

### **Diez consejos prácticos para enfrentar el estrés**

El estrés crónico se manifiesta de diferentes maneras, por lo que su abordaje debe realizarse con la supervisión de un equipo profesional especializado que ayude a detectar sus causas y vías más adecuadas de tratamiento.

Los síntomas del estrés son variados, destacándose los siguientes: migrañas, depresión-ansiedad (inestabilidad del humor), enfermedades coronarias y afecciones psiquiátricas mayores. La aparición de todos estos síntomas, y su falta de resolución, conlleva un elevado costo en calidad de vida y salud.

Otras manifestaciones, si no se presta atención a las anteriores, son: hiperactividad, trastorno del sueño (ya sea no poder dormir o despertarse reiteradamente durante la noche), y agravamiento de los síntomas mencionados anteriormente.

Si el estrés persiste en el tiempo (estrés crónico), sin que la persona aplique cambios que reviertan esta situación, se pueden desencadenar las llamadas "enfermedades psicósomáticas", que pueden ser de tipo digestivas (síndrome de intestino irritable), respiratorias (asma bronquial, hiperventilación), cardíacas (infarto, angina de pecho), endócrinas (obesidad, diabetes), dermatológicas (rash, eczemas), psiquiátricas (trastornos de ansiedad, trastorno depresivo), y adicciones (a la comida chatarra, al juego, al alcohol, a sustancias ilegales).

A continuación te ayudamos a reconocer algunos signos de alerta del estrés en tu cuerpo, y algunos consejos para una intervención primaria. De ninguna manera esto debe dejar de lado la pronta consulta profesional para detectar los focos estresores y aplicar un tratamiento acorde y personalizado para poder contrarrestar los efectos negativos que esto genera a tu organismo.

### **¿Cuáles son las causas del estrés?**

Podemos destacar cinco puntos principales como causantes de estrés, que abarcan a su vez otros sub-puntos. Estos son:

1. Hacer demasiadas cosas uno mismo, sin considerar que no las podemos abarcar a todas en una misma unidad de tiempo (el día de 24 hs.).
2. No delegar, no confiar en otras personas, creer que nadie hará las cosas como las hacemos nosotros.
3. Llevar una agenda desordenada: no planificar o hacerlo de manera muy precaria; no centralizar la planificación en una agenda o planing de actividades diarias, semanales, mensuales y anuales.
4. Descanso insuficiente. Como las tareas son demasiadas, las hacemos a todas nosotros y el trabajo es desordenado, no nos alcanza el tiempo y, como consecuencia de esto, dormimos menos.
5. Sedentarismo. Frente a esto, la actividad física es ansiolítica, desestresante, minimiza los sentimientos desagradables y estimula la motivación.



### **¿Cómo llevar la tranquilidad a su vida diaria?**

A continuación, compartimos una serie de consejos prácticos para reducir los niveles de estrés y aliviar sus consecuencias en el organismo, siempre destacando que el estrés avanzado requiere de una necesaria supervisión médica que permita trazar el tratamiento más acorde para cada persona.

Algunas sugerencias para revertir el estrés, o minimizar su impacto, son:

1. Dormir un mínimo de 6 horas diarias, aunque idealmente entre 7 y 8 horas.
2. Realizar un planning de actividades fácilmente visible.
3. Tomar 2 días de descanso cada dos meses, a parte de los descansos semanales.
4. Comer y tomar bebidas alcohólicas con moderación.
5. Delegar más, confiar más en su familia y colaboradores.
6. Camine más: por lo menos 20 cuadras por día.
7. Disfrute de sus afectos, familia, amigos, grupos de interés. No los sacrifique por sus obligaciones.
8. Evite las comidas de trabajo. La comida es el momento ideal para comunicar –con personas significativas- afectos y sentimientos...no problemas.
9. Dedique tiempo al cuidado de su salud. No postergue sus chequeos y consultas médicas ya que afecciones menores pueden agravarse con el tiempo.
10. Cultive actividades diferentes a su trabajo. Milite sus creencias.