



¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

El estrés es una reacción del cuerpo manejada por un sentimiento de tensión emocional o física, ante una situación o desafío. El estrés proviene de situaciones que nos pueden hacer sentir nerviosos, frustrados o enojados. El estrés también puede ser positivo como, por ejemplo: cumplir con fechas límites o evitar el peligro.

EXISTEN DOS TIPOS DE ESTRÉS:

- **Estrés agudo:** Ocurre a corto plazo y desaparece rápidamente. Se siente, por ejemplo, cuando presiona los frenos o pelea con su pareja. Esto le ayuda a controlar las situaciones peligrosas. También ocurre cuando hace algo nuevo o emocionante. Todas las personas lo sienten o han sentido.
- **Estrés crónico:** Dura por un período de tiempo prolongado. Usted puede tener estrés crónico si tiene problemas de dinero, un matrimonio infeliz o problemas en el trabajo. Cualquier tipo de estrés que continúa por largo tiempo es estrés crónico.

SÍNTOMAS

Los síntomas de estrés pueden afectar su salud física y mental. El estrés que no se controla puede contribuir a muchos problemas de salud física, como la presión arterial alta, las enfermedades cardíacas, la obesidad y la diabetes.

CUERPO	ESTADO DE ÁNIMO	COMPORTAMIENTO
Dolor de cabeza	Ansiedad	Ingerir mucha o poca comida
Tensión o dolor muscular	Inquietud	Arrebatos de ira
Dolor en el pecho	Falta de motivación o enfoque	Consumo de drogas ilegales, alcohol o tabaco
Fatiga	Abrumado	Aislamiento
Cambio en el deseo sexual	Irritabilidad, coraje	Menos actividad física
Malestar estomacal y problemas de sueño	Tristeza, depresión	Insomnio o dormir en exceso

ESTRATEGIAS PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS

- Realice actividad física con frecuencia.
- Practique técnicas de relajación, tales como respiración profunda, meditación, yoga, taichí o masajes.
- Mantenga el sentido del humor y positivismo.
- Pase tiempo con la familia y los amigos.
- Reserve tiempo para pasatiempos, como leer un libro o escuchar música.
- Asegúrese de dormir al menos 7 a 8 horas.
- Mantenga una alimentación saludable y equilibrada.
- Evite el uso de tabaco, el exceso de cafeína y alcohol y el uso de sustancias ilegales.

¿CUÁNDO DEBE BUSCAR AYUDA?

De presentar uno o más de estos síntomas por más de tres semanas, visite a su médico primario para una evaluación física y descartar otros problemas de salud. Si estos síntomas persisten, visite a un especialista de la salud mental como un Psicólogo, Trabajador Social Clínico o Psiquiatra. Si necesita apoyo emocional puede llamar o textear al **988** las 24 horas, los 7 días de la semana a la **Línea de Prevención del Suicidio y Crisis**.

Para orientación y ayuda, llame a la línea de **Servicio al Beneficiario del Plan de Salud Menonita** **1-866-600-4753 / 1-844-726-3345 TTY** (audioimpedidos)

Esta llamada es libre de costo.

www.MenonitaVital.com

PLAN DE SALUD
MENONITA



PSM cumple con las leyes federales aplicables de derechos civiles y no discrimina en base a raza, color, origen de nacionalidad, edad discapacidad, o sexo. Documentos pueden estar disponibles en formatos alternativos como letra grande, audio u otros idiomas. Si necesita recibir estos servicios, llame al 1-866-600-4753 / 1-844-726-3345 TTY (audioimpedidos). If you speak English, language assistance services are available free of charge. Call 1-866-600-4753 / 1-844-726-3345 TTY (hearing impaired).

Referencias: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-symptoms/art-20050987> · <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>

