

## **Cómo observar más de cerca al estrés**

El estrés forma parte de la vida de todos. El estrés se presenta en cada persona de diferentes maneras y es posible que lo que causa estrés en una persona no cause estrés en otra.

Si no se maneja adecuadamente, el estrés puede provocar enfermedades, aumento de los niveles de glucosa en la sangre, aumento de la ansiedad o la depresión y los cambios de humor.

Causas o tipos de estrés pueden incluir:

- **Estresantes físicos:** fiebre, dolor, enfermedad
- **Estresantes ambientales:** clima, ruidos, preocupaciones del hogar, tráfico
- **Estresantes sociales y emocionales:** preocupaciones financieras, exigencias del trabajo y la familia, tener que tomar una gran decisión, la culpabilidad, la pérdida y el cambio de estilo de vida

Los altos niveles de estrés pueden ser un obstáculo para los cambios saludables en el estilo de vida. El estrés puede causar que las personas:

- Pierdan interés en la actividad física
- Lleguen a ser muy inactivos y se retiren de las actividades diarias
- Aumenten las conductas inactivas, como ver demasiada televisión, jugar con la computadora o dormir
- Coman o beban demasiado



## **El estrés y usted**

Tome un tiempo para pensar en el estrés y en cómo afecta su vida.

**1. ¿Con que frecuencia se siente estresado?**

- A menudo
- A veces
- Pocas veces

**2. ¿Cómo sabe que está estresado? Describa qué sucede.**

**3. Haga una lista de algunas cosas que le hacen sentir estrés en este momento.**

**4. ¿De qué forma maneja el estrés en su vida?**

**5. ¿Cuáles de estas formas de manejar el estrés cree que son negativas o poco saludables?**

**6. ¿Cuáles de estas formas de lidiar con el estrés piensa que son positivas o saludables?**

## Hágase cargo de cómo reacciona frente al estrés

Aquí hay algunos consejos sobre cómo responder a situaciones estresantes.

- ☑ **Practique decir “No”.** Intente decir “Sí” solo cuando se trate de algo importante para usted.
- ☑ **Comparta su trabajo o responsabilidades con los demás.** Pídale a un compañero de trabajo que le ayude con un proyecto o pídale a un amigo o familiar que lo ayude a realizar tareas domésticas.
- ☑ **Hágase cargo de su tiempo.** Organice su tiempo y planifique horarios que sean prácticos.
- ☑ **Haga una lista de “tareas”** al comienzo de cada día y organice por prioridad:
  - “A” (más importante), “B” (importante, pero puede posponerse) o “C” (no tiene límite de tiempo, puede posponerse).
- ☑ **Combine los mandados,** como ir a la farmacia y al correo en un solo viaje. Cocine el doble de lo que dice una receta y congele la mitad para disfrutar de su comida en otro momento.
- ☑ **Use la resolución de problemas:** Describa el problema detalladamente → piense en las opciones para solucionarlo → elija una opción para poner en práctica → planifique un plan de acción → póngalo en práctica → observe cómo le va.
- ☑ **Planifique con anticipación.** Piense en el tipo de situaciones que le resultan estresantes. Planifique cómo manejarlas o evitarlas. No posponga las cosas importantes, haga un plan para abordarlas.

- ☑ **Mantenga las cosas en perspectiva.** Piense en todas las cosas buenas de su vida y conserve una actitud positiva.
- ☑ **Recurra a otras personas.** Encuentre consuelo y apoyo en otras personas.
- ☑ **Concéntrese en su bienestar.** Coma alimentos saludables, duerma lo suficiente, practique técnicas de relajación (como la meditación o la oración), manténgase físicamente activo y ríase con frecuencia.
- ☑ **Encuentre formas saludables para manejar el estrés.** Aprenda a identificar el estrés lo más pronto posible. Tome 10 minutos de “recreo” para mimarse, haga alguna actividad física o pruebe con alguna técnica de relajación.

## **Estrategias para hacer más eficiente la actividad física**

Considere estas maneras de “ahorrar tiempo” para incorporar mas a su rutina de actividad física.

