



X-Plain™

Controlando el estrés

Sumario

Introducción

El estrés es una reacción física y emocional que todos experimentamos cuando enfrentamos cambios en nuestras vidas. Estas reacciones pueden tener efectos positivos o negativos.

El estrés tiene efectos positivos cuando nos hace manejar de forma constructiva los problemas diarios y hacer frente a los retos. Tiene efectos negativos cuando se vuelve constante. Esos efectos negativos pueden terminar en depresión, enfermedades del corazón y algunas veces cáncer.

Este sumario le explicará la diferencia entre el estrés positivo y negativo. También le presentará consejos para manejar el estrés negativo.

¿Qué es el estrés?

Muchos científicos ven el estrés como una reacción de nuestro cuerpo a cambios repentinos en el ambiente. Así como los animales, la gente necesita energía suficiente para permanecer, luchar o escapar cuando hay un peligro. La reacción normal del cuerpo a una situación peligrosa es el aumento de la palpitación del corazón, la tensión muscular y la presión arterial.



En la vida de hoy, la gente no enfrenta los peligros que solía tener, como por ejemplo las luchas con animales para salvar a sus familias. Sin embargo, enfrentamos situaciones que hacen que nuestro cuerpo reaccione de forma similar con palpitaciones más rápidas, tensión en los músculos, aumento de la presión arterial y sudoración. Tales reacciones físicas y emocionales nos ayudan a incrementar nuestra concentración y otras funciones corporales para prepararnos ante un reto.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Después de enfrentar un reto, el cuerpo se relaja y tanto la palpitación del corazón como la tensión muscular y la presión arterial retornan a niveles normales. Esto le da al cuerpo la oportunidad de recomponerse físicamente, y al individuo de sentirse recompensado por superar el reto.

El hecho de que las personas suden un poco o que su corazón palpite más rápido antes de una presentación o un examen es una ventaja que los ayuda a superarse. Estos tipos de situaciones se llaman “retos”, “buen estrés” o “estrés menor”.

Cuando las situaciones que causan las reacciones de estrés emocional o físico son constantes, el organismo se relaja. Esto causa repetidas tensiones en los músculos y nudos en el estómago. Este tipo de situación se llama “mal estrés” o “estrés crónico”.



Riesgos del estrés

El estrés crónico conduce a diversas enfermedades como la presión arterial alta que a su vez causa problemas del corazón como ataques cardiacos.

El estrés también puede causar migrañas, dolores de estómago y algunas veces cáncer.

Varias investigaciones han asociado el estrés con un sistema inmunológico débil. El sistema inmunológico es responsable de combatir los gérmenes que invaden el cuerpo. Con un sistema inmunológico débil, una persona con estrés crónico puede enfermarse frecuentemente.

La gente que experimenta estrés crónico puede tratar de aliviarlo con drogas ilícitas, fumando o con alcohol. Tales estimulantes pueden parecer que reducen el estrés pero la sensación de alivio durará muy poco. Posteriormente, el estrés retornará peor y la persona se volverá adicta.



Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Síntomas y causas

Una situación estresante causa estrés. Es importante identificar qué causa el estrés para poder controlarlo.

Las situaciones que causan estrés pueden no ser obvias. Mudarse a una nueva casa es un hecho positivo y emocionante pero también puede crear un inesperado estrés debido a la cantidad de cambios que pueden suceder. Cuando las personas están bajo estrés pueden experimentar:

- dolores de cabeza
- tensión en los músculos
- se les tiemblan las manos
- fatiga
- insomnio
- acidez estomacal

La gente con estrés puede también sentirse:

- nerviosa
- temerosa
- confundida
- preocupada
- irritable
- hostil a los demás
- incapaz de concentrarse



Por lo general estas condiciones causan cambios en el comportamiento y posibilitan conflictos con otras personas, accidentes y compulsivos golpecitos de los dedos contra las superficies.

No toda la gente con estrés comparte los mismos síntomas o sentimientos. Algunas situaciones que son estresantes para unos pueden ser agradables para otros. ¿Podría pensar en algunas de esas situaciones?

