

# MANEJAR EL ESTRÉS Y SUPERARLO

## ¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

El estrés es una reacción normal a diversos cambios en la vida. El estrés es tanto físico como emocional. Se siente en el organismo a través de cambios en el sueño, el apetito, el nivel de energía o la salud en general. También se experimenta emocionalmente a través de sentimientos de temor, ira, entusiasmo o tristeza.

El estrés puede ser positivo o negativo o una combinación de los dos. Por ejemplo, se puede experimentar estrés al organizar un casamiento o visitar a la familia para las fiestas. A veces también puede hacerse abrumador, lo que hace difícil encarar nuevos cambios.



## SEÑALES DE ESTRÉS

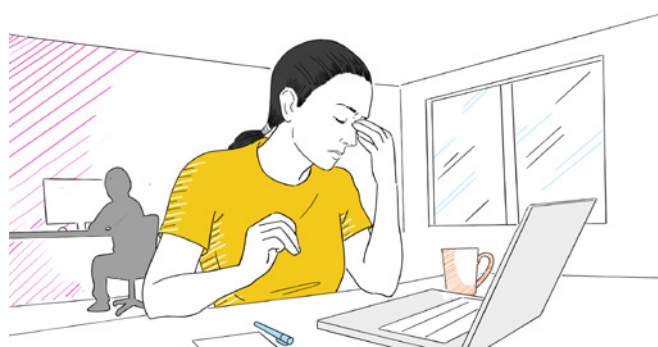
El estrés puede afectar a las emociones y a la salud física. El organismo reacciona ante el estrés de distintas formas. Algunos cambios físicos comunes consisten en:

- Cambios en los horarios de sueño.
- Sentirse cansado o tener menos energía.
- Cambios en el apetito.
- Dolor corporal, como dolor de estómago, de cabeza o de espalda.
- Enfermarse más a menudo.

El estrés también puede cambiar cómo se siente uno. Por ejemplo, si se siente estresado, puede notar que:

- Está preocupado constantemente o tiene dificultades para relajarse.
- Tiene dificultades para concentrarse, prestar atención o recordar cosas.
- No se siente bien acerca de sí mismo o se siente solo.
- Evita a los demás.
- Se siente frustrado o molesto con facilidad.

Todos experimentan estrés en la vida. Sin embargo, los sentimientos abrumadores de estrés pueden dar lugar a problemas más graves, como tristeza, preocupación, alta presión arterial o un sistema inmune más débil. Cuando esas emociones trastornan la vida cotidiana, puede ser hora de pedir ayuda. Por ejemplo, hay que considerar la posibilidad de pedir ayuda si tiene problemas para comer o pierde interés en actividades que normalmente le causan alegría.



## TÉCNICAS PARA AYUDAR A LOS ADULTOS A MANEJAR EL ESTRÉS

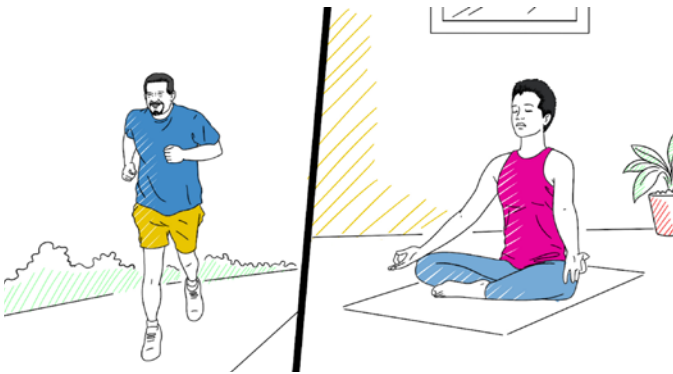
Son formas en que la gente maneja el estrés y cuida su bienestar emocional. Las más comunes incluyen:



**Mantener una rutina:** Una rutina puede ayudar a sentirse seguro y confiado. Consiste en hacer ciertas actividades al mismo tiempo o en la misma secuencia cada día o cada semana, cómo despertarse e ir a dormir más o menos a la misma hora cada día.



**Dormir lo suficiente:** Un número suficiente de horas de sueño ayuda a la función cerebral de manera que se pueda prestar atención, realizar tareas y tomar decisiones. Para practicar una buena higiene de sueño hay que mantener las mismas horas de sueño, comer comida sana y no ingerir cafeína seis horas antes de la hora de ir a dormir.



**Moverse:** Moverse o hacer ejercicios durante por lo menos 15 minutos al día puede reducir el estrés, ayudar a dormir mejor y levantar el ánimo. Hacer caminatas, elongarse o bailar son alguna forma de moverse.



**Honar la cultura:** Ponerse en contacto con la cultura puede servir para manejar el estrés de larga duración y superarlo. Cocinar platos de su cultura, ponerse en contacto con otros, practicar credos religiosos o tocar música son alguna forma de honrar la cultura.

**Estas técnicas pueden ayudar a pensar mejor, tomar mejores decisiones y hacer frente a las muchas exigencias de la vida y la familia. Incluso cinco minutos al día pueden significar una gran diferencia en la salud y el bienestar emocional.**

