



5 MANERAS SALUDABLES PARA LIDIAR CON EL ESTRÉS EN PAREJA Y CUIDAR TU CORAZÓN DURANTE LA CUARENTENA

Discutir con tu pareja o sentirse ansioso por reunirse con sus familiares, sobre todo en estos tiempos de COVID-19, puede provocar muchos estrés. Cuando tales tensiones son intensas o prolongadas, tu corazón puede sufrir consecuencias negativas, así lo advierte la Escuela de Medicina de la Universidad Johns Hopkins, en Estados Unidos.

Por ello, la escuela nos menciona las siguientes **maneras saludables para lidiar con el estrés en cualquier tipo de relación de pareja durante la cuarentena:**

1. Discute las tensiones que ocurren en tu vida con tu médico.
2. Comprueba si tus estrategias de afrontamiento son saludables.
3. Encuentra salidas para el estrés que te hagan sentir mejor rápidamente y a largo plazo.
4. Haz de tu cuidado una prioridad absoluta.
5. Presta atención a los síntomas más nuevos, como dolor o náuseas.

RECUERDA: Muchos estudios sugieren que **el estrés emocional puede tornarse perjudicial para la salud debido a que, por ejemplo, eleva la presión arterial y la frecuencia cardíaca**, así lo advierte la cardióloga Erin Michos, de la citada casa de estudios.

Con base en lo anterior, **cuando el estrés se vuelve crónico, también lo hacen dichos efectos físicos. Y con el paso del tiempo, esto puede provocar daño cardíaco**; de ahí la importancia de poner en práctica estas estrategias, particularmente ahora que la pandemia ha propiciado un mayor tiempo de convivencia en casa.

Vía: Health Day News / Johns Hopkins Medicine