Hablar en público, reunirse con el jefe y tener entrevistas de trabajo son algunos ejemplos de situaciones que causan estrés para algunos pero que a la vez son emocionantes para otros.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Una vez usted se da cuenta que está estresado, es muy importante identificar la causa. ¿Qué es lo que le causa el estrés? ¿Qué situaciones producen cambios en su cuerpo, nuevos sentimientos o comportamientos? ¿Puede hacer una lista de las 7 cosas que más lo estresan?

Los sentimientos de agobio en el trabajo o en la casa hacen que la gente se sienta muy estresada.

La incertidumbre acerca del futuro puede causar estrés. No saber qué sucederá después de que usted pierda su trabajo, después de que se case o de que nazca un hijo, son ejemplos de cómo la incertidumbre nos puede afectar.

Es beneficioso clasificar las situaciones estresantes en 3 categorías:

- contratiempos
- cambios grandes en la vida
- problemas continuos

Contratiempos son situaciones temporales pero que causan un estrés significativo. Ejemplos son la pérdida de las llaves de la casa, una llanta pinchada, perder el bus o tener una multa de tránsito.

Cambios grandes en la vida incluyen hechos positivos y negativos. Ejemplos de eventos positivos incluyen un matrimonio, una graduación, empezar un negocio o el nacimiento de un hijo. En cuanto a los negativos, la muerte de un ser querido, la pérdida del trabajo o un divorcio.

Entre los problemas continuos hay situaciones estresantes como un mal matrimonio, inestabilidad laboral, mala relación con un familiar o compañero de trabajo o acumulación de deudas.



Prevención del estrés

Hay varias cosas que se pueden hacer para prevenir el estrés. Las siguientes páginas le indicarán 10 consejos comunes para prevenirlo.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Evite situaciones estresantes.

Muchas situaciones estresantes pueden estar bajo control y usted podrá evitarlas definitivamente. Por ejemplo, si ir de compras con su pareja lo estresa, llegue a un acuerdo con él o ella para no hacerlo.

Planifique cambios grandes en su estilo de vida.

Muchos cambios grandes y positivos pueden afectarlo bastante. Si usted planea graduarse, conseguir un nuevo trabajo, casarse, tener un bebé, todo al mismo tiempo, todo esto es muy positivo pero será abrumador cuando suceda. Planee bien sus cambios.

Descubra sus limitaciones.

Aprenda a decir NO a nuevas responsabilidades que usted no está seguro de cumplir. Es más fácil rechazar algo a tiempo que estar en medio de algo que no puede terminar. Es más saludable para usted y más justo para las personas que le piden estas responsabilidades.

Haga prioridades.

Cuando se enfrente con más de una tarea, haga prioridades y haga las cosas una a una. Hágala bien y después siga con la otra.

No corra por cumplir.

Mejore la comunicación.

Usted puede prevenir en gran parte las relaciones estresantes en la casa y en el trabajo si escucha cuidadosamente, sonrío, admite sus equivocaciones, es cortés y expresa sus sentimientos y pensamientos concretamente.



Comparta sus pensamientos.

Comparta sus pensamientos con su pareja, sus padres, hijos o algún amigo. Pídeles consejos, reflexione sobre ellos y sígalos si tienen sentido. Ellos podrían ver una manera de eludir las situaciones estresantes que usted antes no había contemplado.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Desarrolle una actitud positiva.

Sin una actitud positiva hacia la vida, prevenir y controlar el estrés es muy difícil. Si se da cuenta que usted no está controlando una situación, estará fracasando y bajo mayor estrés. Dése una recompensa usted mismo. Trate de recompensarse cuando supere exitosamente alguna dificultad. Parte de esa recompensa debe incluir un descanso como unas vacaciones largas cuando logre una gran meta, o invitaciones especiales por pequeños logros.

Haga ejercicio.

Hacer ejercicio es una de las formas más efectivas para prevenir y manejar el estrés. Empiece por estar físicamente más activo y hacer ejercicio cada dos días y por lo menos durante 30 minutos.

Coma y duerma bien.

Una buena noche de descanso y una alimentación balanceada pueden ayudar a desarrollar un estilo de vida más saludable que lo llevará a menor estrés.

