

# Consejo de salud: Alivio del Estrés

El nivel actual de estrés experimentado por los estadounidenses es un 20% más alto que el promedio global.<sup>1</sup> Aunque no existe una píldora mágica para reducir o eliminar el estrés, hay varias maneras de aprender a controlar el estrés en nuestras vidas.

## El estrés puede afectar la salud de muchas maneras negativas<sup>2</sup>

### El estrés crónico puede:

- Aumentar el riesgo de sufrir diversos problemas de salud física, como problemas digestivos, dolores de cabeza, tensión muscular, enfermedad cardíaca, ataque cardíaco, presión arterial alta, derrame cerebral y aumento de peso.
- Aumentar el riesgo de sufrir diversos problemas de salud mental, como ansiedad, depresión, problemas para dormir, y trastornos de la memoria y la concentración.
- Causar una enfermedad, ya sea debido a cambios en su cuerpo o a comportamientos como fumar, consumir alcohol o cualquier otro mal hábito que la gente tiene para afrontar el estrés.
- Suprimir el sistema inmunitario del cuerpo, lo que hace más difícil recuperarse de las enfermedades.

## Las 3 etapas del estrés

El Dr. Hans Selye dividió la respuesta al estrés en tres etapas, que denominó Síndrome General de Adaptación:<sup>3</sup>

- 1 Etapa de Alarma** – también conocida como “lucha o huida”, esta etapa se produce cuando uno se siente asustado o amenazado. La frecuencia cardíaca se acelera y el cuerpo libera hormonas del estrés como adrenalina y cortisol. Si se prolonga, puede pasarle factura al cuerpo.
- 2 Etapa de Resistencia** – se produce después de la reacción inicial extrema. El cuerpo trata de adaptarse al estrés continuo. Si el estrés pasa, usted puede empezar a reconstruir sus defensas. Si se torna prolongado, pasa a la tercera etapa.
- 3 Etapa de Agotamiento** – es la fase de “desgaste” o sobrecarga. El azote continuo del estrés destruye las reservas del cuerpo, lo que aumenta el riesgo de enfermedad. Enfrentarse a muchas situaciones de estrés a largo plazo aumenta la presión sobre su sistema y puede conducir rápidamente al agotamiento.



### El poder del pensamiento positivo

Ver el vaso medio lleno o medio vacío indica cómo percibimos las cosas en la vida. Las investigaciones sugieren que el pensamiento negativo no solo afecta la salud, sino también nuestro nivel de estrés. Las personas que tienen una actitud optimista:<sup>4</sup>

- Pueden afrontar mejor el estrés
- Tienen un mejor sistema inmunitario
- Tienen menos probabilidades de deprimirse
- Contraen menos enfermedades infecciosas
- Tienen mejores hábitos de salud
- A menudo viven una vida más larga y saludable<sup>5</sup>

# ¿Qué es la resiliencia?

La resiliencia es el proceso de adaptarse bien ante la adversidad. Significa “recuperarse” de experiencias difíciles.<sup>5</sup>

La resiliencia no es un rasgo que las personas tienen o no tienen. Implica comportamientos, pensamientos y acciones que cualquier persona puede aprender y desarrollar. La resiliencia no hará que sus problemas desaparezcan, pero puede darle la capacidad de sobrellevarlos y manejar mejor el estrés.

Si quiere volverse más resiliente, tenga en cuenta estos consejos:

- 1. Conéctese.** Establecer relaciones sólidas y positivas con sus seres queridos puede proporcionarle el apoyo, la orientación y la aceptación que necesita en los momentos buenos y malos.
- 2. Haga que cada día tenga sentido.** Intente hacer algo que le dé una sensación de realización y propósito cada día, ya sea algo grande o pequeño.
- 3. Aprenda de la experiencia.** Piense en cómo ha afrontado las dificultades en el pasado y haga los ajustes necesarios para guiar su comportamiento en el futuro.
- 4. Mantenga la esperanza.** No puede cambiar el pasado, pero sí mirar hacia el futuro. Aceptar y anticipar el cambio puede facilitar la adaptación a los nuevos desafíos con menos ansiedad.
- 5. Cuídese.** Ocúpese de sus propias necesidades y sentimientos, participe en actividades y pasatiempos que le gusten, duerma lo suficiente, lleve una dieta más saludable y practique técnicas para controlar el estrés.
- 6. Tome la iniciativa.** No ignore sus problemas. Determine lo que hay que hacer, elabore un plan y actúe.

United  
Healthcare

<sup>1</sup> American Institute of Stress. [www.stress.org](http://www.stress.org). 2023. Consultado en octubre de 2023.

<sup>2</sup> American Psychological Association, How stress affects your health. <https://www.apa.org/topics/stress/health#:~:text=Faced%20with%20danger%2C%20the%20body,the%20threat%20of%20being%20eaten>. Octubre de 2022. Consultado en octubre de 2023.

<sup>3</sup> NASM, General Adaptation Syndrome in Fitness Explained. <https://openwa.pressbooks.pub/cch140/chapter/general-adaptation-syndrome/>. 2022. Consultado en octubre de 2023.

<sup>4</sup> Mayo Clinic, Positive Thinking: Stop negative self-talk to reduce stress. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/positive-thinking/art-20043950>. Febrero de 2022. Consultado en octubre de 2023.

<sup>5</sup> Mayo Clinic, Resilience: Build skills to endure hardship. <https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/resilience-training/in-depth/resilience/art-20046311>. Julio de 2022. Consultado en octubre de 2023.

La información incluida en esta herramienta educativa no sustituye el consejo médico, diagnóstico ni tratamiento de su médico. Consulte siempre a su médico o a un proveedor de salud calificado si tiene alguna pregunta sobre su condición médica.

Todas las marcas comerciales y los logotipos son propiedad de sus respectivos titulares en los Estados Unidos y otras jurisdicciones.