

# Gestionar el estrés para proteger su salud

El estrés es una reacción normal de nuestro cuerpo ante el entorno que nos rodea. Demasiado estrés en la mente y el cuerpo pueden hacerlo sentir preocupado, triste y enfermo; y ello incrementa el riesgo de derrame cerebral y cardiopatía.

Mucha gente cree que el estrés la presión del exterior, pero no es así: las rupturas amorosas, las muertes, el estudio, las vacaciones y el aislamiento son todos **causantes de estrés**, y su respuesta ante esas situaciones es el **estrés**. Usted es quien debe aprender a gestionarlo.

## CHA Heart Smart

Controla, vuelve a controlar y hace un seguimiento de su presión arterial.

### ¿Cómo puede manifestarse?

- Sentir ansiedad, agobio, nervios, tristeza, depresión o sentirse "al límite"
- Aumento de la frecuencia cardíaca, sudoración y respiración más rápida de lo normal
- Dolores de cabeza y pecho
- Diarrea, problemas estomacales
- Insomnio (no poder dormir) o dormir más de lo habitual
- Aumento del uso de sustancias (drogas y alcohol)
- Sentirse más cansado de lo normal (fatiga)

### Consejos para gestionar el estrés



Hacer ejercicio en forma regular y comer bien



Practicar conciencia plena; prestar atención de forma activa al momento presente



Tomarse una pausa de situaciones estresante y escuchar música, dibujar, escribir o caminar



Reducir el consumo de cafeína, drogas y alcohol



Identificar cuáles son los causantes de estrés e intentar manejarlos con calma y con una comunicación clara



Pasar tiempo con seres queridos que lo ayuden a gestionar el estrés de forma positiva



Dormir bien [\(más información aquí\)](#)



"Romper" los problemas grandes en partes más pequeñas



Buscar ayuda si se siente abrumado; los consejeros y otros proveedores de salud mental pueden ser de gran ayuda

## Ejercicio de conciencia plena cuando se siente estresado:

Cinco sentidos: haga este ejercicio para centrarse en el presente de forma rápida; le tomará solo un momento.

- **¿Qué 5 cosas puede ver** que no había notado antes?
- **¿Qué 4 cosas puede sentir** en el cuerpo?
- **¿Qué 3 cosas puede oír** (como ruidos de fondo)?
- **¿Qué 2 cosas puede oler?**
- **¿Qué cosa puede saborear?**

Los números para cada sentido son solo una idea; puede modificarlos.

## Otros recursos:

[CHAMindWell](#) es un programa de bienestar mental GRATUITO para pacientes adultos y el personal de CHA. Meditaciones gratuitas (en inglés, español y portugués) en este enlace: [www.chacmc.org/audio](http://www.chacmc.org/audio).

[CHA Behavioral Health Urgent Care](#) ofrece apoyo para la salud mental las 24 horas del día: llame al 833-222-2030.

[Recursos y aplicaciones gratuitos](#), como Breathe2Relax, una aplicación que ofrece ejercicios sencillos para respirar y controlar el estrés, además de información relacionada.



**Escanee el código QR para obtener más información.**