



# Estrés

**Estrés es lo que se siente cuando usted reacciona a la presión. La presión puede venir de cosas como el trabajo, la familia, el dinero, enfermedad o por necesidades internas como querer llegar a una meta, querer pertenecer o la forma en que siente de sí mismo. Todos manejan estrés en diferente forma.**

## La Respuesta de Estrés

La *Respuesta del Estrés* inunda su cuerpo con químicos para prepararle a “pelear o huir”. Esto lo ayuda a reaccionar rápido a los retos y ayuda durante emergencias. La Respuesta de Estrés es una reacción normal, puede ser dañino si dura mucho.

Después de que pase la presión o emergencia la Respuesta de Estrés debe apagarse para que el cuerpo pueda descansar. Si su cuerpo está constantemente en el modo de “pelear o huir” puede gastar su cuerpo. Si esto continúa por mucho tiempo tendrá efectos secundarios en su salud física y su bienestar.

## Señales Que la Respuesta de Estrés es Mucha

### Cambios de Sentimientos

- Sentirte triste, tenso, irritable, ansioso o presa del pánico la mayoría del tiempo
- Culpano otras personas por las cosas malas que le han pasado

### Síntomas de Depresión

- Solo puede ver lo malo de las situaciones
- Siente que las cosas que eran divertidas ya no son

### Achaques Físicos

- La boca seca o problemas de la piel
- Falta de apetito o necesidad de comer todo el tiempo
- Dolores de cabeza o estómago, diarrea o estreñimiento
- Problemas durmiendo

# Como el Estrés Le Daña la Salud

Estrés puede contribuir a las siguientes condiciones:

- Trastorno de Ansiedad
- Depresión
- Diabetes
- Pérdida de cabello
- Enfermedades del Corazón
- Hipertiroidismo
- Disfunción Sexual
- Enfermedades de los dientes o las encías
- Úlceras
- Subir o bajar de peso

## Como Bajar su Nivel de Estrés

### No Se Sobre Programe

Deje tiempo para las cosas que le gusta hacer, cosas que le hacen reír y tiempo para disfrutar su familia y amigos.

### Haga Una Lista y Pida Ayuda

Haga una lista de las cosas que quiere hacer. Decida cuales son importantes, cuales son menos importantes y pueden esperar, y cuales puede conseguir ayuda para hacerlo. Entonces empiece trabajarlas una por una.

### Tenga Hábitos Saludables

Haga ejercicios, coma bien y duerma lo suficiente.

### Relájese

Toma tiempo para relajarse cada día. Trate de ir por caminatas, leer, hacer arte, siéntese y pase tiempo con amigos y familia. Siga la guía a continuación para motivar la respuesta de relajación.

## Comenzando la Respuesta de la Relajación

**La Respuesta de la Relajación es un estado de descanso que es lo opuesto a la Respuesta del Estrés. La Respuesta de la Relajación le dice a su cuerpo que pare la modalidad de "pelear y huir".**

1. Utilice de 10 a 20 minutos cada día para ejercer el Método de Relajamiento.
2. Trate de encontrar un lugar callado donde pueda sentarse o acostarse solo.
3. Escoja uno de los siguientes métodos. Usted puede necesitar tratar varios para ver cual le gusta más, o los puede alternar. Cada uno puede crear una relajación profunda:

- Respiración Profunda
- Tensor y Relajar (Relajación Progresiva Muscular)
- Imágenes Guiadas o Visuales
- Meditación Consciente



**Pida a su proveedor de atención médica folletos de Relajación, Meditación Consciente, Respiración Profunda, Imágenes Guiadas y el Método de Tensor y Relajar.**