

ESTRÉS

El estrés toma un parte importante en la respuesta natural del cuerpo a las situaciones, pero el estrés negativo con el tiempo puede crear problemas psicológicos y fisiológicos. Todo el mundo puede ser afectado por el estrés, no importa la edad, el género, o circunstancias.

ESTRÉS PUEDE AFECTAR TU SALUD EN VARIAS MANERAS:

Estrés Emocional

Alguna combinación de las tres emociones de estrés – el enojo (o irritabilidad), ansiedad, y depresión

Problemas Musculares

Incluyendo dolores de cabeza tensionales, dolor de espalda, dolor de mandíbula, y la tensión muscular

Problemas Estomágales y Intestinales

El acidez, acidez de estómago, flatulencia, diarrea, estreñimiento y síndrome del intestino irritable

Respuestas Fisiológicas

La elevación de la presión arterial, ritmo cardíaco rápido, palmas sudorosas, mareos, migrañas, falta de respiración, y dolor en el pecho

CONSEJOS PARA REDUCIR EL ESTRÉS

- 1. Muévase** — Esto no quiere decir que usted necesita levantar pesas o hacer una clase de Zumba. Sólo el movimiento y el estiramiento ayudará a su sangre circular, que libera endorfinas y puede mejorar su modo casi inmediatamente.
- 2. Toma Control** — Tratando de controlar una situación puede crear más tensión, trabaja para mejorar lo que se puede y soltar lo que no se puede.
- 3. Meditación y Respiración** — La meditación puede restablecer su calma y la paz interior. También puede simplemente tomar respiraciones profundas cuando estés en una situación estresante. Cuando se toma una respiración, respira hondo y exhala por la nariz.
- 4. Ría Mas** — Risa libera endorfinas que mejoran los niveles de estado de ánimo y reducción de las hormonas cortisol y adrenalina que causan estrés.
- 5. Duerme Mas** — Ya sabe, el estrés puede causar la pérdida de sueño. Desafortunadamente, no durmiendo suficiente es una de las causas principales de estrés. Duerme por lo menos 7-8 horas cada noche.
- 6. Come Bien** — Los niveles de estrés y una dieta adecuada son cercanamente relacionados. Escogiendo un bocadillo nutritivo de frutas, verduras, o nueces puede hacer toda la diferencia en la reducción de los síntomas de estrés. El té de hierbas en lugar de una bebida con cafeína también puede ser una buena alternativa.
- 7. Manténgase Conectado** — Es importante tener seres queridos y amigos disponibles, en ofreciendo una voz tranquila que puede ayudar a poner las cosas en perspectiva.
- 8. Busca Ayuda** — Si cree que su estrés agudo se ha convertido a estrés crónico y está afectando su vida diaria, buscar ayuda profesional puede ser necesario. Comuníquese con su Programa de Asistencia al Empleado (PAE) o un profesional de la salud mental.

Quieres hacer una cita?

Súbase a nuestro página de internet patients.careatc.com o llame al **800.993.8244**

O utiliza la aplicación móvil CareATC! Busca 'CareATC' en su tienda de aplicaciones de Android o Apple. Descargue y inicie su sesión con su nombre de usuario y contraseña! Necesitas ayuda? Llame 800.993.8244.

