

# reduzca el estrés

estrategias para tranquilizar la mente  
y estar saludable



El estrés es una parte natural de la vida para la mayoría de las personas, pero no todos reaccionan de la misma manera. El estrés fuera de control puede ser dañino para la salud.

¡Tome el control y aprenda a manejar su estrés! Pensar de manera nueva y practicar técnicas que le ayuden a relajarse le ayudará a sentirse mejor.

*“La clave no es dar prioridad a lo que esté en su agenda, sino agendar sus prioridades.”*

–STEPHEN COVEY

## ¿Qué es el estrés?

El estrés es una respuesta física o mental que hace que la persona reaccione o se adapte. Es la manera en que el cuerpo, la mente y las emociones responden a distintas condiciones, cambios y exigencias de la vida (factores que causan estrés).

Algunos de estos factores pueden ser positivos y saludables, como casarse o tener un bebé. El estrés puede ser a corto plazo o convertirse en estrés a largo plazo (crónico) si no lo enfrenta.

El estrés puede causar cambios en su cuerpo con síntomas reales como los que causan otras enfermedades. Si tiene estrés con frecuencia o si dura demasiado, es más probable que se enferme y que empeoren los síntomas de algunas enfermedades. Si se tensa cuando está estresado, es posible que desarrolle dolor en el cuello, los hombros o la parte baja de la espalda. El estrés también se asocia con la presión alta de la sangre y con enfermedades del corazón.

## Tipos de estrés

- Personal
- Económico
- Físico
- Ambiental
- De rutina
- Eventos traumáticos
- Desequilibrios químicos/hormonales

## Tipos de estrés que pueden causar enfermedades (estrés crónico)

Tipos de estrés frecuentes	Temas personales, familiares y de trabajo; preocupaciones de dinero y falta de tiempo personal
Eventos traumáticos	Eventos que amenazan la seguridad personal o el bienestar emocional o físico

*(continúa)*

Desequilibrios químicos/hormonales	Desequilibrios que pueden heredarse, parte de la composición de su cuerpo, el resultado de estrés crónico prolongado o varios de estos factores
Estrés en la infancia	Estrés grave en la infancia como abuso, abandono, maltrato o tener que asumir un papel de adulto a una edad temprana

El estrés puede ser útil porque nos ayuda a que las cosas se hagan y puede motivarnos a progresar. Sin embargo, si los eventos que le causan estrés superan un “punto de quiebre”, puede sentir que su vida está fuera de control. Demasiado estrés puede hacerle daño mental y físicamente. Reconocer cuándo está bajo mucho estrés puede ayudarle a manejarlo de una manera saludable.

Piense en una situación estresante, como estar detenido en tráfico, irse de viaje o prepararse para una fiesta. Pregúntese qué le causa estrés en esas situaciones. ¿Cuál es el problema real? ¿Le molesta llegar tarde? ¿Los viajes siempre le resultan estresantes porque usted es el único que prepara las maletas? ¿Organizar una fiesta implica comprar y cocinar o gastar mucho dinero?

Cuando sepa cuál es el problema, busque formas de resolverlo para poder reducir parte del estrés. ¿Puede irse unos minutos antes o compartir el automóvil con otras personas? ¿Puede pedir ayuda a otras personas que viajen con usted? ¿Puede prepararse con anticipación para la fiesta, sugerir que cada invitado lleve algo para comer o dormir una siesta corta antes de que la fiesta comience?

¿Qué situaciones le causan estrés?

---



---



---

Algunos tipos de estrés pueden manejarse con éxito si se observa la situación y se resuelven algunos problemas para cambiarla. Sin embargo, algunos tipos de estrés pueden presentarse cuando menos se los espera. Es importante escuchar y reconocer las señales del cuerpo que indican que está acumulando tensión y estrés.

Una manera de mantener controlado el estrés es tomar conciencia de cómo le afecta a usted.

## ¿Cómo reacciona ante el estrés personal?

Marque cualquiera de las siguientes reacciones que haya tenido.

### ¿Son físicas?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Sudar                   | <input type="checkbox"/> Latidos rápidos del corazón |
| <input type="checkbox"/> Dolor de cabeza         | <input type="checkbox"/> Dormir mucho o muy poco     |
| <input type="checkbox"/> Tensión en los músculos |  |

### ¿Son reacciones de pensamiento y razonamiento?

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Dificultad para tomar decisiones | <input type="checkbox"/> Dificultad para concentrarse |
| <input type="checkbox"/> Olvidarse de las cosas           | <input type="checkbox"/> Confusión                    |

### ¿Son emocionales o de comportamiento?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Cambios del estado de ánimo   | <input type="checkbox"/> Sensación de que algo malo está por suceder |
| <input type="checkbox"/> Sensación de desesperación    | <input type="checkbox"/> Sensación de que no sirve para nada         |
| <input type="checkbox"/> Evitar a familiares o amigos  | <input type="checkbox"/> Comer mucho o muy poco                      |
| <input type="checkbox"/> Tomar más bebidas alcohólicas |  |

Una vez que sepa cuáles son los factores que le causan estrés y cómo reacciona ante ellos, puede hacer un plan para cambiar su forma de actuar ante el estrés. Ahora evaluaremos qué tan listo se siente para hacer cambios que le ayuden a manejar su estrés.

