

3 técnicas para una vida más calmada

1. Meditación.

Investigaciones de la Universidad de Wisconsin en Madison descubrieron que la meditación atenta, que por mucho tiempo se ha considerado como una manera de reducir la ansiedad mental, efectivamente produce cambios físicos en el cerebro y el sistema inmunológico.



Pruebelo: Siéntese en un lugar tranquilo. Concentre su atención en el momento presente. Preste atención a los pensamientos y sensaciones a medida que van aflorando, pero no los juzgue ni tome medidas con respecto a ellos. Esto podrá ser difícil al comienzo y es posible que se sienta intranquilo. Comience con sólo cinco o diez minutos y poco a poco continúe aumentando el tiempo hasta llegar a una hora.

2. El biofeedback es una técnica que entrena a las personas a cambiar su respuesta al estrés por medio de las señales del cuerpo. Se lleva a cabo en un ambiente de cuidado de la salud con un "entrenador" para biofeedback capacitado y utiliza una máquina que percibe los cambios del cuerpo, como por ejemplo la tensión muscular o la temperatura. Para obtener más información, visite el Biofeedback Certification Institute of America (BCIA) en www.bcia.org o llame al BCIA al 303-420-2902.

3. Terapia de conversación. Algunas veces los problemas son demasiado grandes como para que usted pueda resolverlos solo, y un tercero que sea objetivo puede escucharlo y ayudarlo a desarrollar estrategias para hacer frente a los problemas. Hable con su médico para que lo ayude a encontrar un consejero o terapeuta que se especialice en problemas relacionados con el estrés.

Lo que cuenta es cómo usted percibe el estrés

Los estudios han demostrado que no se trata necesariamente de bajo cuánto estrés uno se encuentra, sino que es el que uno se considera o no estresado lo que afecta la salud. Lo mejor para usted es tener una actitud positiva.

Fomente el optimismo. Concéntrese en ver el lado positivo a cada situación. Rodéese de personas positivas con las que le agrada pasar el tiempo. Mantenga las quejas al mínimo y pase cierto tiempo todos los días pensando en cosas por las que debe sentirse agradecido.

Ríase más. El estrés puede hacerlo sentir que quiere apartarse del mundo, pero el divertirse puede darle cierta perspectiva, lea la sección de las tiras cómicas, vea una película graciosa o llame a un amigo divertido.

Evite las malas costumbres. Hábitos como el fumar cigarrillos, abusar del alcohol y las drogas, llevar una vida sedentaria y comer en exceso pueden hacerlo sentirse mejor temporalmente, pero al final de cuentas solamente causan más estrés y le causan un daño a su salud.

En pocas palabras: El vivir una vida activa, feliz y saludable puede hacer que el estrés no lo afecte. Recuerde que es muy difícil preocuparse y reírse al mismo tiempo.

ESTRÉS

Su guía para una mejor salud mental y física



¿Buen estrés?

En la forma de competencia, dinamismo para exceder las expectativas o deseo de mejorar, el estrés puede ser un gran motivador. Sin embargo, cuando uno no puede ver el valor en uno mismo a menos que uno gane, el resultado es estrés negativo. **Recuerde:** Véase a sí mismo como una persona valiosa y exitosa, independientemente de su desempeño.

Editor médico: Zorba Panter, MD

Este folleto no debe ser usado como sustituto para el cuidado profesional.
© 2004 Dakotone Publishing LLC. Una compañía Hedges Cross Communications.
Dakotone es una marca registrada de Dakotone Publishing LLC. Todos los derechos reservados.

DANDO AL ESTRÉS LA IMPORTANCIA QUE SE MERECE

La palabra "estrés" se ha convertido en una palabra tan común en nuestro vocabulario diario que es fácil no darle la importancia que se merece. No obstante, el efecto del estrés va más allá de hacer que uno se sienta ansioso o sufra un dolor de cabeza que desaparece con un par de aspirinas.

4 efectos del estrés en la salud

1. Deprime el sistema inmunológico. El estrés hace que el cuerpo produzca una hormona llamada cortisol, la que puede hacer que una persona sea más susceptible a los catarras, la gripe y las infecciones.

2. Crea un riesgo para el corazón. El estrés acelera la frecuencia cardíaca y eleva la presión sanguínea. El estrés crónico pone a una persona bajo un mayor riesgo de sufrir dolor de pecho (angina), ritmo cardíaco irregular (arritmia), ataque cardíaco y ataque cerebral.

3. Causa problemas digestivos. El estrés empeora las úlceras, el síndrome del intestino irritable, la colitis y otras condiciones gastrointestinales. Incluso el estrés a corto plazo puede causar diarrea, estreñimiento o dolor intestinal.

4. Agrava las dificultades respiratorias. Si usted sufre de bronquitis, asma o algún otro problema pulmonar, el estrés puede empeorar su problema. Incluso puede causar un ataque de asma.

Para proteger su salud, es necesario que controle su estrés de manera positiva. Continúe leyendo para enterarse cómo.

