



Estrés y ansiedad

El estrés puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o ansioso.

La ansiedad es un sentimiento de miedo, desasosiego y preocupación. La fuente de estos síntomas no siempre se conoce.

Consideraciones

El estrés es una sensación normal que, en bajas dosis, puede ayudarlo a uno a hacer las cosas. El estrés no afecta a todo mundo de la misma manera.

Muchas personas sienten síntomas de estrés en el cuerpo. Usted puede experimentar dolor abdominal, dolores de cabeza y dolor o tensión muscular.

Cuando usted está muy estresado, puede notar:

- Una frecuencia cardíaca más rápida
- Latidos cardíacos saltones
- Respiración rápida
- Sudoración
- Temblores
- Mareo

Otros síntomas abarcan:

- Heces sueltas
- Necesidad frecuente de orinar
- Boca seca
- Problemas para deglutir



Usted puede tener dificultad para concentrarse, sentirse cansado la mayoría de las veces o perder los estribos con mayor frecuencia. El estrés también puede causar problemas sexuales e igualmente puede ocasionar problemas para conciliar el sueño o quedarse dormido y pesadillas.





Causas

Muchas personas tienen estrés cuando necesitan adaptarse o cambiar.

Los ejemplos son:

- Empezar en un nuevo trabajo o colegio
- Mudarse a una nueva casa
- Casarse
- Tener un hijo
- Romper con alguien

Una lesión o enfermedad suya, de un amigo o de un ser amado es una causa común de estrés. Los sentimientos de estrés y ansiedad son comunes en personas que se sienten deprimidas y tristes.

Algunos fármacos pueden causar o empeorar los síntomas del estrés.

Estos pueden abarcar:

- Algunos medicamentos para inhaladores usados para tratar el asma
- Fármaco para la tiroides
- Algunas pastillas para adelgazar
- Algunos remedios para el resfriado

La cafeína, la cocaína, el alcohol y los productos del tabaco también pueden causar o empeorar los síntomas de estrés o ansiedad.

Cuando estos sentimientos suceden con frecuencia, una persona puede tener un trastorno de ansiedad. Otros problemas que pueden incluir estrés son:

- Trastorno obsesivo-compulsivo
- Trastorno de pánico
- Trastorno de estrés postraumático (TEPT)



Cuidados en el hogar

- Lo que alivia el estrés no es igual para todos. Hacer ciertos cambios en el estilo de vida es el mejor comienzo.
- Empiece por consumir una alimentación saludable y bien balanceada, al igual que dormir bien y hacer ejercicio. También reduzca la cafeína y la ingesta de alcohol y no use nicotina, cocaína ni otras drogas psicoactivas.
- Encontrar maneras saludables y divertidas de hacerle frente al estrés ayuda a la mayoría de las personas. Usted puede aprender y practicar formas de ayudarlo a relajarse. Averigüe acerca del yoga, el tai chi o la meditación.
- Tome descansos en el trabajo. No olvide equilibrar las actividades divertidas con su trabajo y sus deberes familiares. Programe un poco de tiempo libre todos los días. Pase tiempo con personas con las que usted disfruta, entre ellas, su familia.
- Pruebe aprender a hacer trabajos manuales, tocar un instrumento o escuchar música.
- Piense acerca de lo que podría estarle causando estrés. Mantenga un diario de lo que está sucediendo cuando usted tiene estas sensaciones.
- Luego, busque a alguien de confianza que lo escuche. Con frecuencia, simplemente hablar con un amigo o un ser querido es todo lo que usted necesita para sentirse mejor. La mayoría de las áreas también tienen grupos de apoyo y líneas de ayuda que pueden servir.
- Pregúntele al médico si cualquier fármaco o medicamentos que usted esté tomando pueden causar ansiedad.





Cuándo contactar a un profesional médico

Llame a una línea de ayuda en caso de suicidio al **1-800-273-8255** si usted tiene intenciones de quitarse la vida.

Las razones por las cuales usted posiblemente necesite buscar más ayuda son:

- Tiene sensaciones de pánico, como vértigo, respiración rápida o latidos cardíacos acelerados.
- Es incapaz de trabajar o desempeñarse en la casa o en su trabajo.
- Tiene miedos que no puede controlar.
- Está teniendo recuerdos de un evento traumático.

