

Estrés

El estrés ocurre en ambos niños y adultos.

Estrés es definido como la respuesta de su cuerpo a cualquier demanda que se le pone. Todo el mundo experiencia estrés. La gente lo imagina como ser lo mismo a tensión o presión pero no todo el estrés es negativo. Hay estrés positivo en nuestras vidas. Las celebraciones, el correr un maratón, tener un bebé o comprar una casa nueva pueden producir estrés. Nuestros cuerpos no distinguen entre estrés positivo y negativo. Los trabajos de investigación indican que nos recuperamos de estrés positivo más rápidamente. Hay muchos cambios fisiológicos que ocurren en nuestros cuerpos con estrés. El cerebro le dice al cuerpo que reaccione. Esto es llamado el mecanismo de “volar o luchar”. El cerebro envía un mensaje a las glándulas adrenals en nuestros riñones para liberar la hormona adrenalina. La adrenalina causa lo siguiente:

- Aumento en el latido del corazón
- Constricción en las venas
- Aumento en la presión arterial
- Aumento en la producción de ácidos en el estómago
- Aumento de azúcar en la sangre
- Posible aumento en el colesterol
- Aumento en la tensión muscular
- Liberación de coagulantes de sangre

El estrés prolongado puede causar enfermedades.

¿Cómo sabe usted si tiene demasiado estrés?

Su cuerpo podría darle las siguientes señales:

- Emocionales: sentirse triste o falta de energía, sentirse fuera de control, tener baja auto-estima o sentirse enojado (una persona que se retira de los demás)
- Comportamiento: las relaciones cambian, se hacen cosas a los extremos o se muestran comportamientos adictivos
- Físico: tener enfermedades frecuentes, insomnia, dolores de cabeza, cambios en el peso, problemas con el estómago, fatiga crónica o irritabilidad

Qué hacer para ayudar a aliviar el estrés

- Respirar profundo
- Hacer ejercicio
- Estirarse
- Dormir
- Comunicarse
- Mantener el sentido del humor
- Identificar prioridades
- Tener pasatiempos
- Manejar bien el tiempo

La vida nunca estará libre de estrés. Todos manejamos el estrés de nuestra propia manera. Trate de incorporar los siete puntos mencionados arriba para ayudar a manejar el estrés.