



MANEJO DE ESTRÉS

El estrés es una respuesta humana a cualquier situación, y puede resultar en un cambio físico, emocional o una combinación de ambos. Sentimos estrés porque nuestro cuerpo se acelera para obtener la energía y la fuerza necesaria que nos prepara para una acción.

El estrés es positivo en pequeñas dosis, ya que puede darnos motivación para lograr lo que queremos hacer, trae emoción a nuestra vida (ej: cuando hacemos un viaje), puede hacernos más productivos y nos permite reaccionar ante situaciones de peligro. Las personas de todas las edades pueden experimentar estrés.

No obstante, el exceso de estrés puede hacernos daño.

¿CUÁNDO ES NEGATIVO EL ESTRÉS?

El estrés podría representar un problema cuando se mantiene por mucho tiempo y causa malestar físico o emocional. Esto no solo puede afectar nuestra salud, sino que también puede impedirnos lo siguiente:

- Tomar decisiones adecuadas para resolver nuestros problemas.
- Solucionar conflictos familiares, de trabajo, o hablar y negociar de manera efectiva.
- Disfrutar de la compañía y actividades que nos gustan.
- Tener una mejor calidad de vida y bienestar.

PRINCIPALES CAUSAS DEL ESTRÉS:

- Problemas económicos
- Presiones familiares, de trabajo, sociales etc.
- Demasiadas actividades y/o poco tiempo para cumplir con ellas
- Frustración por metas no alcanzadas
- Preocupaciones por situaciones pueden suceder en el futuro
- Enfermedades o accidentes
- Baja autoestima



ALGUNAS CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS SON:

- Ansiedad
- Cansancio, agotamiento o pérdida de energía
- Depresión
- Dolores de cabeza/migraña
- Tomar alcohol, tranquilizantes o drogas
- Insomnio
- Infartos
- Pérdida del cabello
- Aumento o pérdida de peso
- Estreñimiento o diarrea

¿CÓMO PUEDO VENCER EL ESTRÉS Y EVITAR QUE AFECTE MI SALUD?

¡El estrés puede manejarse! Además de buscar ayuda profesional Estas son algunas alternativas:

Aprende a reconocer el estrés: Al saber qué es el estrés, sus síntomas y qué los genera, estarás en control para tomar acciones que te ayuden a controlar los estresores y evitar que se afecte tu salud.

Reconoce las cosas que no puedes cambiar: Siempre habrá asuntos que no estén en nuestras manos. Al aceptarlo, podemos dejar ir lo que no podemos controlar y no alterar nuestra salud negativamente.

Realiza actividades físicas: Realizar actividad física todos los días es una manera efectiva de lidiar con el estrés, ya que estimula la producción de endorfinas. Las endorfinas son un antidepresivo natural y te harán sentir relajado (a). Busca una actividad que disfrutes, como caminar, nadar, bailar o montar bicicleta. Haz esto por 30 minutos al día, al menos tres veces en semana.

Duerme lo suficiente: La falta de descanso empeora el estrés. Trata de dormir entre 7 y 8 horas cada noche. Toma siestas y haz pequeños descansos de 5 a 10 minutos a lo largo del día.

Consumo una dieta saludable: Evita las meriendas altas en azúcar y come alimentos variados que incluyan verduras, frutas, proteínas magras, y lácteos bajos o libres de grasa.

PARA MÁS INFORMACIÓN, habla con tu proveedor o llámanos al Centro de Servicios al Beneficiario:

1-844-336-3331 | **787-999-4411**
(LIBRE DE CARGOS) | TTY (AUDIO IMPEDIDOS)

LUNES A VIERNES: 7:00 A.M. A 7:00 P.M.



PLANVITALPR.COM
www.multihealth-vital.com



MUH-PD-MMMMH-15