

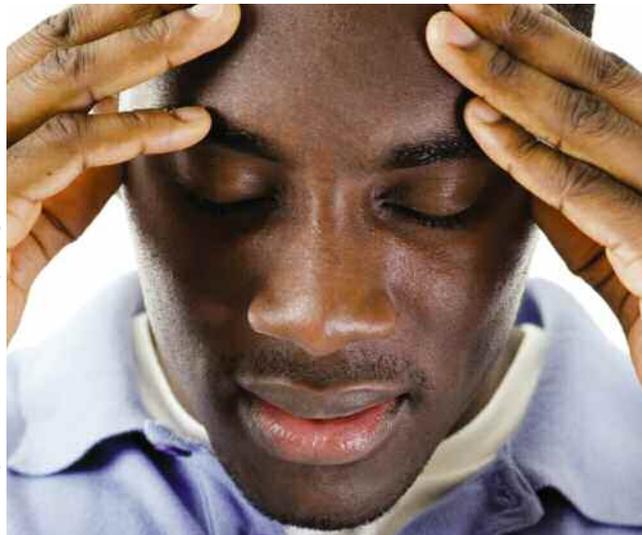
Una vida más saludable sin estrés

Por Teddi Dineley Johnson

Imagínese lo siguiente: Está dando un paseo relajante por su vecindario. Dobla en la esquina y se encuentra cara a cara con un puma. Esto activa una complicada respuesta de estrés en su cuerpo. Su sistema nervioso genera un repentino aumento de adrenalina y cortisol en el torrente sanguíneo para activar la respuesta de lucha o huida. Afortunadamente, el puma retrocede.

La respuesta de estrés de su cuerpo tiene un propósito importante. Nuestros antepasados que vivían en cuevas, confiaban en la respuesta de lucha o huida para evitar convertirse en la merienda de los tigres diente de sable. Sin embargo, los depredadores modernos a los que enfrentamos actualmente (embotellamientos, cuentas pendientes, agotamiento laboral, exigencias de la crianza de los hijos) rara vez retroceden. Por consiguiente, muchas personas viven en un estado de estrés constante que afecta nuestra salud.

El estrés es la reacción del cuerpo ante las presiones del medio ambiente en constante cambio y es una parte normal de nuestra vida. No todo el estrés es malo. El estrés positivo puede ayudarle a ser más creativo y a estar más alerta y motivado. Sin embargo, el estrés continuo puede causar una gran cantidad de trastornos físicos y emocionales, entre los que se incluyen dolores de cabeza, úlceras, infartos, ciertos tipos de cáncer, derrames cerebrales, dolores musculares, presión arterial alta, depresión e insomnio. El estrés puede afectar su sistema inmunitario, empeorar el estado de su piel e



Photos and art courtesy iStockphoto and Getty Images

>> Para obtener más consejos, visite www.mentalhealthamerica.net/go/stress o www.apa.org/topics/topicstress.html

interferir en su sistema gastrointestinal.

Si se siente estresado, no está solo. Según la Asociación Estadounidense de Psicología (American Psychological Association) un tercio de los estadounidenses viven con estrés extremo y casi el 48 por ciento expresan que su estrés ha aumentado en los últimos cinco años; las preocupaciones por asuntos de dinero y del trabajo encabezan la lista.

Los signos que indican que está estresado incluyen dificultad para respirar, presión arterial alta,

dolor de espalda, dolores musculares, depresión, fatiga, problemas para relacionarse, insomnio, tensión en los hombros y el cuello, bruxismo, cerrar los puños, dolores de cabeza, dolor de estómago, pérdida o aumento de peso, tortícolis, estreñimiento o diarrea y ansiedad.

Las personas reaccionan de diferente manera a circunstancias estresantes; por lo tanto, es importante que sepa cuál es el nivel óptimo de estrés que puede tolerar. Si presenta síntomas, sabrá que ha sobrepasado su nivel de estrés y puede comenzar a tomar medidas para controlarlo. Si considera que los síntomas son consecuencia del estrés, comuníquese con su proveedor de atención médica. También querrá asegurarse de que los síntomas no sean causados por otros problemas de salud.

Cuidarse influye en cómo

reacciona su cuerpo ante el estrés, afirmó David Shern, presidente y director general de Mental Health America.

“Uno debe descansar lo suficiente, hacer ejercicio y mantener un equilibrio entre el trabajo y la diversión,” expresó Shern.



1 Dígale que sí a menos cosas

¿Le cuesta decir “no” a lo que le piden los demás? Si esto ocurre, es probable que esté agobiado de proyectos comunitarios, el cuidado de los niños, llevar a unos y otros en carro y otras actividades que consumen el poco tiempo que tiene para usted. Sopesese las cosas que le piden, pero recuerde que un “no” bien pensado y cortés demuestra que usted se respeta a sí mismo al igual que respeta a aquellos que cuentan con usted completamente.



3 La escritura como terapia

Llevar un diario o boletín electrónico cada día puede ser una manera eficaz de contrarrestar el estrés, especialmente si alguna discapacidad no le permite realizar actividades tales como yoga o ejercicio aeróbico. Escribir un diario al final del día puede ayudarle a explorar sus pensamientos y sentimientos, analizar sus problemas y encontrar soluciones. Piense en su diario como un terapeuta que le escucha con atención.

2 Póngase en movimiento

El ejercicio regular es una buena manera de liberar tensión y energía acumuladas. Intente hacer ejercicio al menos tres veces por semana durante 30 minutos como mínimo cada vez. Elija actividades que no sean de competición y que usted disfrute, tales como caminatas enérgicas, paseos en bicicleta, trote o natación. Al hacer ejercicio, liberamos sustancias naturales denominadas endorfinas que ayudan a mantener una actitud positiva y que también le ayudarán a sentirse bien. Además, como ventaja adicional, el ejercicio es bueno para su salud.

4 Haga una pausa

Destinar algunos minutos para relajarse todos los días puede reducir su nivel de estrés y mejorar su salud y sus relaciones. Escuche su música favorita, déjese llevar por un buen libro o empiece un hobby que le guste. Técnicas de relajación como la meditación pueden disminuir los efectos fisiológicos de la reacción al estrés y hacer que su pulso sea más lento, que la presión arterial disminuya y que sus músculos se relajen. Haga lo que haga, recuerde lo siguiente, dice Shern: “Es su tiempo, por lo tanto, invírtalo en lo que usted disfruta.”

Descanse

El estrés puede hacer que se sienta sumamente cansado, y las personas cansadas no pueden sobrellevar bien las situaciones estresantes.

Algunas horas adicionales de sueño le ayudarán a sentirse mejor, más recuperado y adaptable a circunstancias diarias.

Los adultos necesitan entre 6 y 10 horas de sueño cada noche, mientras que los niños necesitan entre 11 y 12 horas.



American Public
Health Association