

El Estrés

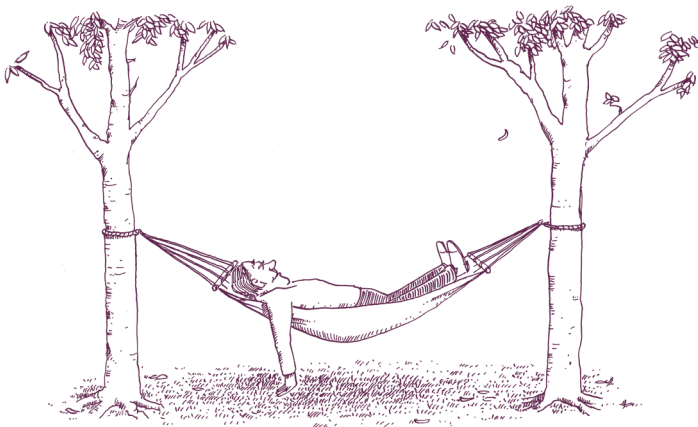
¿Qué es el estrés? El estrés es la respuesta automática del cuerpo ante el peligro. Los músculos se tensan, la presión arterial aumenta, el corazón late más rápido y el cuerpo produce adrenalina. Las causas del estrés varían desde los problemas pequeños hasta las tragedias. El estrés es una de las razones más comunes para fumar.¹ Es importante encontrar maneras de combatir el estrés para evitar fumar.

Puntos Importantes

Las señales del estrés pueden ser físicas o emocionales y pueden incluir: dolor de cabeza, fatiga, falta de interés sexual, cambio en los hábitos alimenticios o la cantidad de sueño, depresión, cambios de humor, dificultad para pensar claramente, sentirse fuera de control, confusión y aumento en el uso del alcohol y otras drogas.

El estrés que no es controlado puede provocar úlceras, alergias, presión arterial alta, infartos y embolias.

Controlar el estrés le ayuda a sentir tranquilidad, paz y control.



Cómo Controlar el Estrés

- Haga cosas placenteras frecuentemente.
- Dedique tiempo a sí mismo (a). Tome una siesta, lea o medite.
- Haga del ejercicio parte de su vida. Hasta unos pocos minutos al día le ayudaran.
- Haga ejercicios de respiración para relajarse. Inhale profundo por la nariz, deje que el abdomen y pecho se llenen de aire, luego exhale lentamente. Repítalo varias veces.
- Duerma lo suficiente.
- Limite el consumo de alcohol y cafeína.
- Mantenga una dieta balanceada y tome suficiente agua.
- Hable, mande un texto o escriba sobre sus preocupaciones. Desahóguese.
- Organice su tiempo. Establezca metas realistas.
- ¡Busque apoyo!

Para obtener más información sobre cómo controlar el estrés por favor visite:

- <http://espanol.smokefree.gov/el-estres-y-fumar>

¹ *Helpguide.org.* (2014). Obtenido el 6 de Mayo del 2014 de http://www.helpguide.org/mental/stress_management_relief_coping.htm