

CONTROL Y MANEJO DEL ESTRÉS

Se puede considerar que el estrés es una reacción natural del organismo en respuesta a un desafío físico y/o emocional. Algunos síntomas son irritabilidad, ansiedad, molestias intestinales, sensación de palpitaciones, sudoración, dificultad para respirar, aumento de la frecuencia cardíaca, entre otros.

ALGUNOS FACTORES QUE LO OCASIONAN SON:



ENFERMEDADES MÁS FRECUENTES ASOCIADAS AL ESTRÉS

Las enfermedades más frecuentes asociadas al estrés son gastritis, accidentes, insomnio, colitis nerviosa, migraña, depresión, hipertensión arterial, infarto, adicciones, entre otras.

PARA CONTROLAR Y MANEJAR EL ESTRÉS ES IMPORTANTE CONOCER LOS FACTORES QUE LO OCASIONAN

ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA CONTROLAR Y MANEJAR EL ESTRÉS

Recomendaciones:

- Expresar sus ideas, sentimientos y necesidades.
- Realizar actividad física.
- Practicar técnicas de relajación, como manejo de la respiración, manualidades, meditación, yoga, etcétera.
- Establecer metas realistas para los diferentes aspectos de su vida.
- Mejorar los hábitos alimenticios; por ejemplo, disminuya el consumo de café.
- Evitar el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas¹.
- Adquirir un pasatiempo.
- Buscar apoyo en amigos, familia o compañeros de trabajo.

- Dormir lo suficiente.
- Solicitar ayuda profesional en su Unidad de Medicina Familiar².



¹ https://www.salud.gob.mx/archivos/pdf/seguridad_occupacional/L2016_presentaciones/presentacion09082016/MANEJO-DEL-ESTRES-TALENTO-HUMANO-EN-SALUD.pdf

² <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-management/art-20044289vz>

