

5 cosas que usted debe saber sobre EL ESTRÉS



Todo el mundo se siente estresado de vez en cuando, pero, ¿qué es el estrés? ¿Cómo afecta su salud? ¿Qué puede hacer usted al respecto?

El estrés es la forma cómo el cerebro y el cuerpo responden a cualquier demanda. Cualquier tipo de demanda o factor estresante—como el ejercicio, el trabajo, la escuela, cambios importantes en la vida o acontecimientos traumáticos—puede causar estrés.

El estrés puede afectar su salud. Es importante que preste atención a cómo usted se enfrenta a los acontecimientos estresantes menores y mayores para que sepa cuándo debe buscar ayuda.

A continuación, le indicamos cinco cosas que usted debe saber sobre el estrés:

1. El estrés afecta a todos.

Todo el mundo se siente estresado de vez en cuando. Algunas personas pueden lidiar con el estrés más eficazmente o recuperarse de los acontecimientos estresantes más rápidamente que otras. Hay diferentes tipos de estrés, todos los cuales conllevan riesgos para la salud física y mental. Un factor estresante puede ser un acontecimiento que ocurre una sola vez o que dura poco tiempo, o puede ser una ocurrencia que continúa durante un largo período de tiempo.

Algunos ejemplos de estrés incluyen:

- El estrés de rutina relacionado con las presiones del trabajo, la escuela, la familia y otras responsabilidades diarias
- El estrés provocado por un cambio negativo repentino, como la pérdida de un trabajo, el divorcio o una enfermedad
- El estrés traumático que se experimente en un acontecimiento como un accidente grave, la guerra, un asalto o un desastre natural en el que las personas pueden estar en peligro de sufrir heridas graves o morir. Las personas que sufren estrés traumático a menudo experimentan síntomas temporales de enfermedad mental, pero la mayoría se recupera naturalmente poco después.

2. No todo estrés es malo.

El estrés puede motivar a las personas a prepararse o a tomar acción, como cuando deben dar un examen o entrevistarse para un trabajo nuevo. El estrés puede incluso salvar vidas en algunas situaciones. En respuesta al peligro, el cuerpo se prepara para enfrentar una amenaza o para huir en busca de seguridad. En estas situaciones, el pulso y la respiración se aceleran, los músculos se ponen tensos, el cerebro consume más oxígeno y aumenta la actividad. Todas estas funciones tienen como objetivo la supervivencia.

3. El estrés a largo plazo puede perjudicar su salud.

Puede haber problemas de salud si la respuesta al estrés continúa durante demasiado tiempo o se vuelve crónica, como cuando la fuente de estrés es constante o si la respuesta al estrés continúa después de que el peligro ha disminuido. Cuando se tiene estrés crónico, esas mismas respuestas del cuerpo que sirven para salvar la vida pueden deprimir los sistemas del cuerpo como el inmunológico, digestivo, de sueño y reproductivo. Esto puede hacer que dejen de funcionar normalmente.

Las personas pueden tener reacciones diferentes al estrés. Por ejemplo, algunas personas mayormente experimentan síntomas digestivos, mientras que otras pueden tener dolores de cabeza, insomnio, tristeza, ira o irritabilidad. Las personas que tienen estrés crónico son propensas a tener infecciones virales más frecuentes y graves, como la gripe o el resfriado común.

El estrés de rutina puede ser el tipo de estrés más difícil de notar al principio. Debido a que la fuente de estrés tiende a ser más constante que en los casos de estrés agudo o traumático, el cuerpo no recibe ninguna señal clara para volver a funcionar normalmente. Con el tiempo, la tensión continua sobre el cuerpo debido al estrés de rutina puede contribuir a problemas graves de salud, como las enfermedades del corazón, presión arterial alta, diabetes y otras enfermedades y también trastornos como la depresión o ansiedad.

4. Hay maneras de manejar el estrés.

Los efectos del estrés tienden a acumularse con el tiempo. Tomar medidas prácticas para controlar el estrés puede reducir o prevenir estos efectos. Los siguientes son algunos consejos que pueden ayudarle a lidiar con el estrés:

- **Sepa reconocer las señales** de cómo responde su cuerpo al estrés, como dificultad para dormir, aumento del consumo de alcohol y otras sustancias, enfadarse fácilmente, sensación de depresión y poca energía.
- **Hable con su médico o con su proveedor de atención médica.** Obtenga atención médica adecuada para los problemas de salud existentes o nuevos.
- **Haga ejercicio de manera regular.** Sólo 30 minutos por día de caminar puede ayudar a mejorar su estado de ánimo y reducir el estrés.
- **Pruebe una actividad relajante.** Averigüe sobre programas de manejo del estrés. Estos pueden incluir meditación, yoga, tai chi y otros ejercicios suaves. Para algunos problemas de salud relacionados con el estrés, se usan estos enfoques además de otras formas de tratamiento. Fije horarios regulares para estas y otras actividades saludables y relajantes. Obtenga más información sobre estas técnicas en el sitio web del Centro Nacional de Salud Complementaria e Integral (NCCIH, por sus

siglas en inglés) en www.nccih.nih.gov/health/stress (en inglés).