No deje de tomar ningún medicamento recetado sin hablar con su médico.

Lo que se puede esperar en el consultorio médico

El médico necesitará saber qué medicamentos está tomando usted y si consume alcohol o drogas. Le harán un examen físico y quizá algunas pruebas de sangre.

El médico puede remitirle a un profesional en salud mental. Usted puede hablar sobre sus sentimientos, lo que parece empeorar o aliviar su estrés y por qué razón piensa usted que está teniendo este problema.

Algunas veces, los medicamentos pueden ayudar a tratar los síntomas.

Hable con su médico o enfermera si tiene alguna pregunta o inquietud sobre su estrés o ansiedad.

¿Preguntas? En Alameda Alliance for Health estamos para ayudarle.

Para llamar gratis: 1-877-932-2738

CRS/TTY: 711 o 1-800-735-2929

8am-5pm, lunes a viernes

www.alamedaalliance.org

HED-M-3, 10/2015





Depresión

Si tuviera dolores en el pecho, ¿iría con el médico?

Probablemente sí.

¿Y qué tal si tuviera ganas de llorar todo el tiempo y no supiera por qué?



Ambos problemas son importantes y necesitan ser tratados, pero muchos de nosotros no tomamos en serio los problemas de salud mental. Nuestros sentimientos, estados de ánimo y perspectiva afectan a nuestros cuerpos y nuestra salud en general. Los cambios de humor o la depresión frecuentemente son causados por cambios físicos en el cerebro. Algunas veces la depresión puede empezar después de cambios importantes en su vida, como la muerte de un ser querido.

Todos nos sentimos tristes a veces; es una parte normal de la vida. NO es normal sentirse triste siempre o la mayor parte del tiempo. Es posible que usted esté deprimido si:

- ✓ Empieza a pensar que la vida no tiene sentido
- ✓ Pierde interés en su familia o en el trabajo
- ✓ Deja de querer hacer las cosas que solía disfrutar
- ✓ Ya no tiene ganas de ver a sus amigos
- ✓ Tiene cambios en su hábitos alimenticios o de sueño (por ejemplo, se siente cansado todo el tiempo)
- ✓ Se siente culpable, nervioso o irritable
- ✓ Tiene muchas molestias y dolores sin razón
- ✓ Llora mucho

Si la depresión no se trata, puede llevar a tener pensamientos suicidas. Conteste el cuestionario en la siguiente página para saber si es posible que usted esté deprimido.





En el **mes pasado**, ¿le ha molestado **frecuentemente** lo siguiente?

- 1) ¿Siente poco interés o placer al hacer cosas? Sí No
- 2) ¿Se siente triste, deprimido o sin esperanza? Sí No
- Si contestó **Sí** a cualquiera de las preguntas anteriores, continúe con las siguientes preguntas.
 - Si contestó **No** pero sigue teniendo inquietudes, hable con su médico sobre esas inquietudes.

En las últimas 2 semanas, ¿ha tenido alguno de los siguientes problemas **casi todos los días**?

- 3) ¿Tiene problemas para dormirse, quedarse dormido, o duerme demasiado? Sí No
- 4) ¿Se siente cansado o tiene muy poca energía? Sí No
- 5) ¿Tiene poco apetito o come demasiado? Sí No
- 6) ¿Siente poco interés o placer al hacer cosas? Sí No
- 7) ¿Se siente triste, deprimido o sin esperanza? Sí No
- 8) ¿Se siente mal con usted mismo (o siente que es un fracaso) o siente que se ha decepcionado a usted mismo o a su familia? Sí No
- 9) ¿Tiene problemas para concentrarse en cosas, como leer el periódico o ver la televisión? Sí No
- 10) ¿Está tan ansioso o inquieto que se mueve mucho más de lo normal? ¿Se mueve o habla tan lento que otras personas podrían haberlo notado? Sí No
- 11) En las últimas dos semanas, ¿ha pensado que estaría mejor muerto o ha tenido la idea de lastimarse a sí mismo de alguna manera? Sí No

Si contestó **Sí** a cinco de las preguntas anteriores o más, es posible que esté deprimido. No significa que usted sea débil... sólo tiene una afección que necesita ser tratada. La buena noticia es que no tiene que sentirse así, ¡puede tomar el control!

