

Boletín de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

#59 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

EL ESTRÉS

CÓMO SOBRELLEVARLO



Un poco de estrés es normal

El estrés puede ser bueno cuando ayuda a superar los retos.

- Puede ayudarle a enfrentar las amenazas y actuar rápidamente en caso de una emergencia.
- El estrés también puede intensificar las destrezas y ayudarle a desempeñarse mejor.

Pero demasiado estrés puede ser perjudicial

Estos son algunos de los problemas que el estrés puede empeorar o incluso provocar:

- Cansancio o agotamiento.
- Poca concentración o mala memoria.
- Dificultad para tomar decisiones.
- Dolor de cabeza, sudoración, nerviosismo.
- Resfríos frecuentes.
- Problemas para dormir o comer.
- Calambres abdominales o náuseas.
- Cambios anímicos, irritabilidad, impaciencia, mal genio e ira.
- Ansiedad, preocupación, miedo y depresión.
- Presión arterial alta, dolores en el pecho, enfermedad cardíaca, ataque al corazón, derrame cerebral.



Es normal sentirse extremadamente estresado en algunas ocasiones. Nadie lleva una vida libre de estrés. El reto es *manejar* el estrés para que no domine su vida.

¿Qué causa el estrés?

Tanto las cosas grandes como las pequeñas cuentan.

- **Problemas normales de todos los días:** las demoras para ir y volver del trabajo, problemas con la computadora, objetos perdidos, mal humor de otras personas.
- **Situaciones específicas:** hablar en público, una entrevista de trabajo, una cita a ciegas, fechas límite del trabajo.
- **Eventos importantes:** un casamiento, un divorcio, el nacimiento de un bebé, un nuevo empleo, una mudanza, una enfermedad grave, la muerte de un ser querido.
- **Otros problemas:** problemas familiares, problemas de pareja, preocupaciones financieras, problemas laborales.

Las personas reaccionan de diferentes maneras ante el estrés.

- Una situación que le provoca ansiedad a USTED puede no afectar para nada a otra persona. Algunas personas, por ejemplo, manejan las fechas límite de manera excelente. Otros, se paralizan.
- Algo que le preocupa mucho al comienzo puede resultar menos estresante después. El primer día en un empleo nuevo puede ser difícil. Un par de semanas después, probablemente se sentirá mucho más cómodo.

9 maneras saludables de sobrellevarlo

Dar aunque sea *uno* de estos pasos puede ayudarle a manejar el estrés.

1. Duerma lo suficiente.

- Establezca un cronograma de sueño. Cuando está descansado, tiene más energía para lidiar con los eventos estresantes.
- Si la cafeína le mantiene despierto en la noche, disminuya el consumo de café, refrescos y otras bebidas que contengan cafeína.
- La nicotina también puede mantenerle despierto. Para obtener ayuda gratuita para dejar de fumar, llame al 311.

2. Manténgase físicamente activo.

- El ejercicio regular tiene un efecto poderoso. Mejora el estado de ánimo, alivia el estrés y lo mantiene más saludable. También puede prevenir la depresión.
- Por lo menos durante 30 minutos haga actividad física moderada (como una caminata a paso rápido) al menos 5 días a la semana.

3. ¡Respire!

- Algunas veces, cuando las personas se ponen ansiosas, contienen la respiración o respiran rápido y de manera poco profunda.
- Practique respirar profundamente. Relaje su vientre y respire profundamente con el abdomen. Inhale y exhale l-e-n-t-a-m-e-n-t-e.
- El yoga, la meditación y otras técnicas de relajación también ayudan a aliviar el estrés.

4. Hable de lo que le preocupa.

- Hable con un consejero espiritual, familiar o amigo de confianza.
- El hecho de hablar sobre esto coloca sus problemas en perspectiva. Las preocupaciones disminuyen y las soluciones emergen.
- Pase más tiempo con las personas que le apoyan y menos tiempo con aquellas que *no* lo hacen.

5. Escriba sobre lo que le preocupa.

- Lleve un "diario de estrés" durante una semana para que le ayude a identificar qué cosas lo provocan.
- Describa lo que lo hace sentirse tenso. ¿Qué sucedió? ¿Cómo se sintió?
- Ponga atención a los eventos que fueron los más estresantes. Elija UNO y trabaje con ese.

