

¿Cómo puedo controlar el estrés?

Es importante aprender a reconocer cómo lo afecta el estrés, aprender a lidiar con él y desarrollar hábitos saludables para calmarlo. Lo que es estresante para una persona puede no serlo para otra. El estrés se puede generar por momentos felices (un nuevo matrimonio, una ascenso laboral, una nueva vivienda) así como también por momentos tristes (enfermedad, exceso de trabajo, problemas familiares).

¿Qué es el estrés?

El estrés es la respuesta de su cuerpo al cambio. Su cuerpo responde a esto liberando adrenalina (una hormona) que puede hacer que su respiración y ritmo cardíaco se aceleren y que aumente su presión arterial. Estas reacciones pueden ayudarlo a afrontar la situación.

La relación entre el estrés y las enfermedades del corazón no está muy clara. Sin embargo, a lo largo del tiempo, las respuestas no saludables al estrés pueden generar problemas de salud. Por ejemplo, las personas con estrés pueden comer y beber en exceso o fumar. Estas conductas poco saludables pueden aumentar su riesgo de sufrir enfermedades del corazón.

No todo el estrés es malo. Hablar ante un grupo o ver un partido de fútbol importante puede ser estresante, pero también puede ser agradable. La clave es manejar el estrés adecuadamente.

¿Cómo le hace sentir el estrés?

El estrés nos afecta a todos de diferente manera. Puede tener signos físicos, emocionales, o ambos.

- Puede sentirse enojado, con miedo, emocionado o desvalido.
- Puede tener dificultades para dormir.
- Puede sufrir dolores y molestias en la cabeza, el cuello, la mandíbula y la espalda.
- Puede motivar hábitos como fumar, beber, comer de más y abusar de las drogas.
- Usted puede no sentirlo, aunque su cuerpo lo está sufriendo.

¿Cómo puedo enfrentarlo?

Usted puede sentirse con más control sobre su vida si toma medidas para controlar el estrés. Estas son algunas sugerencias:

- Diríjase a sí mismo en forma optimista, transformando los pensamientos negativos en positivos. Por ejemplo, en vez de pensar "no puedo hacer esto", diga "haré lo mejor que pueda".
- Tómese entre 15 y 20 minutos por día para sentarse en silencio, relajarse, respirar profundo y pensar en una situación tranquila.
- Realice actividad física con regularidad. Haga lo que disfruta: caminar, nadar, andar en bicicleta o practicar yoga. Liberar la tensión de su cuerpo le ayudará a sentirse mucho mejor.

- Intente hacer al menos una cosa que disfrute por día, incluso si lo hace solo por 15 minutos.

¿Cómo puedo llevar una vida más relajada?

Estos son algunos hábitos saludables y positivos que podría desarrollar para controlar el estrés y tener una vida más relajada.

- Prevea las cosas que puedan llegar a alterarlo. Tenga un plan listo para afrontar situaciones. Hay algunas que puede evitar. Por ejemplo, pase menos tiempo con personas que le molestan. Evite conducir durante el tráfico en las horas pico.
- Aprenda a decir "no". No prometa demasiado.
- Abandone los malos hábitos. El exceso de alcohol, cigarrillos o cafeína puede aumentar el estrés. Si fuma, tome la decisión de dejarlo ahora.
- Deténgase. Intente "caminar" no "correr". Planifique y permita que haya suficiente tiempo para realizar las cosas más importantes.
- Duerma lo suficiente. Intente dormir entre 6 y 8 horas cada noche.
- Sea organizado. Utilice "listas de quehaceres" si lo ayuda a enfocarse en las tareas más importantes. Realice las tareas más grandes de a poco.