

El estrés es una parte natural de la vida. Sin embargo, demasiado estrés puede dañar nuestra salud, en especial si continúa día tras día, mes tras mes. Esto es estrés crónico y puede ponerlo en riesgo de desarrollar problemas de salud como enfermedad cardíaca y depresión.

Tipos de estrés

Hay dos tipos de estrés, emocional y físico.

Algunos ejemplos de estrés emocional son problemas de relaciones, presión en el trabajo, preocupaciones financieras, sufrir la discriminación o experimentar un cambio importante en la vida.

Algunos ejemplos de estrés físico incluyen estar enfermo, tener dolor, no dormir bien, recuperarse de una lesión o cirugía, o tener un trastorno de consumo de drogas o alcohol.

Técnicas para sobrellevar el estrés

Pruebe adoptar estos hábitos para manejar mejor el estrés y mejorar su estado de ánimo.

- **Tómese el tiempo para hacer cosas que lo relajen y lo hagan sentir bien.** Incluso si solo es un descanso de 10 minutos en un largo día. Escuche música, lea, haga una caminata en la naturaleza, practique un pasatiempo, tome un baño o pase tiempo con un amigo.
- **Haga ejercicio de forma regular.** Cualquier tipo de ejercicio puede reducir el estrés y mejorar su estado de ánimo. Pruebe nadar, caminar o practicar yoga. Elija actividades que disfrute y haga de ellas un hábito.
- **Aliméntese y beba de manera saludable.** Lleve una alimentación balanceada con muchas frutas y vegetales frescos. Trate de no “comer por estrés” alimentos poco saludables o en grandes cantidades. Reduzca el consumo de cafeína y alcohol. El té de hierbas puede ayudarlo a relajarse cuando está estresado.
- **Conéctese con personas con quienes disfrute estar.** Salga a tomar un café con un amigo, charle con un vecino, llame a un familiar y visite a un miembro del clero o a un líder espiritual.
- **Duerma bien.** Trate de dormir entre 7 y 9 horas cada noche. Vaya a la cama siempre a la misma hora. Mantenga su habitación oscura y fresca. Trate de evitar las computadoras, los televisores, los teléfonos celulares y las tabletas antes de irse a dormir.
- **Planifique con antelación.** Haga una lista de quehaceres y divida los proyectos grandes en etapas más pequeñas. Trate de ir un paso adelante, para no sentir que está apurado.
- **Trate de pensar en positivo.** Sea menos exigente consigo mismo y aborde los problemas con esperanza. En vez de pensar lo peor,



Recursos
de Sutter

Si el estrés está interfiriendo con su vida cotidiana, hable con su equipo de atención médica. Tal vez desee buscar la orientación de un profesional de la salud mental para que lo apoye.

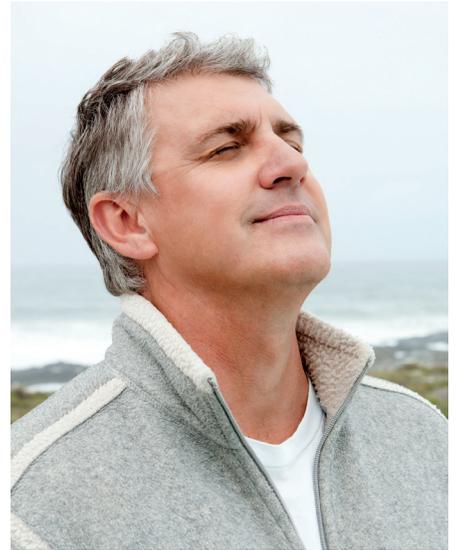
Para mirar un video sobre la reducción del estrés, visite bit.ly/Stress-Less-Cynthia.

Para buscar recursos en su zona, visite sutterhealth.org/classes-events y seleccione los temas “Mind Body” (Mente-cuerpo) o “Mental Health” (Salud mental).

Técnicas para sobrellevar el estrés (continuación)

enfóquese en lo bueno. Por ejemplo, en vez de pensar “Nunca podré hacer esto” trate de pensar “Lo intentaré de nuevo y lo haré lo mejor que pueda”.

- **Pruebe practicar la gratitud y la alegría cada día.** Tómese 5 minutos para enfocarse en las cosas de su vida que le dan alegría. Haga una lista de las cosas por las que esté agradecido, escriba una nota de agradecimiento u ore por las bendiciones que tiene.
- **Prueba la meditación y el mindfulness.** Estas prácticas combinan respiraciones con un pensamiento centrado en algo como una imagen, una frase o un sonido. Puede meditar sentado quieto o mientras hace una actividad como yoga o tai chi. Tal vez desee probar una aplicación de meditación en su teléfono como guía.



Aquí figuran algunos ejemplos de meditación y mindfulness que puede usar a diario:

Respiración profunda

Una respiración profunda, tranquila y lenta puede ayudarlo a relajarse. Siga estos pasos para enfocarse en la respiración y repita el ejercicio todas las veces que sea necesario.

1. Encuentre una posición cómoda y cierre los ojos.
2. Exhale y deje caer los hombros.
3. Inhale por la nariz; llene los pulmones y luego el abdomen. Piense en relajar su cuerpo, aquietar la mente y entrar en un estado de calma y paz.
4. Exhale lentamente por la nariz, relajando el abdomen. Piense en liberar las tensiones, el dolor, las preocupaciones y la angustia.
5. Repita los pasos 3 y 4 hasta que se sienta relajado.

Visualización

La visualización consiste en utilizar la mente para conectar con los sentidos: oído, vista, olfato, gusto y tacto. Esto puede aliviar el estrés.

1. Comience por ponerse cómodo y luego respire lentamente.
2. Imagine un lugar en el que ama estar. Podría ser un lugar de su niñez, algún lugar adonde fue de vacaciones o simplemente un lugar imaginario.
3. Sienta cómo es estar en el lugar que imagina. Perciba los sonidos, el aire, los colores y quién está allí con usted. Es un lugar en el que se siente cuidado y amado. Todo está bien. Usted está seguro.
4. Disfrute de los aromas, los sonidos, los sabores y las sensaciones. A medida que lo hace, sienta cómo su cuerpo se nutre y sana. Sienta la calma que lo rodea.
5. Inhale todo lo bueno.
6. Exhale cualquier molestia o tensión.