

## CÓMO PREVENIRSE DEL ESTRÉS

### EN EL HOGAR

- Dormir entre siete y ocho horas.
- Levantarse sin prisas, con el tiempo suficiente para afrontar las tareas del día.
- Optar por la dieta mediterránea y evitar comidas copiosas.
- Reducir las cantidades de té, café, alcohol, sal y tabaco.
- Dedicar un tiempo a la familia.

### EN EL TRABAJO

- Disfrutar con las tareas. Tienen que dejar de ser amenazas para convertirse en desafíos que contribuyan al crecimiento personal.
- Evitar el exceso de trabajo. Aprender a delegar y a pedir ayuda.
- Hacer pausas.
- Planificar el trabajo y el tiempo que comporta realizarlo. Añadirle un 20% más para imprevistos.
- Realizar cursos de formación para disminuir el estado de ansiedad que provoca sentirse poco preparado.
- Adaptar el entorno laboral con objetos personales: fotografías, amuletos, música, etc.

### EN EL TIEMPO LIBRE

- Dedicar algún momento del día a alguna actividad de ocio: leer, escuchar música, ir al cine, etc.
- Practicar algún deporte. Relaja y elimina tensiones.
- Evitar el coche y andar más.

### EN LAS RELACIONES PERSONALES

- Acostumbrarse a admitir críticas.
- Compartir sentimientos.
- Aprender a decir no.
- Potenciar el perdón, la tolerancia y la comprensión.



NO TENER TIEMPO NI GANAS

# EL ESTRÉS, LA ENFERMEDAD DEL SIGLO XXI

EL TRABAJO, LAS RESPONSABILIDADES FAMILIARES O LA COMPETITIVIDAD SON ALGUNAS DE LAS CAUSAS DE ESTA ENFERMEDAD, QUE PUEDE DERIVAR EN GRAVES PROBLEMAS DE SALUD

La sociedad del siglo XXI se está habituando a convivir con el estrés. El trabajo, la competitividad, las obligaciones familiares, etc., cualquier circunstancia, tanto positiva como negativa, puede ser causa de estrés. Pero, en realidad, ¿de qué hablamos cuando nos referimos al estrés? Hay diferentes definiciones de esta patología, aunque todas coinciden en una idea clara: el estrés es una respuesta de nuestro propio organismo, tanto física como mental, para adecuarse a una nueva situación. Si analizamos bien esta definición, nos daremos cuenta de que el estrés se comporta como un estímulo. Entonces, ¿dónde reside el problema?

Sufrir estrés en un momento determinado no es negativo, incluso puede ser útil. Ante un peligro, el cuerpo segrega sustancias como la adrenalina, que se disemina por la sangre y es percibida por receptores situados por todo el cuerpo que se preparan para entrar en acción. Es, de alguna manera, un anuncio de guerra. Entonces, el corazón empieza a latir más fuerte y rápido. Las pequeñas arterias que irrigan la piel y los órganos menos críticos (como los riñones o los intestinos) se contraen. Con esta medida, en caso de herida, la pérdida de sangre resulta menor y los órganos más implicados en la acción (como el corazón, los pulmones o los músculos) reciben más sangre. Los sentidos se agudizan y la mente aumenta el estado de alerta. Toda esta reacción del cuerpo resulta muy conveniente en situaciones límite, como puede ser encontrarnos en medio de un incendio, ser atacados por un animal o estar a punto de ser atropellados. Es el momento en que el ser humano es capaz de realizar acciones impensables en situación de calma, como saltar grandes obstáculos, correr a gran velocidad, etc. La situación de estrés nos ayuda a poner a salvo nuestra vida. Pero puede resultar letal si se alarga más tiempo del deseado.

## PÉRDIDA DE SUEÑO

Muchas personas con estrés sufren insomnio. Existen técnicas que ayudan a conciliar el sueño. La aromaterapia tiene efectos calmantes y relajantes, siempre y cuando se utilicen aromas que cuentan con estas cualidades, como la lavanda, el pino o la mejorana.

La práctica de ejercicio también ayuda a combatir el insomnio. Si se llevan a cabo de 5 a 6 horas antes de ir a la cama, contribuye a mejorar la calidad del sueño y a reducir el estrés. Realizar estiramientos unos cinco minutos antes de la hora de dormir resulta beneficioso para liberar la tensión muscular y preparar el cuerpo para el sueño.



## EL AGUA, UNA ALIADA CONTRA EL ESTRÉS

El agua ejerce poder sobre el cuerpo. Ayuda a activarlo, pero también a relajarlo. Un buen baño puede ser la mejor medicina para prevenir los síntomas del estrés. Para ello, sólo es necesario disponer de las últimas tecnologías en hidroterapia. Roca cuenta con la gama de hidrosauanas ADVANT CENTER VAPOR, que integra en un mismo espacio los beneficios del hidromasaje y el baño de vapor.

Esta cabina dispone de diez surtidores móviles, capaces de conseguir dos efectos: uno relajante y otro estimulante. El hidromasaje pulsante relaja el cuerpo y le proporciona una sensación de bienestar. El constante, estimula y supone un alivio para los dolores cervicales, lumbares y dorsales.



## TEST

## ¿ESTÁS ESTRESADO?

	NUNCA O CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE
Sientes miedo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Te encuentras cansado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rindes por debajo de tus posibilidades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Te cuesta conciliar el sueño	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Notas tensión en las cervicales	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sufres dolores de cabeza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tienes alteraciones del apetito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estás nervioso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
No tienes paciencia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Padeces problemas digestivos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Te sientes infeliz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pierdes el control	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Te falta tiempo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estás inseguro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>TOTAL</b>	.....	.....	.....

## RESPUESTAS

**MAYORÍA NUNCA O CASI NUNCA**

Se puede decir que no sabes lo que es el estrés. Huyes de cualquier situación que te pueda provocar problemas. Sabes cómo canalizar los momentos difíciles para que no alteren tu manera de ser.

**MAYORÍA ALGUNAS VECES**

De vez en cuando sufres momentos complicados que te alteran, ya sea por motivos personales o laborales. Lo importante es que consigues que los problemas no duren demasiado como para que se conviertan en auténticos detonantes del estrés.

**MAYORÍA CASI SIEMPRE**

Estás estresado, sin lugar a dudas. Conviene que descubras las causas que te provocan esta situación y aprendas a manejarlas o a prescindir de ellas.