### **Ahorre tiempo y siéntase motivado para hacer actividad física:**

- ✓ Programe una alarma y cuando se active ¡comience!
- ✓ Encuéntrese con un amigo o un familiar a una hora determinada
- ✓ Pídale a un amigo o familiar que lo llamen y le recuerden
- ✓ Únase a un club o grupo de caminatas, gimnasio, clases aeróbicas, etc.
- ✓ Otras ideas:

### **Ahorre tiempo al prepararse:**

- ✓ Tenga la ropa y los zapatos deportivos en el automóvil o la oficina
- ✓ Prepare su equipo deportivo la noche anterior
- ✓ Elija un lugar para hacer actividad física que se encuentre cerca de su casa o trabajo
- ✓ Otras ideas:

### **Ahorre tiempo combinando la actividad física con otras tareas u oportunidades:**

- ✓ Tome una pausa de 10 minutos durante el día para hacer una caminata a paso ligero
- ✓ Use una bicicleta estacionaria para ejercicios mientras mira las noticias o escucha un libro grabado
- ✓ Camine y hable con amigos o familiares
- ✓ Camine, corra o vaya en bicicleta a eventos comunitarios que sean en beneficio de una buena causa
- ✓ Camine o vaya en bicicleta al trabajo o a la tienda para hacer los mandados
- ✓ Lleve a su hijo en el cochecito y haga una caminata rápida
- ✓ Elija un pasatiempo activo (baile, natación, patinaje sobre hielo o ruedas, excursionismo o caminatas, etc.)
- ✓ Corte el césped o retire la nieve de la casa de un vecino de edad avanzada
- ✓ Otras ideas:

### **Ahorre tiempo después de hacer actividad física:**

- ✓ Haga actividad física justo antes del momento de bañarse normalmente (por ejemplo, a primera hora de la mañana o por la noche)
- ✓ Otras ideas:

## **Tome tiempo para relajarse**

### **Técnicas de relajación: Respiración abdominal**

Siga estos pasos para practicar una respiración abdominal correcta.

#### **Práctica de la respiración abdominal**

- 1.** Recuéstese o siéntese cómodamente. Doble las rodillas, con los pies en el suelo a ocho pulgadas de distancia aproximadamente. Asegúrese de que su espalda esté derecha.
- 2.** Ahora colóquese una mano en el abdomen. Colóquese la otra mano en el pecho. Respire lento y profundo por la nariz.
- 3.** Presione el abdomen suavemente mientras exhala por la nariz. Deje que el abdomen empuje la mano hacia atrás cuando respira. Deje que el pecho se mueva solo un poco. Debe seguir el movimiento del abdomen.

Use la respiración abdominal cuando se note tenso. Una vez que adquiera la técnica lo puede hacer mientras está sentado o de pie. Inténtelo mientras está detenido en un tráfico o espera en la fila del supermercado, ¡se sorprenderá de los cambios!

## **Tome tiempo para dormir**

### **Duerma lo suficiente: ¿Cuánto es suficiente?**

No todos necesitamos las mismas horas de dormir. Las personas necesitan un promedio de 7 ½ a 8 horas; sin embargo, por las diferentes necesidades de cada persona, el rango necesario es de 5 a 10 horas por noche. Las personas que duermen menos de 4 horas o más de 9 horas por noche corren más riesgos de enfermedad y muerte.

*Consulte lo siguiente con su almohada: los beneficios de dormir lo suficiente*

- Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), la falta de sueño se asocia con el comienzo de muchas enfermedades crónicas, como diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, obesidad y depresión. No dormir lo suficiente puede hacer que estas afecciones sean más difíciles de manejar y realmente podría empeorarlas. Dormir la cantidad de tiempo suficiente se reconoce como una parte esencial de la prevención de enfermedades crónicas y la promoción de la salud.
- Dormir lo suficiente ayuda a controlar el peso. Dormir ayuda a regular varias hormonas asociadas con el metabolismo, el apetito y el aumento de peso.
- Las investigaciones demuestran que las personas que se dedican a la actividad física regular se duermen más rápido, duermen más tiempo y pasan menos tiempos despiertos durante la noche.

