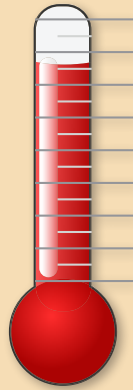


Lo que usted necesita saber y lo que puede hacer para manejarlo

## Como Manejar el Estrés

En AltaMed, queremos asegurarnos que tenga las herramientas y el apoyo necesario para mantenerse saludable y estar en control de su salud. Este folleto le ayudara a saber los tipos de estrés que hay y cómo pueden afectar su salud. Nuestro equipo de Educación para la Salud y el Bienestar trabajará con usted para ayudarle a manejar su nivel de estrés y seguir un estilo de vida saludable.

**¡PELIGRO!**



## ¿Qué es el estrés?

El estrés es una reacción normal del cuerpo a cualquier demanda o actividad (Por ejemplo: quehaceres en la casa, pagos, y plazos). El cuerpo responde a cualquier tipo de estrés el cual puede ser bueno o malo y puede afectar la manera en cómo se siente, comporta, o reacciona.

**El Estrés Bueno** le puede ayudar a concentrarse y trabajar más rápido. Es agradable y saludable para su cuerpo. El estrés bueno mejora la manera en que hace las cosas; le da sentido y valor y es necesario para la salud física y mental. Este sentimiento dura poco tiempo, le da energía al cuerpo y ayuda a la mente.

**El Estrés Malo** puede ser dañino para su salud. Este tipo de estrés se puede acumular en el cuerpo por mucho tiempo y puede causar problemas mentales y físicos. Es importante aprender cómo manejar y enfrentar este tipo de estrés.



## Como el estrés puede manifestarse

El estrés puede manifestarse de diferentes maneras en cada persona. Estas son algunas señales del cuerpo si siente estrés:

### Señales físicas de estrés

- Aumento en la presión arterial
- Latidos rápidos del corazón
- Dolor de cabeza
- Sentirse muy cansado
- Cambio en el sueño (ejemplo: dormir mucho o muy poco)
- Cambio en el apetito (ejemplo: comer mucho o muy poco)

### Señales emocionales de estrés

- Llorar
- Mal temperamento o sentirse enojado
- Depresión
- Deseo de “escapar”
- Perdida de concentración
- Sentirse sin ganas de hacer algo
- Sentirse preocupado
- Olvidadizo
- Confuso

### Señales de comportamiento debido al estrés

- Conducir agresivamente
- Fumar
- Aumento en el uso de drogas o alcohol
- Aumento en el uso de medicamentos
- Morderse las uñas o los labios
- Sentirse aburrido

*Lo que usted necesita saber y lo que puede hacer para manejarlo*

## Maneras para sobrellevar el estrés

Existen varias maneras de aprender a cómo enfrentar el estrés. Usted puede disfrutar de actividades que le agraden. Estas actividades pueden ayudarle a dejar de pensar en lo que está causando el estrés y le dará tiempo para llegar a una solución. A veces se necesita distraerse un poco de sus problemas para encontrar la mejor manera de lidiar con ellos. Tómese unos minutos cada día para “tomar un descanso” de los problemas de la vida.

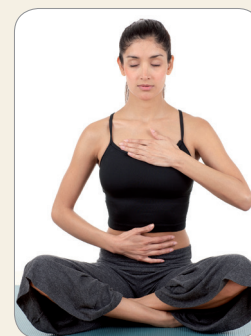
### Tres maneras para enfrentar el estrés

#### 1. Respiración Profunda

La respiración profunda es una técnica que se puede hacer en cualquier lugar. Sólo se tarda 5 minutos. Al respirar profundamente y darle más oxígeno a su cuerpo, se libera la tensión.

**Inhale:** Sentado o de pie (utilizando una buena postura). Coloque una mano en su abdomen y otra en el pecho. Inhale lentamente y profundamente por la nariz para llenar sus pulmones. Su abdomen debería expandirse hacia afuera y la mano moverse hacia afuera también. Sostenga la respiración durante unos segundos antes de exhalar.

**Exhale:** Mantenga la mano sobre el abdomen. Exhale lentamente por la boca. Su mano y abdomen deben volver a la posición inicial. Repita 3 a 4 veces.



#### 2. Visualización

Puede crear una sensación de relajación profunda manteniendo su mente enfocada en una sola palabra pacífica, un pensamiento agradable o una imagen. Cierre los ojos y piense en un lugar tranquilo (real o imaginario). Comience la técnica de respiración profunda. Si su mente comienza a vagar, no se rinda, relájese, respire profundamente y mantenga la concentración. Estírese y exhale al terminar esta actividad que debe tomar 15 minutos.

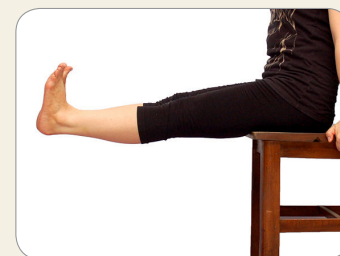


#### 3. Relajación Muscular

**Manos:** Extienda los brazos enfrente de usted; apriete las manos (puños) fuertemente por 5 segundos. Relaje los puños por 10 segundos.

**Hombros:** Levante los hombros para que estén cerca de las orejas. Mantenga la posición por 5 segundos. Relaje los hombros por 10 segundos.

**Piernas y muslos:** Siéntese derecho con los pies en el piso. Lentamente levante las piernas hasta que estén rectas frente a usted. Apunte hacia afuera con los dedos de los pies. Apriete las piernas y los músculos. Mantenga la posición por 5 segundos. Relaje las piernas por 10 segundos.



Nos enorgullece en ser su compañero de buen estado de salud, esperamos poder ayudarle a tener éxito con su plan de cuidado de la salud y tener buen manejo del estrés.

**¡REGÍSTRESE PARA UNA CLASE HOY!**

**1-323-558-7606 o [AltaMed.org/healthedclasses](http://AltaMed.org/healthedclasses)**