Cuándo debe acudir a su médico

Si sufre ataques de pánico, problemas con el sueño, ansiedad, pérdida del apetito, fatiga u otros problemas que duren por más de dos semanas e interfieran con sus funciones diarias, hable con un profesional del cuidado de la salud.



¿Está bajo estrés?

Muchas molestias diarias que uno tiende a pasar por alto podrían ser signos de que uno no está controlando bien el estrés.

- **Cambios en las costumbres alimenticias.** Usted podría perder el apetito o comer excesivamente.
- **Dolores,** especialmente en el cuello, los hombros, la espalda y la cabeza.
- **Olvido.** ¿Ha vuelto a perder sus llaves por la cuarta vez esta semana? Tal vez ha estado bajo mucho estrés últimamente.
- **Fatiga,** cansancio y una sensación de falta de energía o agotamiento.
- **Cambios de humor.** El estrés puede causar sensaciones de tirantez, irritabilidad y mal genio.
- **Problemas con el sueño.** Podría dormir demasiado o sufrir de insomnio.



Un día de su vida: Cómo hacerle frente

¿Qué le traerá el día de hoy? El esperar que la vida se calme hará que continúe reaccionando contra el estrés para siempre. En su lugar, aprenda a ser proactivo y mantenga la calma ante la adversidad.

¿Le suena familiar alguna de estas situaciones?

ESTRÉS FAMILIAR: Recuerde que cambios positivos, como una boda, una mudanza o el nacimiento de un bebé, pueden traer consigo tanto estrés como situaciones negativas, como por ejemplo problemas económicos, la pérdida de un empleo o un divorcio. **Soluciones:**

COMUNIQUE con claridad. El discutir es una reacción común al estrés. Evite frases que adjudiquen culpa, como por ejemplo

"Es tu culpa que...", "No sé..." o "Si solamente hubieras...". En su lugar use frases que incluyan la palabra "yo", "a mí", "me", como por ejemplo "Yo

necesito que me ayudes más en la casa" o "Me molesta mucho que nuestros planes no salgan como lo había pensado".

FORTALEZCA las relaciones. El salirse de la rutina usual para divertirse con su familia puede ayudar a mitigar el estrés. Planee un paseo al parque zoológico, haga una excursión en el bosque, juegue a la pelota en el parque o dé un paseo en bicicleta por su vecindario. Reúnese con sus amigos para cenar o jugar juegos de salón, imponiendo la regla de que nadie puede mencionar nada negativa.

ESTRÉS RELACIONADO CON EL TRABAJO: Las fechas límite, los viajes al y del trabajo, la competencia, el tener que trabajar con otras personas, el cumplir con los requerimientos de clientes, los cambios en los turnos de trabajo ... el lugar de trabajo es una fuente de estrés para muchas personas. Tome el control y cumpla con el desafío. **Soluciones:**

SEPARÉ el trabajo y la vida personal. El mantener un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida puede ayudarle a mantener en perspectiva el estrés causado por el trabajo. Tómese el tiempo que necesite para descansar y recuperar su energía, desarrolle relaciones

saludables fuera del trabajo, coma y duerma bien y desarrolle pasatiempos e intereses personales.

ALMEZCLA CARGA DE TRABAJO El delegar trabajo, el pedir ayuda y el establecer prioridades y fechas límite realistas puede ayudar a aliviar la presión.

HAGA EJERCICIO. Cuando esté atacando un problema abrumador o si siente que va a explotar, 30 minutos de movimiento le ofrecerá un beneficio extraordinario tanto física como mentalmente.

EL ESTRÉS Y LOS NIÑOS: Es posible que piense que los niños no sienten estrés, pero las presiones de la vida diaria afectan a personas de todas las edades. **Soluciones:**

HABLE con sus hijos. Es necesario comprender que los niños de cualquier edad pueden sentirse perturbados como resultado de lo que ven y oyen. Hable con ellos sobre esto.

RECONOZCA los síntomas del estrés. Conducta como el omarse en la cama, cambios súbitos en el estado de ánimo o rebeldía pueden ser reacciones al estrés.

ESTRÉS Y LA VIDA DIARIA: No hay manera de escapar de los embotellamientos de tráfico, las colas en los almacenes, los choques, las tormentas inesperadas y docenas de otros pequeños eventos de la vida diaria que pueden combinarse para crear un estrés abrumador. **Soluciones:**

VISUALICE. Si la situación en la que se encuentra es iraquitable ... retírese de la situación. Tal vez no pueda abandonarla físicamente, pero su mente tiene la libertad de irse a la deriva. Piense en un lugar tranquilo, real o imaginario. Concéntrese en cada detalle — el aire sobre su piel, los aromas, los sonidos. Permitase escapar y sentirse calmado.

RESPIRE. El desalojar el aire rancio de los pulmones puede contrarrestar la respuesta al estrés, que hace que la respiración sea poco profunda. Respire profundamente por lo menos 10 veces, haciendo que el tiempo para exhalar sea dos veces más largo que el tiempo que tome para aspirar.