

ESTRÉS: ¿QUÉ ES Y CÓMO GESTIONARLO?



1 ¿QUÉ ES?

El estrés es una **respuesta natural del organismo**. Aparece cuando nos vemos sometidos a un **desequilibrio** entre las demandas del entorno y los recursos de los que disponemos para hacer frente el día a día.

2 ¿QUÉ LO PROVOCA?

Cambios en nuestra situación personal, **incertidumbre**, pérdida del control de las situaciones (imaginaria o real), **ambigüedad** ante el instante que vivimos, o **circunstancias** en las que no sabemos qué hacer. En general, aparece en **fallecimientos**, **despidos**, problemas de tráfico, una mala relación de pareja, problemas en el trabajo, etc.



3 ¿CÓMO SE MANIFIESTA?

Con **síntomas físicos** como dolores musculares, problemas digestivos, dolores de cabeza, palpitaciones, etc. Y **síntomas cognitivos**, como agotamiento mental, dificultad de concentración, falta de motivación, irritabilidad, ganas de llorar...

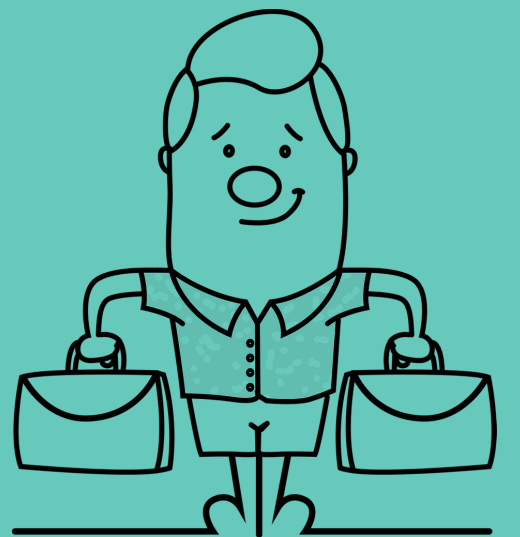


4 ¿QUÉ REACCIONES GENERA?

Lloros continuados, **huida** o rechazo, **discusiones**, dificultades para dormir, descuido de hábitos saludables, etc.

5 ¿A QUIÉN AFECTA?

Es un problema que afecta a la **mayoría de la población**, independientemente del género. De hecho, se empiezan a detectar casos tanto en poblaciones infantiles como en personas mayores. Constituye el **motivo de consulta principal** en atención primaria de los centros de salud.



6 ¿ES NECESARIO?

El estrés momentáneo o pasajero es adecuado porque nos permite movilizarnos para **afrentar correctamente una situación concreta** (por ejemplo: un viaje, una mudanza...). Sentir estrés en esos momentos es normal porque nos permite prepararnos bien y no echar en falta nada.

7 ¿QUÉ COSTE TIENE PARA LA SALUD?

Mantenido en el tiempo puede **disminuir la efectividad del sistema inmune** y crear problemas de salud como **hipertensión arterial**, **colon irritable** y **dermatitis**, entre otros.

8 ¿CÓMO SE TRATA?

Tener la idea de no padecer estrés, es incorrecto. Lo correcto es que se debe aprender a gestionarlo adecuadamente a través de diferentes estrategias que un **profesional de la psicología** puede enseñar. Entre ellas se encuentran técnicas de relajación, técnicas de manejo de las interpretaciones hacia los sucesos, planificación adecuada del tiempo y recuperación de hábitos saludables.

