



## ¿CÓMO CONTROLAR EL ESTRÉS?

El **estrés** es una respuesta natural y necesaria que prepara al cuerpo para actuar frente a situaciones que se perciben como amenazantes, gracias a él es posible actuar rápidamente ante una emergencia y de igual forma, agudiza las habilidades para desempeñar alguna actividad.

No obstante, cuando es demasiado y continuo, puede provocar diferentes daños y síntomas físicos, incluso puede empeorar ciertos problemas de salud, por lo que es importante atender este padecimiento.

Entre los signos que se observan cuando el **estrés** es excesivo se encuentran la **irritabilidad**, los **problemas gástricos**, el **dolor de cabeza**, una **sensación de falta de aire**, la **dificultad para dormir o comer**, el **dolor de espalda** y el **cansancio sin razón aparente**.

Asimismo, la presión sanguínea alta, que puede aumentar el riesgo de numerosos padecimientos; la ansiedad y la depresión son otras señales de un alto grado de estrés.

Los factores que contribuyen a causar este padecimiento son numerosos; básicamente, cualquier estímulo externo o interno que propicie el desequilibrio del organismo puede provocarlo.

En todo caso, cada individuo reacciona de forma diferente ante dichas situaciones debido a su personalidad y la manera en que percibe al mundo y a sí mismo, por lo que un evento **estresante** para uno no necesariamente lo es para otro.

De esta manera, algunas de las situaciones que lo fomentan son la **frustración**, la **presión grupal**, el **aislamiento**, la **percepción de amenaza**, los **eventos que obligan a procesar información rápidamente** y los **estímulos ambientales dañinos**.

Existen algunas medidas que se pueden tomar para evitar que ese tipo de situaciones tengan efectos negativos.

En primera instancia, es esencial que reconozcas los momentos en los que te sientes **estresado**. Las primeras señales incluyen la tensión en los hombros y en el cuello.

El estilo de vida es un aspecto determinante; por ello es importante que tengas un horario fijo para descansar y dormir; que comas saludablemente, a tus horas y que no te saltes las comidas y que realices ejercicio al menos 30 minutos al día, esta actividad puede ayudarte a aliviar la energía y la tensión reprimida, por lo que puede resultar muy benéfica para ti.

No trates de hacer todo de una sola vez, tómate tu tiempo, pero sobre todo, sé realista con tus metas y no te excedas. Toma pequeños descansos en tu trabajo. No te preocupes por las cosas que no puedes controlar, como el clima, por ejemplo. Busca a una persona de confianza con quien puedas hablar, en este sentido, también resulta fundamental que pases más tiempo con la gente que te brinda apoyo que con quien no lo hace. Respira profundo, inhala y exhala lentamente.

El buen humor ayuda a reducir los efectos negativos, así que ríete. Un buen método para controlar el **estrés** es cambiar la manera en la que reaccionas ante las circunstancias que te lo provocan. Acude al médico para que te ayude a controlarlo.

Vía: ClicSalud