generar algunos síntomas tales como: una frecuencia cardíaca más rápida, latidos cardíacos saltones, respiración rápida, sudoración, temblores, mareo, deposiciones sueltas, necesidad frecuente de orinar, boca seca, dificultad para concentrarse, sentirse cansado la mayoría de las veces, llanto recurrente sin razón aparente, irritabilidad, problemas para conciliar el sueño o quedarse dormido, pesadillas o problemas sexuales.

El consumo de sustancias como la cafeína, la cocaína, el alcohol y los productos del tabaco también pueden causar o empeorar los síntomas de estrés.

El manejo del estrés implica controlar y reducir la tensión que ocurre en situaciones estresantes, haciendo cambios emocionales y físicos. El grado de estrés y el deseo de hacer modificaciones determinarán qué tanto cambio tiene lugar. Lo que alivia el estrés no es igual para todos. Hacer ciertos cambios en el estilo de vida es el mejor comienzo.

Sin embargo, existen diversas estrategias generales que se pueden utilizar para tratar de manejar el estrés:

1. **Encuentre lo positivo en las situaciones y no viva con lo negativo**, planee actividades divertidas y tome descansos regulares.
2. **Actividad física:** Comience un programa de actividad física. La mayoría de los expertos recomiendan 150 minutos de actividad aeróbica por semana. Incluya esto dentro del horario, de manera que pueda ser parte de su rutina. Encuentre un compañero con quien practicar los ejercicios, ya que es más divertido y lo motivará a cumplir con la rutina. No tiene que ir a un gimnasio: 20 minutos de caminata vigorosa al aire libre es suficiente.
3. **Nutrición:** Consuma alimentos que mejoren su salud y bienestar. Por ejemplo, incremente la cantidad de frutas y verduras que come. Use la guía de alimentos para seleccionar alimentos saludables. Coma porciones de tamaño normal dentro de un horario regular.
4. **Apoyo social:** Haga un esfuerzo por socializar. Aunque usted se puede sentir tentado a evitar a la gente, encontrarse con amigos generalmente ayuda a las personas a sentirse menos estresadas. Sea bueno consigo mismo y con los demás. A veces el sólo hecho de hablar con alguien y contarle lo que le sucede puede ayudar a reducir el estrés.
5. **Relajación:** Aprenda y trate de utilizar técnicas de relajación, como escuchar música, practicar yoga o meditación. Con algo de práctica, estas técnicas le deben funcionar.
6. **Escuche su cuerpo** cuando le diga que disminuya la velocidad o que tome un descanso. Asegúrese de dormir lo suficiente. Los buenos hábitos de sueño son una de las mejores maneras de manejar el estrés. Saque tiempo para los intereses y pasatiempos personales.

OJO! Si después de emplear estas estrategias, por un periodo de tiempo determinado su nivel de estrés no disminuye, busque ayuda profesional. Los trabajadores sociales, psicólogos y otros profesionales en salud pueden ayudar.

Fuente: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/003211.htm>