

CÓMO AFECTA EL ESTRÉS NUESTRA VIDA



¿Qué es el estrés?

Es un término que se usa frecuentemente para explicar problemas de salud: "está estresado, por eso se siente así" suele decirse. Y efectivamente, el estrés no sólo afecta nuestra calidad de vida, sino que es el detonante de muchas enfermedades.

El estrés es una respuesta de su cuerpo al cambio. Pero es algo muy individual. Una situación que para una persona es muy estresante para otra puede ser indiferente. Por ejemplo, alguien puede sentirse muy tenso mientras maneja; para otro, manejar es una forma de disfrutar y relajarse. Algo que le causa temor a una persona, como escalar una montaña, puede ser muy divertido para otra.

No es adecuado decir que hay cosas malas o estresantes porque cada uno es diferente. No todo el estrés es malo. Hablar a un grupo o mirar un partido puede ser estresante pero puede ser divertido también. La vida puede ser insulsa sin un poco de estrés. La clave es manejar el estrés en forma apropiada, pues las respuestas inadecuadas pueden llevar a problemas de salud.

¿Cómo controlar el estrés?

Controlar mejor sus emociones puede ayudarle, no sólo en su calidad de vida sino, además, a tener un corazón más sano. Algunas personas, cuando se sienten presionadas por una situación, comienzan a fumar, fuman más, comen en exceso, aumenta su tensión nerviosa, - lo que influye en su presión arterial - y eso ayuda a que se desencadenen fenómenos que pueden perjudicar seriamente su salud.

Encontrar formas más satisfactorias de responder a las presiones le va a ayudar a evitar enfermarse. Fijarse metas que uno puede cumplir y estar satisfecho con lo que se va logrando en la vida, aumenta la conformidad con nosotros mismos y nuestra sensación de bienestar.

¿Cómo lo hace sentir el estrés?

- Puede hacerle sentir enojado, temeroso, excitado o impotente.
- Puede que le cueste dormir.
- Puede provocar dolores de cabeza, de espalda, de la mandíbula o del cuello.
- Puede llevarle a fumar, a comer o beber en exceso, o a consumir drogas.
- Puede no sentir absolutamente nada, aunque su cuerpo esté sufriendo por el estrés, eso bajará sus niveles de defensa y aumentará el empuje de enfermedades crónicas.



La enfermedad coronaria es crónica pero si usted está dispuesto a cambiar sus hábitos, podrá tener una buena calidad de vida

**VIVIR MEJOR
EXIGE ESFUERZOS,
OBLIGA A CAMBIOS.
VALE LA PENA.**



¿Cómo puedo controlarlo?

Los eventos externos - un divorcio, una mudanza, problemas con el trabajo, la angustia por el futuro de los hijos, etc.- pueden ser causa de estrés. Pero recuerde que los hechos externos no son lo importante: lo que importa es su manera de reaccionar ante ellos.

Usted no puede controlar todos los eventos externos de su vida, pero puede modificar la forma en que los maneja psíquica y emocionalmente.

Estas son algunas buenas formas de hacerlo:

- Pase 15-20 minutos por día, sentado, tranquilo, respirando profundamente y pensando en una imagen relajante.
- Trate de aprender a aceptar las cosas que usted no puede cambiar. Usted no tiene que solucionar todos los problemas de la vida.
- En cada problema aprenda a ver la parte buena y la parte mala.
- Sea positivo: el negativismo no sólo no lo ayuda a resolver los problemas sino que además enferma.
- Haga actividad física regularmente. Haga algo que disfrute: caminar, nadar, andar en bicicleta o trotar. Sacando la tensión de su cuerpo se va a sentir mucho mejor. Limite el alcohol y no fume.
- Preocúpese de su "socialización", no se aíse. Sentirse útil hacia los demás ayuda siempre.

¿Cómo puedo vivir una vida más relajada?

- Piense cuáles son las cosas que le estresan. Algunas pueden ser evitadas. Por ejemplo, pase menos tiempo con personas que le perturban, evite manejar en horas de mucho tránsito.
- Piense en los problemas y trate de encontrarle buenas soluciones.
- Cambie la forma en que responde a las situaciones difíciles. Sea positivo y no negativo.
- Aprenda a decir no. No prometa demasiado. Tómese el tiempo suficiente para hacer las cosas, y no sentirse dominado por el apremio.

Escriba las preguntas que desee hacerle a su médico en la próxima consulta, por ejemplo:

¿Cómo me doy cuenta que estoy atravesando una crisis de estrés?

¿Cómo pueden ayudarme mi familia y mis amigos?