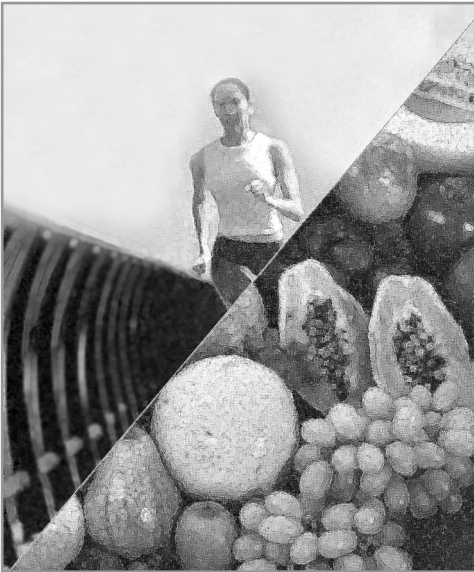


Estrés



El estrés es una parte natural de nuestras vidas. Nos afecta a todos. Demasiado estrés puede ser perjudicial. Quizá no podamos evitar el estrés, pero sí podemos aprender a controlarlo mejor.

¿Qué causa el estrés?

El cambio es una de las principales causas del estrés perjudicial.

- Las pérdidas personales como:
 - ✓ La muerte de un ser querido
 - ✓ Los amigos que se mudan a otro lugar
 - ✓ El mudarse a una casa nueva o a otro país
- Los cambios en el empleo como los problemas en el trabajo, un nuevo cargo, la jubilación, la pérdida del empleo
- Problemas de dinero
- Cambios en la familia, como un divorcio o una separación, un embarazo, un hijo que se mudará fuera del hogar o que se ha metido en problemas
- Enfermedades o lesiones

¿Cuáles son los signos del estrés?

Su organismo le dice cuando se le está acumulando el estrés. Podría experimentar:

- Dolores de cabeza
- Cuello tenso
- Dolor de estómago
- Palpitaciones del corazón
- Problemas para dormir
- Comer de más o de menos
- Uso excesivo de alcohol o uso de drogas
- Coraje, agresividad con los miembros de la familia
- Ansiedad
- Falta de concentración
- Sensación de apuro o de estar bajo presión
- Aislamiento de la familia y los amigos

¿Qué tan malo puede ser el estrés?

El estrés excesivo puede llevar a problemas graves.

- Depresión – sentimientos de desesperación y de falta de valor. Algunos signos de depresión son:
 - ✓ Cansancio e incapacidad para dormir
 - ✓ Falta de concentración
 - ✓ Sentimientos de desesperanza
 - ✓ Falta de interés en la comida, las relaciones sexuales o en la vida
- Hipertensión o alta presión sanguínea – causa daños físicos al corazón y a los vasos sanguíneos que van al corazón y al cerebro.
- Podría estar relacionado con otros problemas médicos graves y a la mala salud general.

Estrés

¿Cómo puede controlarse el estrés?

- Visite a su proveedor de atención primaria (PCP o médico de cabecera). Su PCP puede ayudar a diagnosticar, vigilar y tratar el estrés.
- Coma bien. Incluso si no tiene ganas de cocinar o comer, o si se siente siempre con hambre, asegúrese de que lo que coma sea un buen alimento (frutas, verduras, arroz, panes, pastas, huevos). No coma comida chatarra (bocaditos o fritos, galletas saladas, galletas, dulces) ni comida rápida.
- Haga ejercicio. Salir y mover el cuerpo es una de las mejores maneras de contrarrestar los efectos del estrés. Trate de hacer 30 minutos o más de actividades físicas la mayor parte de los días de la semana. Caminar es un gran ejercicio.
- Hable con un amigo cercano, un clérigo, consejero. No tiene que tratar de controlar el estrés usted solo. Otras personas podrían estar pasando por problemas similares pero tienen miedo de hablar de ellos. Al compartir con otros usted les permite ayudarlo y usted los ayuda a ellos.
- Exprésese escribiendo en un diario, pintando o trabajando en el jardín.
- ¡Ríase! Alquile o vaya a ver una película cómica.

Para muchas personas, la clave para controlar el estrés está en concentrarse en encontrar el balance y la armonía de la mente, el cuerpo y el alma. Quizá no podamos controlar todas las fuentes de estrés, pero podemos elegir cómo responder a ese estrés.



**Alameda
Alliance
for Health**

*Building Healthy Communities
One Family at a Time*

1240 South Loop Road
Alameda, California
94502

Tel: (510) 747-4577
Fax: (510) 747-4502
TTY: (510) 747-4501