



El estrés es parte de la vida. Todos tenemos estrés en algún momento u otro. Pero el estrés puede dificultar comer bien y permanecer activo. Vivir con una enfermedad crónica también puede agregar estrés a su vida. Estas son algunas formas saludables de lidiar con el estrés.

1. Sepa qué lo estresa

¿Alguna de estas cosas le preocupa?

- Problemas de dinero
- El trabajo (o no tener trabajo)
- Su salud
- Los gastos de la atención de la salud
- Sus hijos o su familia
- Problemas en su matrimonio
- Un familiar o amigo enfermo

2. Sepa cómo reaccionar al estrés

¿Qué sensaciones o señales de estrés son comunes para usted cuando está estresado?

Sentimientos y pensamientos

Preocupación
Sentirse “decaído”
Sentirse tenso

Comportamientos

Olvidar cosas
No poder hacer cosas
Quejarse
Mal carácter
Evitar a los amigos
Beber o fumar más


Señales físicas

Cansancio
No poder dormir
Dolores de cabeza
Erupciones cutáneas
Cambios en el apetito
Malestar estomacal

3. Escoja formas saludables de lidiar con el estrés

Cuando esté estresado, es posible que no se sienta con el tiempo ni la energía para estar atento a lo que come o para estar físicamente activo. La buena noticia es que **hay muchas formas saludables de lidiar con el estrés.**

Cuando sabe qué lo estresa y cómo reacciona al estrés, puede lidiar con el estrés en su vida (consulte *Cómo cambiar las situaciones estresantes y evitar el estrés*, en la próxima página). Las elecciones que hace dependerán de cuál es la situación estresante y de quién esté involucrado. Elija la mejor forma para usted.



No fume, beba alcohol ni coma más de lo normal cuando esté estresado. Solo logrará sentirse peor.

Las situaciones estresantes no siempre pueden evitarse. Estas son 8 formas de **lidiar con el estrés**:

1. Ayude a su cuerpo a manejar el estrés **alimentándose bien**.
2. Manténgase **físicamente activo** cada día. Cuando permanece activo, su cuerpo libera hormonas (llamadas endorfinas) que lo hacen feliz y le dan energía.
3. Tómese un **descanso** de 10 minutos. Salga a caminar o estírese en su escritorio o lugar de trabajo o mímeselo a usted mismo por unos minutos.
4. Aprenda diferentes formas de **relajarse**, como respirar profundamente.
5. **Obtenga apoyo** de amigos. Hable de lo que le está molestando. Los amigos le pueden dar un punto de vista diferente. (Consulte *Cómo obtener apoyo*, página 6)
6. Dese a usted mismo **mensajes positivos** cada día. Dígase: "Ya lo hice antes y lo puedo hacer nuevamente". Esto levantará su espíritu y le dará el estímulo que necesita para enfrentar el día.
7. **Rece, medite o alabe**.
8. Aprenda a **resolver problemas** (consulte *¿Tiene problemas?*, en la página 5)

Cómo cambiar situaciones estresantes y evitar el estrés

- Planee con anticipación.** Hacer un plan de lo que se tiene que hacer puede ayudarlo a manejar o evitar gran parte del estrés cotidiano.
- Establezca metas** que pueda alcanzar.
- Tome el control** de su tiempo.
- Sea realista** con su agenda.
- ¡Deje que otros le ayuden!** Comparta parte de su trabajo con otros.
- Aléjese** de las personas o las cosas que lo tensionan.
- Diga "No"** cuando haya llegado al límite. Diga "Sí" solo cuando sea importante para usted.

Ejercicio de relajación

Para relajarse, pruebe este simple ejercicio de respiración:

1. Inspire profundamente.
2. Cuente hasta cinco.
3. Exhale lentamente.
4. Afloje por completo los músculos de la cara, los brazos, las piernas y el cuerpo.



¿Está deprimido?

A veces, las personas no están estresadas, sino que se sienten “decaídas” o deprimidas gran parte del tiempo. La depresión puede hacer que sea difícil trabajar, dormir, comer y disfrutar de actividades agradables.

¿Cómo sabré si estoy deprimido?

La depresión puede afectar sus sentimientos y pensamientos, su energía y enfoque e incluso su cuerpo. Algunas de las señales de depresión son las mismas que las del estrés. Pero si se siente deprimido, en general tendrá varias señales o síntomas que le afecten casi todos los días y durante gran parte del día.

¿Quién se deprime?

Nadie sabe realmente por qué algunas personas se deprimen y otras no. Las mujeres tienen más probabilidades que los hombres de decir que están deprimidas. Para algunas personas, los cambios de la vida o los eventos estresantes pueden causar depresión. Pero es normal afligirse y sentirse triste cuando uno pierde a alguien cercano. Los eventos estresantes pueden incluir los siguientes:

- Pérdida de un cónyuge, un familiar o un amigo cercano
- Dificultades en las relaciones o separaciones
- Cuidar a padres ancianos
- Ser madre o padre soltero
- Problemas financieros o desempleo
- Problemas de salud crónicos.

Señales de depresión

Sentimientos y pensamientos

Decaimiento, tristeza, infelicidad
Ansiedad, preocupación en exceso
Retraimiento, silencio, soledad
Sensaciones de pérdida
Temor
Llanto con facilidad
Vulnerabilidad
Obsesión con el pasado
Agitación, tensión, irritabilidad
Enojo, sentimiento de odio
Sentimiento de culpa
Autocrítica, autoestima baja
Sentimiento de fracaso y desprecio por uno mismo
Desesperanza, imposible de soportar
Sentimiento de muerte o vacío interior
Odio hacia la vida, presencia de pensamientos suicidas

Energía y enfoque

Fatiga
Pesadez
Dificultad para concentrarse
Desorganización
Falta de motivación
Apatía

Señales físicas

Falta de apetito
Imposibilidad para dejar de comer
No poder dormir
Despertarse temprano
Dormir en exceso
Dolores en el cuerpo



¿Dónde puedo obtener ayuda?

