

¿Qué es el estrés? El estrés es la respuesta automática del cuerpo ante el peligro. Los músculos se tensan, aumenta la presión arterial, el corazón late más rápido y el cuerpo produce adrenalina. Las causas del estrés varían desde problemas pequeños hasta las tragedias grandes.

Las señales de estrés son tanto físicas como emocionales y pueden incluir:

- | | |
|-----------------|---|
| fatiga | aumento en el consumo de alcohol y otras drogas |
| depresión | alteraciones del sueño o con la alimentación |
| confusión | disminución en la concentración |
| dolor de cabeza | desequilibrio emocional |
| cambio de humor | disminución del deseo sexual |

El estrés que no es controlado puede provocar úlceras, alergias, presión alta, infartos y embolias.

Controlar el estrés le ayuda a sentir tranquilidad, paz y dominio de sí mismo.

Cómo Controlar el Estrés

- Haga cosas placenteras con frecuencia.
- Dedíquese tiempo para tomar siestas, leer o meditar—o algo saludable que usted le guste hacer.
- Incluya ejercicio en su vida: unos minutos al día ayudan.
- Haga ejercicios respiratorios para relajarse: inhale profundamente por la nariz, deje que el abdomen y el pecho se llenen de aire, luego exhale lentamente por la boca. Repítalo varias veces.
- Duerma lo suficiente.
- Limite el consumo de alcohol y cafeína.
- Mantenga una dieta equilibrada y tome suficiente agua.
- Comparta las preocupaciones - desahóguese con alguien en quien usted confíe.
- Organice su tiempo. Establezca metas realistas.
- ¡Busque apoyo!



PONGALE ATENCIÓN A SU CUERPO.