

# El Estrés y su Salud

## ¿Qué es el estrés?

- El estrés es una reacción fisiológica que se produce en presencia de alguna amenaza sea física, mental, o emocional
- Es una sensación **normal** que puede ayudarlo a hacer las cosas, en bajas dosis. En altas dosis puede ser dañino

## ¿Cómo afecta el estrés la salud?

Con el tiempo, alto riesgo de problemas de salud: Presión arterial alta, insuficiencia cardíaca, diabetes, obesidad, depresión o ansiedad, problemas de la piel, problemas menstruales

## ¿Cuáles son los síntomas del estrés?

- Falta de energía o concentración
- Diarrea o estreñimiento
- Problemas con la memoria
- Cansancio
- Cuello o mandíbula rígidos
- Problemas sexuales
- Malestar estomacal,
- Ritmo cardíaco acelerado
- Saltones/ temblores
- Mareos
- Sudoración
- Problemas para dormir

## ¿Qué puedo hacer para ayudar una persona que esta experimentando mucho estrés?

- Hable con esa persona sobre lo que has notado y por qué estás preocupado. Explíquele que el estrés una sensación, no un defecto ni una debilidad personal, y que generalmente mejora con el tratamiento
- Sugíerale que busque ayuda de un profesional

## ¿Qué puedo hacer para manejar el estrés?

- Aprenda a reconocer las señales
- Haga ejercicio o actividad física
- Coma bien
- Trate de dormir lo necesario
- Haga un pasatiempo
- Rodéese de personas positivas
- Ore, medique, o rece
- Use técnicas de relajación como la respiración profunda
- Pida ayuda a un promotor o a un líder espiritual
- Hable con un proveedor de la salud o un profesional de la salud mental
- Pida una lista de recursos a nuestro equipo
- Llame a nuestra clínica y solicite una cita al número 503-352-7333