6. Trátese bien.

- Cuando está abrumado, todo parece ser más difícil. Es más difícil tratarse bien a uno mismo. *Pero éste es el momento de intentarlo.*
- Aliméntese lo mejor posible. Vaya a la cama temprano. Vaya a sus citas médicas. Tome sus medicamentos diarios.
- ¿No puede hacer TODO hoy? Nadie es perfecto. Inténtelo de nuevo mañana.

7. Reserve tiempo para usted.

- Haga algo que disfrute *todos los días*.
- Consiga que alguien le cuide a sus hijos por un rato. Vaya al cine o salga a caminar al parque.
- Tome descansos cortos en el trabajo. Tómese un fin de semana largo. Tómese unas vacaciones de verdad alguna vez.

8. Hágalo fácil.

- Establezca expectativas y objetivos realistas. Dé pequeños pasos a la vez. (Reorganice un cajón, no toda la casa.)
- Intente cambiar su perspectiva de las cosas:
 - No confunda los problemas momentáneos ("*hoy estoy cansado*") con los permanentes ("*estoy demasiado viejo para cambiar*").
 - No confunda los problemas específicos ("*tengo un mal hábito*") con los generales ("*soy una mala persona*").

9. Tómelo con humor.

- La risa alivia el estrés y es GRATIS.
- El sentido del humor nos ayuda a ver los problemas como "retos" y no como "amenazas". Nos conecta con los demás y es *contagioso*.
- Incorpore más risa a su vida:
 - Alquile una película cómica.
 - Juegue con su mascota.
 - Haga tonterías con sus hijos.



Hay ayuda disponible

Hable con su médico o con un profesional de salud mental si el estrés es demasiado para manejarlo.

- Las enfermedades mentales como la depresión, los trastornos de ansiedad y el estrés postraumático pueden ser provocados o empeorar por el estrés.
- El asesoramiento puede ayudarle a manejar el estrés y a encontrar maneras de relajarse.
- Participar en grupos de apoyo con personas que comparten un cierto tipo de estrés, como la muerte de un ser querido, puede ayudarle a sentirse mucho mejor.
- Un proveedor de atención médica puede ayudarle a identificar el tipo de estrés y recomendarle un tratamiento, por ejemplo, el asesoramiento psicológico, o la medicación para estos trastornos.

Más información y ayuda

- **Boletín de Salud del Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York (NYC Department of Health and Mental Hygiene):** nyc.gov/health o llame al 311
 - #45: Depresión: es tratable.
 - #48: Alcohol: ¿cuánto es demasiado?
 - #53: Crianza saludable de los hijos
- **LifeNet**
(asesoramiento confidencial sobre crisis y referidos para la salud mental las 24 horas):
1-800-LifeNet (1-800-543-3638) TTY: 212-982-5284
- **LifeNet en español:**
1-877-AYÚDESE (1-877-298-3373)
- **LifeNet asiático (mandarín, cantonés y coreano):**
1-877-990-8585
- **Asociación Psicológica Americana (American Psychological Association):** www.apa.org/topics/topicstress.html
- **Academia Americana de Médicos de Familia (American Academy of Family Physicians):** www.familydoctor.org/167.xml

**LLAME AL
311**

Para obtener copias de cualquier boletín de salud

Todos los boletines de salud también están disponibles en nyc.gov/health

Visite nyc.gov/health/e-mail para recibir una suscripción gratuita por correo electrónico

VOLUME 7, NUMBER 4

Boletín de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

#59 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York

125 Worth Street, Room 1047, CN 33
New York, N.Y. 10013

Michael R. Bloomberg, Alcalde
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., Comisionado

Oficina de Comunicaciones

Geoffrey Cowley, Comisionado Adjunto
Cortnie Lowe, M.F.A., Director Ejecutivo
Diane Randolph, M.A.
Keiko Sakagami, Ed.D., C.H.E.S.
Robin Ghertner

Preparado en cooperación con:
División de Salud Mental



LLAME AL
311

Para servicios de la Ciudad de Nueva York que no sean emergencias
Interpretación telefónica en más de 170 idiomas