

¿Siente Estrés? Señales y Soluciones

Por Marisol Muñoz-Kiehne, PhD y Rona Renner, RN

¿Tiene días en los que hay demasiado por hacer? Tal vez no se detiene a comer, se siente irritable y le grita a los niños por cualquier cosa. Puede ser que esté experimentando estrés. Si es así, no se encuentra solo.

Todos nos hemos sentido estresados, y sabemos cómo se siente cuando hay demasiadas presiones de parte del trabajo, la escuela, los familiares, u otras circunstancias de la vida.

El estrés es una reacción natural a presiones físicas y emocionales. Es una manera en la que respondemos a los cambios y desafíos que enfrentamos, sean nuevas tareas en el trabajo, exámenes en la escuela, o problemas interpersonales.

El estrés puede causar síntomas físicos, tales como Dolores de cabeza y de estómago, y alta presión arterial. También está asociado a la ansiedad, a la depresión, a problemas al dormir, al enojo y a la agresión.

Cuando los niños sienten estrés pueden manifestar síntomas similares, y pueden tener dificultades concentrándose o comportándose en la escuela, o en casa.

Los adolescentes y los adultos pueden responder al estrés bebiendo, fumando, comiendo de más, o usando drogas. Estas maneras de manejar el estrés tienen consecuencias negativas.

Las siguientes son maneras saludables de lidiar con el estrés, las cuales pueden hacer una gran diferencia para usted y su familia:

- **Revise su itinerario.** Si está haciendo demasiado, decida qué tiene más importancia para usted y su familia, y elimine otras actividades. Planifique ratitos de descanso.
- **Descanse y duerma lo suficiente.** El dormir nos ayuda a mantenernos saludables y con energías. La recomendación general es que los adultos duerman ocho horas cada noche, mas las necesidades individuales varían.
- **Descubra maneras de relajarse,** tales como salir a caminar, leer, escuchar música, o darse un baño. Si se encuentra trabajando, intente lo siguiente por 5 minutos: siéntese, cierre los ojos, tome varias respiraciones profundas, relaje las partes de su cuerpo que se sientan tensas, tales como el cuello y los hombros. Piense en personas, cosas o lugares que le hacen sentir cómodo y contento.

- **Haga ejercicios regularmente.** Puede caminar, practicar jardinería, montar bicicleta, jugar deportes o bailar con sus niños.
- **Coma bien, tres veces al día.** Si nota que tiende a comer más cuando siente estrés, evite la comida chatarra y escoja alternativas sanas.
- **Haga una lista y ponga en orden de prioridad lo que tiene que hacer.** Trate de cumplir con alguna tarea cada día, y elimínela de la lista. Use calendarios y libros de citas para que le ayuden a organizarse.
- **Escriba sus sentimientos en un diario, dibuje o pinte** para explorar aquello con lo que esté lidiando, y expresar sus emociones.
- **Procure ayuda de familiares, amistades, o profesionales.** Asista a clases sobre el manejo del estrés o la crianza de los niños, participe en consejería o terapia, o hable con su médico o líder religioso.

El estrés es parte de la vida. ¡Reconózcalo, Redúzcalo, y Relájese!

© 2007