

# ESTRÉS

## EL ESTRÉS CRÓNICO PONE SU SALUD Y FELICIDAD EN RIESGO!

Su cuerpo está programado para reaccionar al estrés en maneras supuestas a protegerlos en contra de amenazas de depredadores y otros agresores. Esas amenazas son raras hoy en día, pero eso no significa que la vida esté libre de estrés.

Sin duda alguna usted se enfrentará a múltiples demandas todos los días, tales como tomar una gran cantidad de trabajo, pagar cuentas y cuidar de su familia. Su cuerpo trata estos llamados inconvenientes menores, como amenazas. Como resultado de es-to, usted se puede sentir como si estuviese constantemente bajo ataque. Pero usted puede pelear. Usted no tiene que dejar que el estrés controle su vida.

## SU RESPUESTA AL ESTRÉS ES NATURAL!

Cuando usted encuentra una amenaza percibida, su hipotálamo, localizado en la base de su cerebro, libera un sistema de alarma en su cuerpo. Mediante la combinación de nervios y señales hormonales, sus glándulas suprarrenales liberan una ola de hormonas, incluyendo adrenalina y cortisol.

La adrenalina aumenta su ritmo cardiaco, eleva su presión sanguínea y aumenta los suministros de energía. Cortisol es la hormona principal del estrés. Esta aumenta la glucosa en el torrente sanguíneo. El Cortisol también altera la respuesta del sistema inmunológico y suprime el sistema digestivo, el sistema reproductivo, y los procesos de crecimiento. También se comunica con las regiones del cerebro que controlan el gen-io.

## CUANDO LA RESPUESTA NATURAL SE ALOCA!

La respuesta al estrés de su cuerpo es usualmente de vida corta. Una vez que la ame-naza percibida ha pasado, los niveles hormonales regresan a su nivel normal. Así co-mo los niveles de adrenalina y cortisol bajan, su ritmo cardiaco y presión arterial re-gresan a sus niveles básicos, y otros sistemas retoman sus actividades regulares.

Pero cuando las cosas que nos causan estrés están siempre presentes y usted se siente constantemente bajo ataque, la reacción de lucha o huida se mantiene encen-dida.

La activación a largo plazo del sistema de respuesta de estrés y la sobreexposición al cortisol y otras hormonas de estrés puede interrumpir casi todos los procesos del cuer-po. Esto lo pone en un riesgo elevado para contraer muchos problemas de salud, in-cluyendo:

- Ansiedad
- Depresión
- Problemas Digestivos
- Dolores de Cabeza
- Enfermedad del Corazón
- Problemas de Dormir
- Ganar Peso
- Discapacidad de la memoria y concentración

## ESTRATEGIAS PARA SOBRELLEVAR EL ESTRÉS INCLUYEN

- Comer una dieta saludable y hacer ejercicio de manera regular y dormir lo sufi-ciente.
- Practicar técnicas de relajamiento como la práctica de yoga, practicar la respiración profunda, tomar un masaje, o aprender a meditar.
- Tomar el tiempo para hacer hobbies, tales como leer un libro o escuchar música.
- Manteniendo amistades y relaciones saludables.
- Teniendo un buen sentido del humor.
- Haciendo voluntariado en su comunidad.
- Buscando consejo profesional cuando sea necesario.

