



ESTRÉS

(NO SEAS) PRISIONERA DEL ESTRÉS

¿Cuáles son los signos del estrés crónico y qué puedo hacer para reducir los efectos negativos en mi salud?

El estrés forma parte de nuestra vida diaria. De hecho, más del 50 % de los adultos estadounidenses afirman sentirse muy estresados cada día. Pero no todo el estrés es malo. El estrés puede mantenernos conscientes de nuestro entorno y ayudarnos a reaccionar ante el cambio. También puede ayudarlo a concentrarse en lograr un objetivo.

(No seas) prisionera del estrés

Sin embargo, cuando tiene estrés prolongado, puede tener un impacto negativo y “dañarle la cabeza”, así como su salud física, desempeño laboral, relaciones y bienestar general.

¿Qué es el estrés?

El estrés es el modo en que el cuerpo se prepara para una amenaza, real o imaginaria. Cuando está estresado, su cuerpo se prepara para la amenaza y su ritmo cardiaco y metabolismo aumentan. Su respiración se vuelve superficial y la sangre se desvía de los órganos internos y las extremidades a los músculos. Una vez que el factor estresante pasa, sus funciones fisiológicas normalmente vuelven a la normalidad.

Signos de estrés crónico

El estrés crónico puede afectar negativamente nuestros hábitos alimentarios, provocar abuso de sustancias y provocar abstinencia social. También puede provocar:

- Dolores de cabeza.
- Problemas para dormir o dificultad para relajarse.
- Tristeza.
- Ira.
- Irritabilidad.
- Pérdida de memoria.
- Disminución de la concentración.

CÓMO EL ESTRÉS AFECTA SU SALUD

El estrés puede tener efectos muy variados en las emociones, el estado de ánimo y el comportamiento. También puede afectar nuestro cuerpo de diversas formas.

Sistema inmunitario

El estrés estimula el sistema inmunitario para ayudar a curar heridas y evitar infecciones, pero, con el tiempo, debilitará su sistema inmunitario. Las personas bajo estrés crónico pueden ser más susceptibles a enfermedades y también pueden tardar más tiempo en recuperarse de una enfermedad o lesión.

Sistema nervioso central

Su sistema nervioso central controla su respuesta de “luchar o huir”. Cuando la amenaza percibida desaparece, su cerebro debe dirigir sus sistemas y hormonas para que vuelvan a la normalidad. Si no lo hace, o si el factor estresante no desaparece, la respuesta continuará, lo que provocará estrés crónico.

Sistema respiratorio y cardiovascular

El estrés hace que el corazón bombee más rápido. Las hormonas del estrés hacen que los vasos sanguíneos se contraigan y desvíen más oxígeno a los músculos y los pulmones para trabajar más. Pero esto también aumenta su presión arterial. El estrés frecuente o crónico puede ponerlo en riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular o un ataque al corazón.

Sistema digestivo

Bajo estrés, el hígado produce azúcar en sangre extra para darle un impulso de energía. Es posible que las personas con estrés crónico no puedan seguir el ritmo de este aumento extra de glucosa. El estrés crónico también puede aumentar su riesgo de tener diabetes tipo 2.

También es más probable que tenga ardor de estómago o reflujo ácido cuando está sometido a estrés constante. Si bien el estrés no causa úlceras, puede aumentar su riesgo de padecerlas y provocarle una exacerbación. El estrés también puede provocar diarrea, estreñimiento, náuseas, vómitos y dolores de estómago.

Sistema muscular

Cuando está bajo estrés, sus músculos se tensan para evitar lesiones y se liberan una vez que se relaja. Si está constantemente bajo estrés, es posible que sus músculos no tengan la oportunidad de relajarse, lo que puede provocar dolores de cabeza, dolor de espalda y hombros y dolores corporales.

Consejos para manejar el estrés

- Camine durante 10 minutos para liberar endorfinas.
- Tómese un descanso y desenchúfese de sus dispositivos.
- Salga al aire libre y tome un poco de sol.
- Reserve tiempo para hacer algo que le haga feliz.
- Hable con alguien en quien confíe, un asesor profesional o un médico para que le ayude a manejar su estrés.

National Suicide Prevention Lifeline (Línea nacional para la prevención del suicidio)

Si usted o un ser querido tiene pensamientos suicidas, llame al número gratuito y confidencial de la National Suicide Prevention Lifeline al **1-800-273-TALK (8255)**, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

PLAN DE ACCIÓN

HAGA LO SIGUIENTE: Reconozca los signos del estrés crónico y tome medidas para reducirlo de modo que no afecte negativamente su salud.

TOME DECISIONES COMPARTIDAS: Si sufre estrés crónico, póngase en contacto con su proveedor de atención médica para obtener los recursos que necesita para mejorar su reacción al estrés y mantenerse sano.