- **Establezca objetivos y prioridades.** Decida qué debe hacer y qué puede esperar hasta más tarde, y aprenda a decir no a las tareas nuevas si le están imponiendo una sobrecarga de trabajo. Tenga en cuenta lo que ha logrado al final del día, no lo que no ha podido hacer.
- **Manténgase conectado** con personas que pueden ofrecerle apoyo emocional y de otro tipo. Para reducir el estrés, pida ayuda de amigos, familiares y organizaciones comunitarias o religiosas.
- **Considere participar en un ensayo clínico.** Los investigadores del Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH, por sus siglas en inglés), el NCCIH y otros centros de investigación en todo el país están estudiando las causas y los efectos del estrés psicológico y las técnicas de manejo del estrés. Puede obtener más información en inglés sobre los estudios que están reclutando participantes visitando www.nimh.nih.gov/joinastudy o www.clinicaltrials.gov (palabra clave: "stress"). Para más información en español sobre los estudios clínicos, visite <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/los-ensayos-de-investigacion-clinica-y-usted-preguntas-y-respuestas/index.shtml>

5. Si está abrumado por el estrés, pida ayuda de un profesional de la salud.

Usted debe buscar ayuda de inmediato si tiene pensamientos suicidas, está abrumado, siente que no puede seguir adelante o está usando drogas o alcohol para lidiar con sus problemas. Su médico puede remitirle a un profesional. También puede encontrar recursos para ayudarle a encontrar un proveedor de salud mental en la página en inglés del NIMH de ayuda para las enfermedades mentales en www.nimh.nih.gov/findhelp.

Llame a la línea directa de la Red Nacional de Prevención del Suicidio

Cualquier persona que experimenta estrés severo o constante por largo tiempo puede llegar a sentirse abrumado. Llame a la línea directa gratuita de la **Red Nacional de Prevención del Suicidio**

(<https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol/>) al **1-888-628-9454** (español) o al **1-800-273-TALK (8255)** (inglés). Las personas con problemas auditivos pueden llamar al **1-800-799-4889 (1-800-799-4TTY)**. Estas líneas están disponibles 24 horas al día, 7 días a la semana para cualquier persona. Todas las llamadas son confidenciales.

Para más información

Para más información sobre los problemas que afectan la salud mental, o para averiguar sobre investigaciones y recursos relacionados a la salud mental, visite el sitio web de MentalHealth.gov en www.mentalhealth.gov (inglés) o <https://espanol.mentalhealth.gov> (español). También puede visitar el sitio web del NIMH en www.nimh.nih.gov (inglés) o <http://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/index.shtml> (español).

Además, MedlinePlus, un servicio de la Biblioteca Nacional de Medicina, tiene una información sobre una amplia variedad de temas de salud, incluyendo problemas que afectan la salud mental:

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus> (inglés) o <http://medlineplus.gov/spanish> (español).

Instituto Nacional de la Salud Mental

Oficina de Política Científica, Planificación y Comunicaciones

División de Redacción Científica, Prensa y Difusión

6001 Executive Boulevard

Room 6200, MSC 9663

Bethesda, MD 20892-9663

Teléfono: 301-443-4513 o 1-866-615-6464 (1-866-615-NIMH)*

Teléfono para personas con problemas auditivos: 301-443-8431 o 1-866-415-8051*

Fax: 301-443-4279

Correo electrónico: nimhinfo@nih.gov

Sitios web: <http://www.nimh.nih.gov> (inglés) o

<http://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/index.shtml> (español)

*Las llamadas a los números telefónicos que empiezan con 1 866 son gratuitas para quienes viven en los Estados Unidos.



National Institute
of Mental Health

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS
HUMANOS DE LOS ESTADOS UNIDOS
Institutos Nacionales de la Salud

Publicación de NIH Núm. SOM 16-4310
Traducida en junio del 2017

