

# Hoja Informativa sobre La Reducción del Estrés

HS05-024A (1-06)

## Costo y Efecto

El estrés laboral en los EE.UU. cuesta \$200 mil millones anualmente. El estrés es el problema principal para las personas que trabajan, de quienes muchas están haciendo juegos malabares entre el trabajo, la casa, y el cuidado de los niños y los padres mayores de edad. No es sorpresa que el estrés ha aumentado. El estrés crea la reacción de “lucha o vuelo” en el cerebro. Luego la hormona del estrés circula en el torrente sanguíneo causando que el corazón acelere, que las arterias se encojan, y que aumente el azúcar en la sangre. Uno de los indicadores que estamos bajo estrés es nuestro deseo de comer más dulces, lo cual luego contribuye a grasa abdominal, obesidad, diabetes y enfermedad cardíaca. Bajo el estrés, nuestra digestión está inhibida y nos encontramos usando más productos antiácidos para sobrellevar la indigestión ácida. El estrés crónico señala al cuerpo a almacenar más grasa. Daña al sistema inmunológico y aumenta nuestra propensidad a gripas e infecciones. Acumulaciones incrementadas de grasa pueden dañar al cerebro y otros órganos. Estudios recientes en los vecindarios en decadencia de América surgieron que el estrés está matando a la juventud a un paso más rápido que las drogas y las armas.

Están sufriendo de ataques cardíacos mucho antes de la edad de 50 años, junto con derrames cerebrales, diabetes, enfermedad renal, y alta presión arterial.

Más información llegó a ser disponible al mundo en los treinta años entre 1965 y 1995 que fue producido en todo el periodo de 5,000 años entre 3,000 BC y 1965.

## ¿Qué ha resultado de esta avalancha de información?

- Más información aumenta la probabilidad de cambios, y mientras más cambios experimentamos, más estresados llegamos a estar.
- Estamos sentados más que en movimiento, manejando mayor información en nuestras computadoras. Los estudios demuestran que el estar sentado es muy mal para nuestra salud. El estar sentado es el equivalente de fumar, sólo es peor para nuestra salud.

- El estar sentado por largos ratos está asociado con una variedad de enfermedades debilitantes que incluyen diabetes, osteoporosis, depresión, ataques cardíacos, derrame cerebral, presión arterial alta, colesterol alto, disfunción sexual, cáncer del seno, colon, y páncreas, debilidad física, y problemas digestivos.

Los resultados del estrés crónico se manifiestan en nuestro comportamiento en el trabajo y en casa. El estrés nos hace irritables y nerviosos y sin poder concentrar, lo cual puede ser perjudicial a nuestra seguridad en el camino y en situaciones de trabajo. El estrés causa problemas físicos y enfermedades que crean dolores de cabeza, del estómago, del cuello y de los hombros, aumento de peso, fatiga y depresión. Cualquier de estos problemas puede resultar en un incremento de lesiones en el trabajo. Afecta nuestra relación en casa y en el trabajo, haciéndonos irritables, impacientes, y nerviosos, resultando en aumentos en la violencia verbal y posiblemente física en el trabajo. El estrés hace aumentar el cansancio y la depresión al igual como los pensamientos y sentimientos negativos. Llega a ser cada vez más difícil hacer nuestro mejor trabajo bajo estas condiciones.

## Manejando el Estrés

Ya que el estrés impacta a las personas en maneras diferentes, es importante identificar aquellas situaciones que personalmente nos causan estrés. Una vez identificados nuestros factores personales, necesitamos volver a examinar cuales de esos factores podemos controlar. Si estamos siendo honestos con nosotros mismos, es aparente que tenemos control solamente sobre nuestras propias actitudes y conductas. Entonces nos volvemos responsables de nuestras propias opciones, y de la necesidad de cambiar nuestro punto de vista y actitud.

Hay cosas que podemos hacer para ayudarnos a realizar este cambio. La acción



más sencilla y directa que podemos hacer es llegar a estar concientes de nuestra respiración. La mayoría de nosotros respiramos de una manera muy superficial, nunca purgando el aire estancado de los pulmones, usando solamente los lóbulos superiores de los pulmones. Ya que la mayoría de nosotros no estamos inclinados a participar en el atletismo de larga distancia, un buen comienzo es la práctica de la respiración profunda.

Inicialmente practique este ejercicio de una posición sentada. Respire profundamente, manténgala hasta contar a tres, entonces suéltela y mantenga los pulmones vacíos hasta contar a tres. Repita este ejercicio de cinco a diez veces. Haga este ejercicio sentado en una silla y mientras llega a estar acostumbrado al aumento de oxígeno, puede entonces coordinarlo con los pasos al ir a caminar.

- Hay algunas habilidades que podemos practicar para disminuir el estrés. Las comunicaciones claras pueden reducir los malentendidos y el comportamiento potencialmente peligroso.
- Las habilidades del manejo del tiempo pueden ayudar a que el trabajo progrese sin problemas y reducir el estrés al priorizar el volumen de trabajo y con crear un programa razonable.
- Ya que el estrés puede afectar nuestro sentido de humor, de igual manera el mantener disponibles calendarios graciosos, o refranes divertidos, o caricaturas puede ayudarnos con un descanso del “hueso del codo”.
- El usar nuestras habilidades de seguridad en uno mismo y el practicar ejercicios de relajamiento y reducción de estrés puede también ser beneficioso en la reducción del estrés.

También nos ayudamos cuando aumentamos nuestros hábitos sanos. El cambiar apenas dos hábitos puede tener el impacto más positivo sobre nuestra salud: **DEJE DE FUMAR** y **BAJE DE PESO**. Los simples actos de dejar de fumar y bajar de peso son inmensamente beneficiosos a nuestra salud.

Cuando agregamos las costumbres de aumentar el sueño, el ejercicio moderado, y una dieta que incluye más frutas y vegetales frescos, aumentamos la probabilidad de una esperanza de vida más larga y una vejez más sana. Así que, ponga en práctica la reducción del estrés y mejore su salud y seguridad.

*Esta información es publicada por el Departamento de Seguros de Texas (TDI), División de Compensación para Trabajadores (DWC), y es considerada verídica en la hora de desarrollo.*