Una revisión médica es una buena manera de empezar.

- No espere a que su médico le pregunte sobre esto.
- Dígale a su médico todos los síntomas que haya tenido y lo que esté pasando en su vida. Traiga este cuestionario a su cita.
- Su médico tratará de descubrir **por qué** se siente deprimido.



También puede ponerse en contacto directamente con un proveedor de atención médica de salud mental.

- Llame a Beacon al **1-855-856-0577**.

Qué esperar en el consultorio médico

Es posible que su médico ordene algunos exámenes de laboratorio para ver si su depresión tiene alguna razón física. Necesitará decirle a su médico qué medicamentos está tomando (incluso medicamentos a base de plantas), para asegurarse de que no le están causando la depresión. Entonces usted puede decidir si toma medicamentos para la depresión, va a terapia de “conversación” o hace ambos.

La **terapia de conversación** (también llamada psicoterapia) puede ayudarle a descubrir qué es lo que le causa la depresión y cómo lidiar con ello.

Si necesita tomar **medicamentos** para la depresión, recuerde que tardan un tiempo en funcionar. No deje de tomarlos a menos que tenga efectos secundarios. Si eso sucede, dígale a su médico de inmediato y puede cambiar a otro tipo de medicamento.

Las siguientes son algunas cosas que puede hacer para sentirse mejor:

- ✓ Haga ejercicio de manera regular y aliméntese sanamente. Caminar y andar en bicicleta son buenos ejercicios. Cuando se ejercita, su cuerpo de manda “mensajeros” a su cerebro que lo hacen sentir mejor.
- ✓ Pase más tiempo al aire libre durante el día. ¡La luz del día a veces puede marcar la diferencia! De hecho, algunas personas se sienten más deprimidas en los meses más fríos, cuando los días son más cortos y oscuros. Dígale a su doctor si se siente así.
- ✓ Pase tiempo con personas que lo hagan sentirse bien. Si se siente cómodo con esas personas, comparta sus sentimientos.



Recuerde, nuestras mentes y nuestros cuerpos están conectados y ambos son importantes para nuestro bienestar.

Lleve su tratamiento día con día. Si se apega a su plan de tratamiento, debe empezar a sentirse un poco mejor cada día. Y un día puede sentirse bien otra vez

¿A quién le da depresión? Casi a cualquier persona...

Las **mujeres** son dos veces más propensas a deprimirse que los hombres. Algunas mujeres se deprimen después de tener un bebé. A esto se le llama depresión posparto. Si no se trata, puede causar graves problemas para la mamá y el bebé.

Los **hombres** son menos propensos a admitir que están deprimidos. Es posible que escondan sus sentimientos tomando demasiado alcohol o consumiendo drogas ilegales.





Los **niños** pueden deprimirse. Pueden tener diferentes síntomas dependiendo de su edad. Pueden:

- Fingir que están enfermos
- Rehusarse a ir a la escuela
- Preocuparse de que sus padres mueran
- Desarrollar una actitud negativa
- Dejar de pasar tiempo con sus amigos
- Dejar de hacer las cosas que solían disfrutar
- Tener calificaciones más bajas
- Portarse mal y tener problemas en la escuela

De no tratarse, la depresión en los niños puede llevar al consumo de alcohol y drogas. Pueden iniciar relaciones sexuales nocivas. Y en algunos casos pueden tratar de quitarse la vida. Si cree que su hijo está deprimido, ¡consiga ayuda de inmediato!

Los **adultos mayores** también pueden deprimirse. Sin embargo, no es una parte normal de envejecer. Si se trata la depresión, será más fácil lidiar con otros problemas de salud.

¿Se mudó aquí de otro país? A veces puede ser difícil acostumbrarse a un nuevo lugar. Puede sentirse solo y triste porque está lejos de su familia y amigos. Esto es normal. Pero si empieza a sentirse triste o deprimido todo el tiempo, busque ayuda. No tiene que sufrir. Si su médico no habla su idioma, Alliance enviará a un intérprete que lo haga.

