

Estrés

Estrés— solo la palabra puede ser suficiente para ponerle los nervios de punta. Todo el mundo se siente estresado de vez en cuando. Algunas personas pueden lidiar con el estrés en forma más efectiva o recuperarse de los eventos estresantes más rápidamente que otras. Es importante conocer nuestros límites cuando se trata de estrés para evitar problemas de salud más graves.



Los estadounidenses informaron, en una escala de 10 puntos, un nivel de estrés de

5.1

en general en 2016, frente a 4.8 en el año anterior.

*Asociación Estadounidense de Psicología (2017). Estrés en los Estados Unidos: afrontar el cambio. Encuesta Stress in America™.

¿Cómo puedo lidiar con el estrés?

Busque la ayuda de un proveedor de salud mental si se siente abrumado o incapaz de afrontar.

Obtenga atención médica adecuada en caso de problemas de salud existentes o nuevos

Manténgase en contacto con su sistema de apoyo. Pida ayuda sus amigos, su familia y la comunidad o a organizaciones religiosas.

Preste atención a las señales de respuesta al estrés, como dificultad para dormir, aumento del uso de sustancias, enojarse fácilmente, sentirse deprimido o tener baja energía.

Establezca prioridades: decida qué debe hacerse y qué puede esperar, y aprenda a decir no a tareas.

Tome nota de lo que logró hacer al finalizar el día, no de lo que no pudo hacer.

Evite mortificarse por sus problemas. Si no puede hacer algo por sí mismo, busque ayuda.

Ejercítase regularmente: solo 30 minutos diarios de caminata ligera puede ayudar a mejorar el estado de ánimo y disminuir el estrés.

Programa un horario regular para actividades saludables y relajantes, incluido el sueño.

Explore programas para lidiar con el estrés, los cuales pueden incorporar meditación, yoga, tai chi u otros ejercicios suaves

¿Qué es el estrés?

El estrés puede definirse como la respuesta del cerebro a cualquier demanda. Muchas cosas pueden desencadenar esta respuesta, incluido el cambio. Los cambios pueden ser positivos o negativos, así como reales o percibidos. Pueden ser recurrentes, de corto o largo plazo y pueden incluir situaciones como trasladarse diariamente de ida y vuelta a la escuela o al trabajo, viajar para una vacación anual o mudarse de casa. Los cambios pueden ser leves y relativamente inofensivos, como ganar una carrera, mirar una película de terror o montarse en una montaña rusa. Algunos cambios importantes, como un matrimonio o divorcio, una enfermedad grave, un accidente automovilístico, la exposición a la violencia o condiciones de vida deficientes pueden dar lugar a reacciones de estrés traumáticas.

¿Cómo el estrés afecta mi salud?

Existen al menos tres tipos diferentes de estrés y todos implican riesgos de salud física y mental:

- **El estrés de rutina** relacionado con las presiones del trabajo, la familia y otras responsabilidades diarias.
- **El estrés provocado por un cambio negativo** como perder un trabajo, el divorcio o una enfermedad.
- **El estrés traumático** que se experimenta en un acontecimiento como un accidente grave, la guerra, un asalto o un desastre natural en el que la persona puede estar en peligro de sufrir heridas graves o morir.

El cuerpo responde a cada tipo de estrés en forma similar. Diferentes personas pueden sentir estrés de distinta manera. Por ejemplo, algunas personas pueden presentar principalmente síntomas digestivos, mientras que otras pueden tener dolores de cabeza, insomnio, ánimo deprimido, ira e irritabilidad. Las personas que tienen estrés crónico son propensas a tener infecciones virales más frecuentes y graves, como la gripe o el resfriado común, y las vacunas (como la vacuna contra la gripe) son menos efectivas en ellas.

De todos los tipos de estrés, los cambios en la salud provocados por el estrés de rutina pueden ser los más difíciles de advertir. Debido a que las fuentes de estrés tienden a ser más constantes que en los casos de estrés agudo o traumático, el cuerpo no recibe señales claras para volver a su funcionamiento normal. Con el tiempo, la tensión persistente en su cuerpo debido al estrés de rutina puede contribuir a problemas graves de salud, como enfermedad cardíaca, presión arterial alta, aumento o pérdida de peso, diabetes, depresión, trastorno de ansiedad y otras enfermedades.

¿Cómo afecta el estrés al cuerpo?

No todo estrés es malo. Todos los animales tienen una respuesta al estrés, la cual puede salvar la vida en algunas situaciones. Cuando usted se enfrenta a una situación peligrosa, su pulso se acelera, respira más rápido, sus músculos se tensan, su cerebro usa más oxígeno y aumenta la actividad. Todas estas funciones tienen como objetivo la supervivencia. A corto plazo, el estrés incluso puede reforzar su sistema inmune.

Sin embargo, con el estrés crónico, disminuye su inmunidad y sus sistemas digestivo, excretor y reproductivo dejan de trabajar normalmente. Una vez que ha pasado la amenaza, otros sistemas corporales actúan para restaurar el funcionamiento normal. Los problemas se presentan cuando la respuesta al estrés dura mucho tiempo, como cuando la fuente de estrés es constante o si la respuesta continúa después de que el peligro disminuyó.

Llame a la línea directa en casos de crisis de Maryland al

1-800-422-0009 si usted o alguien que usted conoce tiene una crisis.

Información adaptada del Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH, por sus siglas en inglés) Publicación del NIH "Estrés en el adulto: preguntas frecuentes".

mhamd 
MENTAL HEALTH ASSOCIATION OF MARYLAND