



## Gestión del estrés

El estrés es una sensación de tensión emocional o física. Es la reacción del cuerpo ante un reto, una exigencia o una amenaza. Todos experimentamos estrés, pero no todos respondemos a él de la misma manera.

Las emociones más comunes que acompañan al estrés pueden ser la frustración, la ira y la irritabilidad. Los síntomas físicos pueden incluir trastornos del sueño, dolores de cabeza, tensión muscular, malestar estomacal e incluso hipertensión.

El estrés a corto plazo puede ser bueno y ayudarle a evitar un peligro o a cumplir un plazo. Sin embargo, el estrés a largo plazo (crónico) puede tener efectos nocivos para la salud.

### La respuesta del organismo al estrés

Puede que le resulte familiar el término "lucha o fuga". En respuesta a una amenaza real o percibida, el cuerpo se prepara para hacer frente a la amenaza (lucha) o huir a un lugar seguro (huida).

Esta respuesta al estrés comienza en una parte del cerebro llamada amígdala. Cuando la amígdala percibe peligro, envía una señal de socorro al hipotálamo, el centro de mando del cerebro. El hipotálamo indica al sistema nervioso que se active, lo que provoca una cascada de hormonas que causan efectos fisiológicos diseñados para ayudarle a mantenerse en alerta máxima. Cuando la amenaza pasa, se liberan diferentes hormonas que devuelven los sistemas corporales a su estado previo al estrés.

El problema del estrés crónico es que los sistemas corporales permanecen en alerta máxima durante periodos prolongados. Esto puede causar daños en los vasos sanguíneos y las arterias, aumento de la presión arterial, mayor riesgo de infarto de miocardio y accidente cerebrovascular, aumento del apetito, acumulación de tejido adiposo, aumento de peso, diabetes, supresión de la función inmunitaria, ansiedad, depresión y alteración del funcionamiento de otros sistemas corporales.

Es importante identificar los factores estresantes de tu vida para poder aprender estrategias para afrontarlos.

### Identificar los factores de estrés

No puede empezar a controlar el estrés sin identificar primero sus fuentes de estrés. Empiece por enumerar las situaciones, preocupaciones, retos e incluso personas que desencadenan su respuesta al estrés. Algunos ejemplos podrían ser:

### Factores de estrés externos

- **Cambios positivos importantes en la vida:** matrimonio, compra de una nueva casa, nacimiento de un hijo, ascenso...
- **Cambios importantes negativos:** pérdida del trabajo, divorcio, enfermedad, muerte de un ser querido
- **Entorno:** ruidos repentinos o continuos, olores, temperatura, condiciones meteorológicas, iluminación
- **Acontecimientos imprevisibles:** tráfico, reducción de sueldo, aumento del alquiler u otros gastos
- **Lugar de trabajo:** una carga de trabajo imposible, correos electrónicos interminables, plazos urgentes, un jefe exigente, compañeros maleducados
- **Social:** falta de conexiones sociales, tratar de encajar, conocer gente nueva, relaciones familiares tensas.

Las **estrategias para controlar los factores estresantes externos** incluyen factores relacionados con el estilo de vida que aumentan la capacidad de recuperación: seguir una dieta sana, mantenerse físicamente activo y dormir lo suficiente son las primeras líneas de defensa para afrontar el estrés. Otras medidas útiles son el uso del humor y la práctica de habilidades de resolución de problemas y gestión del tiempo.

### Factores de estrés internos

- Miedos: miedo al fracaso, a volar, a hablar en público, etc.
- Incertidumbre y falta de control: no saber o no poder controlar lo que puede ocurrir.
- Creencias: incluyen actitudes, opiniones o expectativas.

Entre las **estrategias para controlar los factores estresantes internos** se incluyen el replanteamiento de los pensamientos, la adopción de una mentalidad positiva, la autoconversación positiva y el aprendizaje de técnicas de relajación.

Si se siente abrumado por el estrés, hable con un miembro de su equipo sanitario para obtener ayuda.