Controlando el estrés

En muchas situaciones el estrés será inevitable. No se puede evitar una entrevista de trabajo y es imposible evitar la pérdida de un ser querido que padece una enfermedad terminal. Las páginas siguientes le indicarán algunos consejos prácticos para evitar el estrés. Póngalos en práctica y descubra cuáles funcionan mejor para usted.

Planifique visualizando hechos anhelados.

Si usted se encuentra estresado porque tiene una entrevista de trabajo o por tener una presentación, practique, visualícelo, tómese un tiempo para imaginárselo una y otra vez. De esta forma usted se familiarizará con la situación y mejorará lo que tiene que decir o hacer. Pero, lo más importante es que ganará confianza en sí mismo.

Piense positivamente.

Cuando se enfrente a una situación difícil, tome tiempo para colocar las cosas bajo perspectiva. Pregúntese por el significado de la situación dentro del marco general de las cosas. ¿Es acaso un problema grande? Probablemente es difícil tener respuesta a estas preguntas a menos que usted se vaya a un lugar silencioso y analice la situación.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Imagine hechos potenciales negativos.

Si usted desea dejar su trabajo, imagine qué podría hacer para ello. Si su médico le dice que padece de cáncer, visualice cómo su vida cambiaría. El objetivo no es tener pensamientos negativos sino tratar de tener un plan listo en caso de que las cosas tomen una dirección inesperada.



Relájese y respire profundo.

Es importante respirar profundamente. Repitiendo despacio una inhalación por la nariz, reteniendo la respiración por unos segundos, y luego exhalando a través de la boca, puede contrarrestar la respiración superficial asociada con el estrés.

Relájese colocando la mente en blanco.

Tome un descanso en un lugar tranquilo, haga que su mente se relaje concentrándose en una imagen apacible. También puede engañar a su mente visualizando sus instantes favoritos como estar de vacaciones en el Caribe o pescar en un arroyo.

Relaje sus músculos.

El estrés causa que los músculos se vuelvan tensos. Contener y relajar diferentes grupos de músculos es una forma de relajarlos. Cuando lo haga, concéntrese cuando esté conteniendo un músculo por pocos segundos y después suéltelo despacio para sentir la diferencia.

Relájese haciendo ejercicios que estiran los músculos.

Estirar los músculos es otra forma normal del cuerpo para reaccionar al estrés. Los ejercicios de estiramiento pueden realizarse a cualquier hora o lugar. De ser posible, el ejercicio es también una forma maravillosa de estirar los músculos mientras al mismo tiempo se libera mentalmente del estrés.

Relájese con un masaje terapéutico.

El estrés puede causar ciertos nudos en la espalda, manos, y diferentes grupos de músculos. Un masaje terapéutico puede ayudar a liberar la tensión. Asegúrese de decirle a su terapeuta qué tipo de masaje le sienta mejor.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Pida ayuda.

Pida ayuda para hacer las cosas que lo podrían abrumar. Se sorprenderá de que la mayoría de la gente le gusta ayudar. Recuerde que algunas personas alrededor suyo pueden tener problemas similares y podrían haber encontrado soluciones para un problema particular.

Busque ayuda profesional si lo necesita.

Algunas personas se estresan en situaciones que para otras personas son normales como caminar solos una noche, viajar en avión, estar en salones con mucha gente, o cuando tienen que dar un discurso en público. Evitar las situaciones es difícil pero enfrentar los miedos y superarlos es una alternativa. La ayuda profesional puede necesitarse para controlar los momentos de estrés.

Resumen

El estrés es parte de la vida diaria. Si no se maneja puede llevar a situaciones serias como enfermedades del corazón, depresión y a veces cáncer. Igualmente, puede conducir al abuso del alcohol y las drogas.

Prevenir el estrés es fácil con algunos cambios de estilo de vida y una actitud más positiva.

Cuando se enfrente a situaciones estresantes, diversas técnicas están disponibles para relajar el cuerpo y la mente.

Al tratar algunas técnicas ofrecidas en este programa, usted puede reducir el estrés innecesario y disfrutar la vida plenamente.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.