Si cree que está deprimido, ¡obtener ayuda es importante! **Consulte a su médico** y cuénteles sobre sus sensaciones o señales de depresión.

También es importante saber si los síntomas de la depresión pueden ser generados por un problema médico (como problemas de tiroides). Los síntomas también pueden ser una respuesta normal a una pérdida importante.

¿Qué más puedo hacer para ayudar con la depresión?

- Establezca **metas realistas**.
- Haga lo que pueda, como pueda. Divida las grandes tareas en tareas más pequeñas y **establezca prioridades**.
- Intente estar con **otras personas**.
- Hable** con alguien.
- Permita que **la familia y los amigos** lo ayuden. (Consulte *Cómo obtener apoyo*, página 6)
- Participe** de actividades que lo hagan sentir mejor (como ejercicio, películas, juegos de pelota, iglesia y actividades sociales).
- No tome decisiones importantes **hasta que haya mejorado su depresión**.

Es probable que no “salga” de la depresión de inmediato. Pero con tiempo y ayuda, puede sentirse un poco mejor cada día.



Recuerde, ¡sentirse mejor lleva tiempo!



Si no tiene un médico, consulte las Páginas amarillas:

- servicios de intervención de crisis
- hospitales
- líneas gratuitas
- salud mental
- médicos
- servicios sociales



¿Tiene problemas?

Estas son algunas ideas para resolver sus problemas.

Analice sus sentimientos y el problema.

- ❑ No intente resolver un problema mientras esté molesto o enojado. Permita que los sentimientos fuertes sigan su curso primero. Para encontrar una solución, tiene que poder **pensar con claridad**.
- ❑ **Recuerde su meta** o lo que desea hacer. Si tiene una meta en mente, es más probable que resuelva los problemas que se interpongan en su camino.
- ❑ **Permanezca fuerte y positivo**. No ponga excusas para no resolver sus problemas.



Dé pequeños pasos para resolver el problema.

¡La mayoría de los problemas no se resuelven por sí solos! Siga estos cinco simples pasos para resolver problemas:

1. **Describa su problema en detalle.**

- Sea específico: Si puede decir exactamente cuál es su problema, ya tiene parte de ese problema resuelto.
- Vuelva a pensar: ¿Qué es lo que generó el problema?
- Vea los eslabones de la cadena: Identifique pensamientos o sentimientos que se interponen en su camino, las personas que no lo apoyan o las cosas que lo hacen comer más o permanecer menos activo.

2. **Piense en las cosas que pueden ayudar a resolver su problema o a facilitar lidiar con ello.**

- Sea creativo: Piense en todas las formas o ideas que pueda. ¡Es posible que encuentre más de una solución!
- Pida ayuda: Si necesita que otros le ayuden a buscar una solución, pida colaboración o un consejo.

3. **Elija una opción.**

- Revise las posibles soluciones. Piense en los pros y contras de cada una.
- Sea realista: Elija una idea que tenga probabilidades de funcionar y que usted sienta que puede realizar.

4. **Planee qué hará ante los obstáculos.**

- Piense en lo que viene: ¿Con qué obstáculos puede encontrarse?
- Planee con anticipación: anote cómo manejará los obstáculos.

5. **¡Actúe! Pruebe una de las soluciones.**

- Haga lo mejor posible: Decida si fue de ayuda. De no ser así, ¿qué salió mal?
- Vuelva a resolver el problema: Si la primera solución no funcionó, pruebe otra y otra...

Cómo obtener apoyo

Todos necesitamos ayuda o apoyo en algún momento u otro de nuestras vidas.

El apoyo puede significar:

- Saber que la familia y los amigos se **preocupan por usted**.
- Tener a alguien que le dé **una mano**.

A veces, puede costar pedir ayuda. Estas son algunas formas para ayudarlo a sentirse cómodo al pedir apoyo y obtener el tipo de apoyo que necesita.

1. Sepa dónde encontrar apoyo.

Observe la lista a continuación y piense en dónde puede obtener apoyo:

- Familia
- Amigos
- Iglesia y comunidad
- Profesionales de atención de la salud (médicos, enfermeros, dietistas, etc.)
- Dios (una fuerza espiritual)

2. Obtenga el apoyo que necesita.

Decida cómo prefiere recibir el apoyo de amigos, familia, equipo médico y otros.

- ¿Desea que estén relajados, serios o en un punto intermedio?
- ¿Desea que lo escuchen, que lo distraigan de sus preocupaciones o que le den un consejo?

3. Hágales saber qué le ayudaría más.

Dígales **qué** necesita y **por qué**. No espere que le lean la mente.



4. Acepte ayuda de los demás.

Si para usted es difícil pedir ayuda, piense en lo bien que se siente la gente cuando puede ayudar a un amigo que lo necesita.

5. Diga "gracias".

Cuando lo haga, es más probable que las personas vuelvan a ofrecerle su apoyo.

6. Apoye a los demás.

Eso volverá a usted cuando usted lo necesite.



**Recibir apoyo no es un signo de debilidad.
Es el motivo por el cual las personas
fuertes son fuertes.**