



## ***Estrés: Lo que debe saber***

---

*No importa quien sea, demasiado estrés por un período de tiempo prolongado puede ser malo para su salud. Puede afectar su mente, su cuerpo, y su comportamiento.*

---

Su habilidad de manejar el estrés esta influenciado por la forma en que usted vea la situación. Aprenda a tener una actitud positiva. Es el primer paso para poder manejar el estrés. Si usted maneja el estrés como un obstaculo que puede sobrepasar, usted estará en control, y asi podrá manejarlo exitosamente.

---

### **Fuentes del Estrés:**

---

- o Conflictos de pareja, con asociados o con hijos.
- o Preocupación monetaria o discusiones sobre dinero.
- o Problemas con parientes o familiares.
- o El nacimiento de un bebé.
- o Dificultades en el trabajo.
- o Problemas sociales, tales como terrorismo, guerra o enfermedades.
- o Eventos traumáticos como ataques físicos o accidentes serios.

---

### **Efectos del Estrés en la Mente:**

---

#### Efectos a corto plazo:

- o Fatiga
- o Enojo
- o Irritabilidad
- o Falta de concentración
- o Depresión

#### Efectos a largo plazo:

- o Agotamiento
- o Ansiedad crónica
- o Depresión clínica
- o Problemas de sueño

---

### **Efectos del Estrés en el Cuerpo:**

---

#### Efectos a corto plazo:

- o Dolores de cabeza
- o Dolores de espalda
- o Tensión en los músculos
- o Náusea
- o Problemas digestivos
- o Palpitaciones del corazón
- o Mareos

#### Efectos a largo plazo:

- o Úlceras
- o Presión elevada de la sangre
- o Salud deficiente en general
- o Baja inmunidad a enfermedades
- o Diabetes
- o Problemas de la piel

---

## Efectos del Estrés en el Comportamiento:

---

- o Identifica las fuentes del estrés. Por ejemplo, si alguien la hace enojar, hágacelo saber de manera calmada.
- o Hable sobre sus sentimientos. Hable con un amigo, alguien querido(a), un consejero o alguien quien le pueda ayudar con sus problemas.
- o Aborde una situación a la vez. Deconstruya la fuente de su estrés en pequeñas partes que usted pueda controlar.
- o Coma saludablemente y duerma el tiempo suficiente.
- o Limite su uso de alcohol, cafeína y nicotina.
- o Incremente su actividad física. Trate de tomar una caminata cuando tenga un descanso en el trabajo.
- o Ríase de la vida. Lea un libro que la haga reír o vea películas divertidas con gente que disfrute de su compañía.
- o Mantenga una actitud positiva. Piense en resultados favorables y haga planes para llevarlos a la realidad.
- o Haga tiempo para actividades recreativas. Practique meditación, yoga, rezo, o ejercicio.
- o Hable con su proveedor de salud acerca de otras formas de manejar el estrés.

---

## Recursos Adicionales:

---

Salud de la Mujer Pfizer

[www.pfizerforwomen.com](http://www.pfizerforwomen.com)

Instituto Americano del Estrés

[www.stress.org](http://www.stress.org)

Medline Plus -Página del Estrés

[www.nlm.nih.gov/medlineplus/stress.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/stress.html)

Para mayor información:

Oficina de la Salud de la Mujer de Nebraska

301 Centennial Mall South, P.O. Box 94817

Lincoln, NE 68509-4817

Telefono: 1-800-532-2227 TDD: 1-800-833-7352 Fax: 402-471-0913

[www.hhss.ne.gov/womenshealth](http://www.hhss.ne.gov/womenshealth)