

¿Está Dañando su Salud el Estrés?

El estrés nos afecta a todos. De hecho, 75 por ciento de Americanos dicen que tuvieron cuando menos un síntoma relacionado al estrés el previo mes. Puede dejarlo abrumado, preocupado, o agotado. Para Julia Wachuta, la escuela es una fuente de mucho estrés.

"Cuando me estreso, me siento sin esperanza. Siento que a veces ya no puedo más."

Julia es estudiante de primer año de universidad que también tiene un trastorno bipolar. El estrés puede hacer que se sienta abrumada.

"Tomo una cosa a la vez, y trato de resolver el problema, porque si ves a todo a la vez, no hay solución para todo a la vez."

Cuando Julia se siente estresada, hace actividades que ama hacer - leer, escribir y tejer. Este tipo de técnicas relajantes pueden prevenir que el estrés invada su mente y su cuerpo - detonando cosas como falta de sueño, nerviosismo y ansiedad. El estrés causa que su cuerpo libere hormonas, adrenalina y cortisona, que pueden provocar que su corazón lata rápido, que respire más rápido y que se tensionen sus músculos. Es la reacción del cuerpo de "lucha o vuelo", una reacción automática que su cuerpo tiene para prepararlo a enfrentar el peligro y luchar contra la amenaza, o escapar a un lugar seguro. Si tiene estrés continuo, o crónico, su cuerpo se encuentra en estado constante de alerta. Esto no es saludable para su cuerpo o su mente.

"Son reacciones que afectan mucho al cuerpo y al cerebro. Los síntomas del estrés crónico, dependiendo de cuánto duren, pueden causar cambios fisiológicos o físicos en el cuerpo."

Esos cambios físicos pueden incluir enfermedades cardíacas, ataque cerebral, presión alta, obesidad y problemas de estómago. El estrés crónico también puede empeorar condiciones pulmonares como enfisema, y puede causar efectos secundarios sexuales. Para la mente, el estrés puede detonar ataques de pánico y episodios de depresión.

"El principal detonante para mí es estrés."

Jim Hill vive con depresión y constantemente tiene que controlar su nivel de estrés. Ha aprendido a manejar el estrés y mantener su depresión bajo control.

"He aprendido a meditar. Lo hago lo más seguido posible. Hacer ejercicio es absolutamente esencial."

Junto a la meditación y el ejercicio, Jim también se asegura de comer una dieta saludable para mantener bajo su nivel de estrés.

"Los cambios en esos hábitos de estilo de vida son muy importantes y me ayudaron mucho."

Otra práctica para el manejo del estrés es dormir suficiente.

"Si no duermo suficiente, la respuesta sencilla es nos vamos a desgastar. No vamos a tener los recursos para poder enfrentar efectivamente con estresantes continuos."

Si está experimentando estrés crónico, o síntomas que puedan estar relacionados al estrés crónico, un profesional de salud mental puede ayudarlo.

Este programa es unicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.

healthclips®