

Señales de estrés: cuando su cuerpo pide ayuda



En dosis moderadas, el estrés lo desafía para dar lo mejor de sí para que siga aprendiendo y creciendo. Pero demasiado estrés tiene un efecto negativo en su trabajo, su estado de ánimo y su bienestar físico.

"Cuando el estrés se vuelve crónico, se convierte en angustia. Crea en su cuerpo un ambiente hostil", dice Susan B. Johnson, Ed.D., del Cooper Institute for Aerobics Research.

"Cada vez que se enfrenta a una tarea o problema que requiere un esfuerzo especial", dice el Dr. Johnson, "su cuerpo secreta hormonas como la adrenalina. Estas hormonas hacen que su cuerpo cree otros productos químicos que envían un poder adicional a los músculos y lo ayudan a enfocar su mente y sus sentidos. Una vez que está respuesta termina, esos productos químicos son eliminados a través de la sangre de forma segura. Cuando el estrés continúa por largos períodos de tiempo, el nivel de los productos químicos sube y permanece elevado.

Su cuerpo pide "ayuda". Los síntomas relacionados con el estrés varían de una persona a otra. Si usted tiene un problema de salud o incluso una predisposición familiar a una determinada condición de salud, es ahí donde es probable que se produzcan los síntomas con el estrés.

Las formas más comunes en que su cuerpo le dice que está sometido a demasiado estrés son:

Resfriados crónicos y gripe. Si usted padece un resfriado cada Navidad o antes de una presentación importante en el trabajo, el estrés adicional podría ser la razón. Con un sistema de inmunidad debilitado, el cuerpo es más susceptible a los virus del resfriado y la gripe. Restablezca su sistema inmunológico descansando mucho, bebiendo abundante líquidos y comiendo alimentos ricos en vitaminas.

Insomnio. Si se acuesta teniendo en su mente un problema, su cuerpo le dará otra inyección de adrenalina cada vez que piensa en ello. Antes de ir a la cama, trate de dar un paseo, tome leche tibia o tome un baño caliente. Luego piense en algo agradable mientras se queda dormido.

Dolores de cabeza y dolor muscular. La reacción al estrés, conocida como "vuelo o lucha", pone a su cuerpo en un estado de alerta roja, con los músculos tensos para luchar. La tensión constante los hace rígidos y adoloridos. Los músculos tensos del cuello y los hombros hacen pulsar la cabeza. Para aliviar los síntomas, haga ejercicios de estiramiento cada dos horas o haga ejercicios ligeros. Evite la cafeína si lo pone tenso.

Problemas estomacales. El estrés provoca secreciones de ácido estomacal que pueden causar ardor en el estómago, cólicos estomacales u otros malestares digestivos. Trate los síntomas con un antiácido de venta libre y evite irritantes estomacales como café, cigarrillo, alcohol, condimento picante y menta. Cálmesese a sí mismo con ejercicios de respiración profunda y actividades físicas que disfrute, como el ciclismo o la jardinería.

Comportamiento adictivo. Algunas personas tratan de escapar del estrés crónico bebiendo demasiado alcohol, consumiendo drogas, comiendo en exceso o cayendo en otros patrones de conducta adictivos. Pero eso solo ocasiona más estrés. Evite el afrontamiento indebido encontrando maneras saludables de manejar el estrés. Si el estrés le causa problemas en su casa o en el trabajo, póngase en contacto con su EAP u otra fuente de ayuda.

Auto-prueba del estrés. "Los síntomas físicos del estrés a menudo empeoran si el estrés continúa aumentando", dice el Dr. Johnson. "El estrés crónico también puede conducir a condiciones más graves como enfermedades del corazón, depresión, abuso de sustancias y cáncer".

Es posible que usted mantenga su cuerpo en un estado de estrés crónico si a menudo se siente tenso u hostil. Aprenda cómo lidiar con el estrés de manera constructiva, para que pueda usarlo con el fin de enfrentar los desafíos de la vida. Algunas cosas que pueden ayudar con el estrés son: hacer ejercicio, disfrutar de entretenimiento y tener compañía. Debe hacer esfuerzos para reducir las fuentes de estrés obvias y modificables y que requieren ser trabajadas