

El Manejo del Estrés

(Handling Your Stress)



IH-IV-151S
W.D. 3/01
Pág. 1 de 2

Qué es estrés?

El estrés es una mezcla de emociones y cómo responde el cuerpo a cosas que suceden en su vida. El estrés es parte de la vida diaria. Un poquito de estrés le puede ayudar a estar activo y alerta. Le puede ayudar a hacer cosas, hacer planes y llevar a cabo esos planes. Pero mucho estrés puede afectar la vida normal, puede preocuparle, enfermarle y hacerle infeliz. Muchas de las visitas al doctor son por problemas de estrés. Todos tenemos estrés, pero como maneja su estrés puede tener un cambio grande en su salud y felicidad.

Qué causa el estrés?

El estrés en las diferentes personas es por cosas distintas. Cambios en la relación, salud, y trabajos son estresantes para la mayoría. Los cambios buenos también son estresantes. Cuando estos cambios no se quieren o están planeados, o no le afectan de buena manera, puede sentir que no tiene control de las cosas en su vida y puede sentir mucho estrés.

Cómo puedo saber si tengo estrés?

El estrés puede tener muchos síntomas que se ven en su mente y en su cuerpo. Estos pueden afectar su vida diaria.

Usted puede:

- Sentirse deprimido (triste), preocupado, nervioso y tenso.
- Tener dificultad para dormir, cansancio, dolor de cabeza, dolores y malestar de estómago .
- Tener cambio en la forma como funcionan la vejiga y los intestinos.
- Fumar o tomar más de lo normal.
- Tener la presión más alta y su corazón latir más rápido de lo normal.



Su proveedor de cuidados de salud puede pedirle que llene un formulario sobre lo que sucede en su vida y de cómo se siente al respecto.

Maneras en que puede manejar su estrés:

- Vea a su doctor.
 - Mientras esté más saludable puede manejar mejor el estrés.
 - Siga el consejo de su doctor para rebajar y manejar el estrés.

(continúa)

- Coma saludable con las cantidades correctas de todos los alimentos.
 - Coma de 3 a 4 comidas pequeñas con mucha fibra todos los días.
 - Coma muchas frutas y verduras todos los días.
 - Coma pequeñas cantidades de grasa y azúcar. No las coma con frecuencia.



- Relájese! Esto le ayuda a destensionar los músculos y a calmarse.

- Las respiraciones profundas pueden calmarle y relajarle.
- Empiece con cualquier extremo de su cuerpo, tensionelo, luego relaje cada músculo.
- La meditación o música pueden ayudarle a relajar mente y cuerpo.
- Cierre los ojos, haga una respiración profunda y piense en un lugar donde se sintió seguro, feliz y relajado. Pase allí unos minutos recordando todos los detalles, y cómo se sentía de bien cuando estaba allí.



- Haga ejercicio. Le hace más saludable, y le quita el estrés.

El caminar es un ejercicio fácil y seguro de hacer.

- Haga ejercicio con un amigo. Será mejor y más fácil de hacerlo.
- Camine en un centro comercial “mall”. Es seguro y está encerrado.
- Si tiene exceso de peso, hable a su doctor para perder peso sin peligro.



- Tome tiempo para usted. Maneje mejor el tiempo y dinero y sea más organizado.

- Duerma lo suficiente!
- Planee tiempo todos los días para hacer ejercicio y relajarse.
- Tome tiempo para socializar. Reúnase con familiares y amigos.
- Lea chistes. Vea películas graciosas. Reirse es bueno para usted.
- Acariciar o jugar con una mascota puede ayudarle a reducir estrés.
- La oración puede ayudarle a calmarse y sentir paz interior.
- Unase a un grupo para hacer deporte o el pasatiempo que disfrute.
- No planee hacer muchos cambios a la vez en su vida.
- No trate de hacer mucho, aprenda a decir “no”.
- Manténgase al corriente para evitar el estrés de atrasarse.
- No guarde sus sentimientos. Hable con otros que se preocupan.
- Pida ayuda cuando la necesite.
- No se preocupe por las cosas que no puede controlar.
- Aprenda a manejar el enojo de manera saludable.
- Parta los problemas en porciones, y trabaje con la parte más fácil primero.



**Si el estrés es más de lo que puede aguantar,
hable con su proveedor de cuidados de salud.**