Si necesita a un intérprete durante sus citas, llame a:

Servicios al Miembro de Alliance al 510-747-4567 (TTY: 711 o 1-800-735-2929), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

¡No tiene que hacer esto solo! Para saber más sobre la depresión y otras inquietudes sobre la salud, llame a los Programas de Salud de Alliance al **510-747-4577**.

Relajación*

Puede aprender a relajarse. Estos tres métodos de relajación son simples y funcionan. Intente hacerlos una o dos veces por día. Elija una hora y un lugar donde pueda estar solo. Con práctica, puede utilizar estas habilidades en cualquier lugar, en cualquier momento, para ayudarse a lidiar con los altibajos de la vida diaria.

Uno: respiración profunda

La respiración lenta y profunda es una forma de liberar la tensión. Puede sentarse, ponerse de pie o recostarse para practicar este tipo de respiración.

1. Coloque una mano sobre su estómago y la otra en su pecho. Note cómo sus manos se mueven conforme usted aspira y expira.
2. Llene la parte inferior de sus pulmones respirando de tal forma que la mano en su estómago se levante mientras que la mano en su pecho permanezca quieta. Haga esto entre 8 y 10 veces.
3. Inhale hacia la parte superior de su pecho. Al hacer esto, la mano que está sobre su pecho se elevará y la mano en su estómago bajará.
4. Ahora intercale ambos tipos de respiración. Inhale hacia la parte inferior de sus pulmones y exhale. Luego inhale hacia la parte superior de su pecho y exhale. Practique esto durante 3 a 5 minutos.



Precaución: Algunas personas se marean las primeras veces que intentan la respiración profunda. Si ocurre esto, disminuya el ritmo de su respiración o tómese un descanso. Levántese lentamente.

*Adaptado de *Healthwise Handbook: A Self Care Guide for You*, Donald K. Kemper.

Dos: Relajación de los músculos

Recuéstese sobre su espalda y estírese sobre un suelo alfombrado o un tapete. Tense fuerte cada uno de los siguientes grupos de músculos, pero no hasta el punto de sufrir un calambre, cada 4-10 segundos. Luego tome entre 10 y 20 segundos para destensarlo y relajarse. Luego de haber tensado un grupo, intente mantenerlo relajado mientras tensa otros grupos.

Parte del cuerpo	Crear tensión
Manos	Ténselas.
Muñecas y antebrazos	Extiéndalos y luego doble las manos hacia atrás a la altura de las muñecas.
Bíceps y parte superior de los brazos	Cierre las manos en puño con fuerza, doble los brazos por los codos y flexione los bíceps.
Hombros	Encójalos (levante los hombros hacia arriba, cerca de los oídos y déjelos caer).
Frente	Arrúguela hasta fruncir mucho el ceño.
Alrededor de los ojos	Cierre los ojos con tanta fuerza como pueda (quítese primero los lentes de contacto).
Mejillas y mandíbulas	Sonría de oreja a oreja.
Alrededor de la boca	Presione los labios con fuerza.
Parte de atrás del cuello	Presione la parte de atrás del cuello contra el piso.
Parte frontal del cuello	Tóquese el pecho con la barbilla.
Pecho	Respire profundamente y aguante la respiración, luego exhale.
Espalda	Arquee la espalda hacia arriba, separándola del piso.
Estómago	Súmalo con fuerza.
Caderas y nalgas	Contraiga con fuerza las nalgas.
Muslos	Ténselos.
Parte inferior de las piernas	Apunte los dedos de los pies hacia la cara. Luego apúntelos hacia el otro lado al mismo tiempo que los gira hacia abajo.

Tres: respuesta de relajación

1. Recuéstese en un lugar donde pueda estirarse cómodamente. Cierre los ojos.
2. Comience a relajar cada conjunto de músculos que ya haya tensado.
3. Tome conciencia de su respiración. Respire desde el estómago. Al exhalar, piense en una palabra relajante. Repita esta palabra cada vez que exhale. Siga así de 10 a 20 minutos. Si de pronto tiene pensamientos o imágenes que lo distraigan, no se obsesione con ello. Deje que se vayan.
4. Siéntese en silencio durante varios minutos. Luego abra los ojos.

Programas de Salud de Alliance ♦ 510-747-4577 ♦ Servicio de Retransmisión de California 711 www.alamedaalliance.org

