

# EL ESTRÉS

## RECONOCIENDO EL ESTRÉS

Si piensas que las cosas estresantes son aquellas que te hacen preocupar tienes una idea equivocada de lo que es el estrés. El estrés puede ser diferentes tipos de cosas: alegres, tristes, alérgicas, físicas etc. Muchas personas cargan con una enorme cantidad de estrés y ni siquiera se han dado cuenta.

### ¿Qué es el estrés?

La mayoría de nosotros pensamos que el estrés es sinónimo de "preocupación". Si estás preocupado estás "Estresado".

Sin embargo para tu cuerpo, la palabra estrés tiene un significado mucho más amplio; para tu cuerpo el estrés es sinónimo de cambio. Cualquier cosa que cambie algo en tu vida causa estrés no importa si es un cambio "Bueno" o "Malo", ambas son estresantes. Aún los cambios "imaginarios" son tan estresantes como los cambios reales. De hecho, los cambios imaginarios son los que llamamos "Preocupaciones".

## DIFERENTES TIPOS DE ESTRES

### \* Estrés emocional.

Cuando tienen pleitos, desacuerdos, conflictos que causen un cambio en tu vida.

### \* Estrés por enfermedad.

Una gripe, una fractura, una infección, un dolor de espalda, son cambios en tu condición física.

### \* Estrés por forzar tu cuerpo.

Si estás trabajando o divirtiéndote 16 horas al día, habrás reducido tu tiempo disponible para descansar; tarde o temprano la pérdida de energía causará que tu cuerpo se atrase en su capacidad de repararse a sí mismo. No habrá suficiente tiempo, ni energía para que tu cuerpo reponga aquellas células muertas o restablezca los niveles de neurotransmisores cerebrales. Ocurrirán cambios en tu medio ambiente interno ¡te quedarás sin combustible!. La lucha de tu cuerpo por mantenerse sano a pesar del desgaste energético excesivo es una "Gran Fuente" de estrés para tu cuerpo.

### \* Estrés por factores medio ambientales.

Los climas demasiado fríos o calientes pueden ser Estresantes.

### \* Estrés por factores hormonales.

Los cambios hormonales de la pubertad son severas causas de estrés, al igual que los que sufren las mujeres en los períodos premenstruales, post parto y menopausia.

### \* Estrés por tomar responsabilidad por las acciones de otros.

Cuando eres responsable por las acciones de otro, ocurren cambios en tu vida sobre los cuales no tienes control, por lo que se pueden convertir en una fuente generadora de estrés.

### \* Estrés alérgico:

Definitivamente, la alergia es una fuente de estrés que requiere de grandes cambios de energía por parte de tu sistema inmunológico para luchar contra aquello que tu cuerpo considera peligroso.

#### **\* Estrés por el tabaco**

El tabaco es una fuerte toxina; fumar destruye las células que limpian tu tráquea, bronquios y pulmones. Fumar causa enfisema y bronquitis crónica que paulatinamente van asfixiando a la persona. Envenenar tu cuerpo con monóxido de carbono, causarte daño a ti mismo es una fuente de estrés.

Cuando recibimos el impacto de muchos eventos estresantes, podemos caer en una situación de sobre-estrés, aún cuando tengamos un nivel "Normal" de tolerancia al estrés. El sobre-estrés causa enfermedades. Cargar demasiado estrés es como manejar un carro con sólo la reserva de combustible, dejar el tostador o llevar a un reactor nuclear más allá del nivel permitido, tarde o temprano algo dejará de funcionar, se quemará o explotará.

Lo que se "Romperá" dependerá de los eslabones físicos más débiles de la persona ocasionándole diferentes síntomas:

#### **Sobre-Estrés Cerebral:**

Fatiga, dolores, llanto, depresión, ataques de angustia, pánico e insomnio. Sobre-

#### **Estrés Cardiovascular :**

Presión alta, infarto, palpitaciones, embolia.

#### **Sobre-Estrés en sistema inmunológico:**

Resistencia disminuida a las infecciones y al cáncer.

#### **TIPS PARA MANEJAR EL SOBRE-ESTRES.**

- \* Reduzca la cantidad de cambios en su vida.
- \* Reduzca sus obligaciones sociales.
- \* Diga que "No" con mayor frecuencia.
- \* Elimine posibles alergias en los alimentos o el medio ambiente.
- \* Haga dietas saludables ricas en vitaminas.
- \* Haga de 20 minutos a 2 horas de ejercicios por lo menos tres veces por semana. \* Descanse su mente, lea, baile, haga manualidades, escuche música etc.
- \* Defina un horario estable para dormir.
- \* Hágase un chequeo para descartar enfermedades.
- \* Obtenga ayuda para la relajación y apoyo psicológico.

Adaptado de: [Http://www.teachhealth.com/spanish.html](http://www.teachhealth.com/spanish.html)