**Dormir de forma adecuada es un elemento importante para lidiar con el estrés. Las personas tienen mayor capacidad para afrontar los factores estresantes durante el día cuando tienen suficientes horas de sueño. Esto puede facilitar los cambios de comportamiento saludables.**



## **Cosas que promueven el sueño en comparación con las cosas que quitan el sueño**

### **HAGA lo siguiente para MEJORAR EL SUEÑO**

- Acuéstese cuando tenga sueño, no antes.
- Si no logró dormirse después de 20 minutos, levántese de la cama. Encuentre algo para hacer que le haga sentirse relajado; una vez que se relaje vuelva a la cama.
- Haga rituales que le ayuden a relajarse cada noche antes de acostarse, como leer, darse un baño caliente o escuchar música suave.
- Logre acostarse y levantarse aproximadamente a la misma hora todos los días.
- Evite la cafeína después de almorzar.
- Limite o evite el alcohol y la nicotina en el plazo de seis horas antes de acostarse.
- Vaya a la cama cuando no sienta hambre o haya comido demasiado.
- Evite la actividad física intensa en el plazo de seis horas antes de acostarse.
- Evite las pastillas para dormir o consúmalas con precaución.
- Haga de su dormitorio un lugar tranquilo, oscuro y fresco.

**Sea consciente de  
las siguientes  
COSAS QUE LE  
QUITAN EL SUEÑO**

- El estrés y la depresión
- Un compañero de cama con problemas de sueño, como insomnio, apnea del sueño o ronquidos fuertes
- Artritis, cambios hormonales (por ejemplo, la menopausia), asma, apnea del sueño, dolor
- Algunos medicamentos

## **Tome tiempo para reír**

**Una buena risa puede ayudar a:**

- ✓ Reducir el estrés
- ✓ Reforzar el sistema inmunitario
- ✓ Disminuir la presión arterial
- ✓ Reducir los niveles de azúcar en la sangre en personas con diabetes tipo 2
- ✓ Proteger el corazón
- ✓ Mejorar el estado de ánimo



Además, ¡reírse también puede ayudar a perder peso! Al reír en voz alta durante 10 a 15 minutos por día se queman entre 10 y 40 calorías, según el peso corporal de la persona. ¡Esto se traduce a bajar cuatro libras al año a carcajadas, y cada una cuenta!

### **Formas de agregar risa a su día:**

- Llame o visite a un amigo, un familiar o un compañero de trabajo que lo haga reír
- Vea películas divertidas, series o comediantes en la TV
- Invite a sus amigos a jugar juegos que le haga reír
- Pida a un niño que le cuente una historia divertida o una broma; si se empieza a reír, es probable que lo contagie a usted
- Vaya a un club de comedia
- Pruebe yoga de la risa

## Tareas: ¿Cómo paso mi tiempo?

Llene esta hoja de trabajo en casa para ver cómo pasa su tiempo y como guía para saber cómo manejar mejor sus prioridades.

<b>Cómo paso mi tiempo:</b>	DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
<b>Dormir</b>							
<b>Trabajo</b> (incluye el transporte)							
<b>Actividad física</b>							
<b>Relacionados con la comida</b> (incluye las compras, la planificación y preparación de las comidas, empacar un almuerzo, comer, el tiempo en los restaurantes, monitoreo personal)							
<b>Tareas domésticas</b> (incluye trabajo en el jardín, el mantenimiento del automóvil y el hogar, ir de compras que no sean alimentos, lavar la ropa, pagar las cuentas, tareas domésticas, actividades de los niños)							
<b>Cuidado personal</b> (incluye bañarse, vestirse, etc.)							
<b>Tiempo social con familia y amigos</b>							
<b>Actividad sedentaria</b> (incluye mirar televisión, leer, mirar películas, usar la computadora)							
<b>Comunidad</b> (incluye la iglesia, el trabajo voluntario)							
<b>Otros:</b>							
<b>TOTAL DE HORAS (24):</b>							

## **Tareas: ¿Qué hará con su tiempo adicional?**

Durante el próximo mes, quiero tener más tiempo para:

Durante el próximo mes, voy a hacer que mi tiempo sea más eficiente de la siguiente manera:

*Ahorrar tiempo en general:*

*Ahorrar tiempo en mi alimentación y actividad física:*

Obstáculos que podrían presentarse:

Los manejaré de esta manera: