

HEALTH CONNECTION



CONTROL DEL ESTRÉS EN TIEMPOS ANGUSTIANTES

El estrés y la presión siempre fueron parte de nuestras vidas. Pero, entre la COVID-19 y los conflictos que están ocurriendo en todo el mundo, el escenario está listo para una gran crisis de salud mental.

Importante para nuestra supervivencia, el estrés se activa cuando necesitamos un impulso adicional de energía y motivación para desempeñarnos bajo presión. Ya sea que estemos huyendo de una situación peligrosa o que necesitemos permanecer despiertos para cumplir con una entrega a tiempo, el sistema nervioso autónomo del cuerpo genera cambios en nuestro ritmo cardíaco, en los patrones de respiración, visión, etc. Esto se conoce comúnmente como “reacción de lucha o huida”.

Si bien algo de estrés es necesario para sobrevivir, también puede ser dañino cuando dura períodos prolongados de tiempo. Entre los síntomas físicos del estrés crónico (a largo plazo) se encuentran los siguientes:

- ✔ Dolores y molestias generales
- ✔ Dolor en el pecho o sensación de que el ritmo cardíaco se acelera
- ✔ Agotamiento
- ✔ Problemas para dormir
- ✔ Dolor de cabeza
- ✔ Mareos o temblores
- ✔ Presión sanguínea alta
- ✔ Tensión muscular o mandíbula apretada
- ✔ Problemas digestivos
- ✔ Cambios en la función sexual
- ✔ Enfermedades frecuentes

El estrés prolongado a menudo puede generar condiciones como ansiedad, depresión, ataques de pánico y tristeza continua. Desesperadas por sentir alivio, algunas personas tratan de manejar estos sentimientos bebiendo cantidades excesivas de alcohol, ingiriendo alimentos poco saludables o comiendo en exceso, y enfocando su atención en comportamientos compulsivos como comprar o pasar demasiado tiempo en Internet. Otras incluso intentan automedicarse con drogas ilegales o fumando tabaco. Estas soluciones a corto plazo solamente causan más estrés y otras consecuencias para la salud.

Si bien es difícil de diagnosticar, se pueden seguir distintos pasos para reducir el estrés, especialmente antes de que esto interrumpa la vida diaria.

LO NUEVO EN SU HOSPITAL

- Matthew Whaley es nuestro **nuevo director ejecutivo**. Es un director ejecutivo veterano de atención médica con una trayectoria comprobada en los principales hospitales comunitarios.
- Lanzamos un **nuevo sitio web, fácil de usar**, para informarle sobre nuestros servicios clínicos y brindarle noticias del hospital. Visítenos en communityhospitalhp.com.

7 ESTRATEGIAS PARA CONTROLAR EL ESTRÉS

No hay forma de eliminar por completo el estrés, pero existen estrategias comprobadas que ayudarán a la mayoría de las personas a minimizar su impacto.

- | | | | |
|---|---|--|--|
| 1 MANTENERSE FÍSICAMENTE ACTIVO | 2 REALIZAR UNA DIETA SALUDABLE | 3 DISMINUIR O ELIMINAR EL CONSUMO DE ALCOHOL | 4 DORMIR LAS HORAS SUFICIENTES |
|  |  |  |  |
| <p>La actividad física es como una droga natural, porque ayuda al cuerpo a liberar sustancias químicas (endorfinas) y nos hace sentir bien. Si bien la mayoría de los proveedores de atención médica recomiendan hacer 30 minutos de ejercicio, 5 días a la semana, cualquier tipo de actividad, desde caminar más rápido hasta estirarse, es útil.</p> | <p>Algunos alimentos pueden reducir el estrés al disminuir los niveles de cortisol, la principal hormona responsable del estrés. De hecho, los alimentos que se encuentran comúnmente en la dieta mediterránea son grandes calmantes para el estrés. Por eso, intente consumir pescado, aves, frutas, verduras, cereales integrales y alimentos con grasas saludables como el salmón.</p> | <p>Una bebida alcohólica de vez en cuando puede hacer que se sienta menos estresado, pero con el tiempo, nuestros cuerpos requieren cantidades mayores para lograr los mismos resultados. Además, el alcohol es más difícil de metabolizar que otros alimentos y bebidas, lo que genera aún más estrés en el cuerpo.</p> | <p>El sueño es uno de los aliviadores de estrés más poderosos, pero puede ser difícil de conciliar. Esto está ocurriendo principalmente con la pandemia, cuando más de la mitad de los estadounidenses tienen problemas para dormir. Dado que el sueño y la buena salud están estrechamente relacionados, busque ayuda si pasa varias semanas sin dormir bien.</p> |
| 5 APRENDER A DECIR QUE NO | 6 ACEPTAR LAS COSAS QUE ESTÁN FUERA DE NUESTRO CONTROL | 7 MANTENERSE EN CONTACTO CON LA SOCIEDAD | |
|  |  |  | |
| <p>Estar ocupado es bueno para la salud mental, pero asumir más de lo que puede manejar es estresante. El truco es saber cuándo decir "sí" y cuándo "no". Esté abierto a nuevas experiencias y oportunidades, pero nunca olvide que hay un gran poder en la palabra "no".</p> | <p>Una de las lecciones de vida más difíciles es aceptar que no tenemos el control de todo lo que nos impacta. Simplemente, encienda el televisor para probar esa teoría. Ayuda ser muy claro sobre lo que puede y no puede controlar para posteriormente enfocar su energía acorde a eso.</p> | <p>El aislamiento social y la soledad están asociados con una mala salud mental, mientras que la socialización hace que el cuerpo libere hormonas que reducen la ansiedad. Ser social también ayuda a la mayoría de las personas a dirigir su energía hacia afuera y no hacia adentro. No tiene que ser popular. El simple hecho de tener personas confiables en su vida puede marcar una gran diferencia.</p> | |

Si usted o alguien que conoce está experimentando una crisis de salud mental, no espere. **Llame al 911 o a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 800-273-TALK (8255).**

Si se siente estresado durante más tiempo de lo habitual, programe una cita con su proveedor de atención médica inmediatamente. Es importante descartar cualquier causa subyacente para poder controlar mejor el estrés durante estos tiempos tan duros.