En una escala de 0 a 10, indique qué tan listo está para encontrar y poner en práctica maneras para manejar su estrés.



0 = para nada listo

10 = totalmente listo

### **De 0 a 3: No estoy listo**

¿Qué necesita para estar listo en el futuro? Aunque si no se sienta listo para comenzar ahora, le recomendamos que siga leyendo este folleto para obtener más información sobre cómo reducir el estrés puede ayudarlo.

### **De 4 a 6: No sé**

Responda las siguientes preguntas para determinar si es importante para usted reducir el estrés en su vida.

¿Cuáles son las ventajas?

---

¿Qué beneficio físico obtendrá al reducir el estrés?

---

¿Qué beneficio mental obtendrá al reducir el estrés?

---

¿Qué podría ocurrir si no hiciera nada para reducir el estrés en su vida?

---

### **De 7 a 10: ¡Estoy listo!**

¡Está listo para actuar! Establecer un plan de acción personal le ayudará. Relájese, respire profundamente y siga leyendo.

En la página 3 identificó sus reacciones personales al estrés. Tal vez incluyan algunos o todos estos síntomas:

- **Físicos:** sudar, nudos en el estómago, tensión en los músculos, dolor de cabeza, latidos más rápidos del corazón
- **Mentales:** preocupación, ansiedad, sensación de desamparo, no poder concentrarse
- **Emocionales o de comportamiento:** gritar, llorar, retraerse, cambiar los hábitos de alimentación, tomar alcohol

Cuanto mejor aprenda a escuchar y comprender las señales del cuerpo, mejor podrá manejar su estrés y las situaciones estresantes.

## Ejemplos de comportamientos para reducir el estrés

### *Alimentación saludable*

- Los alimentos y la cantidad que coma afectan al cuerpo y el estado de ánimo.
- Comer pequeñas cantidades en horarios regulares a lo largo del día puede darle más energía.
- Algunos alimentos son más saludables que otros. Pruebe:
  - Granos enteros
  - Frutas y verduras frescas
  - Proteínas magras (sin grasa)
  - Alimentos con menos azúcar, tomar menos cafeína y alcohol
  - Tomar suficiente agua

¿Qué cambios puede hacer para comer de manera más saludable?

---

## *Actividad física/ejercicio*

- Hacer ejercicio reduce el estrés físico y mental.
- Puede ayudarle a tener más energía y a sentirse más alerta.
- ¿Cómo hacer un espacio en su vida diaria para estar más activo?
  - Es importante comenzar poco a poco y ser muy realista sobre qué puede hacer.
  - Por ejemplo, si no ha hecho nada de ejercicio, puede comenzar a caminar 10 minutos y aumentar el tiempo cada semana.
  - Póngase una meta y piense en una persona que pueda apoyarlo mientras procura alcanzarla.

¿Qué hará para incluir un poco de actividad física en su día?

---

## *Relajación (respiración profunda, visualización o estiramiento)*

- La respiración profunda es muy diferente a la respiración común, que con frecuencia es más superficial.
  - Puede ser sedante y ayudar a que se relajen los músculos tensos.
  - También puede ayudarle a liberarse del estrés y las preocupaciones y a enfocarse serenamente en el momento presente.
  - Inténtelo:
    - ◆ Póngase en una posición cómoda.
    - ◆ Cierre los ojos para ayudar a calmar la mente.
    - ◆ Preste atención a su respiración.
    - ◆ Inhale por la nariz y exhale por la boca, lentamente. Imagine que con cada exhalación, la tensión y el estrés se alejan de su cuerpo.



- ◆ Si se mareo o se siente aturdido, es posible que esté respirando de manera muy profunda o exhalando con mucha rapidez. Deténgase hasta que pasen los síntomas.
- ◆ Recuerde que la respiración profunda para relajarse es una habilidad que se adquiere con la práctica. Téngase paciencia.
- La visualización es imaginarse en otro lugar o tiempo. Piense en unas vacaciones placenteras. Imagínese en una playa o simplemente relajándose sin hacer nada.
- Los ejercicios de estiramiento ayudan a mantenerse flexible. Con la práctica, permiten que se mueva con más facilidad y menos tensión muscular. Asegúrese de sostener un estiramiento (permanecer en la posición) sin rebotar (rebotar puede dañar los músculos).

¿Qué actividad de relajación agregará a su día?

---

### *Actividad planificada agradable o divertida*

- Hacer actividades que le hagan reír es saludable y relajante.
- Las actividades planeadas le ofrecen la oportunidad de disfrutar de la vida. Esto ayuda al cuerpo a relajarse.
- ¿Cuál de estas ideas le gusta?
 

→ Pasar tiempo al aire libre	→ Hacer un viaje
→ Leer	→ Disfrutar una buena comida
→ Ir al cine, al teatro, a un concierto	→ Aprender a hacer algo nuevo
→ Dormir una siesta	→ Reunirse con su familia, esposo(a) o amigos

¿Qué actividades hará para relajarse?

---

## *Afirmaciones*

- Una afirmación es una declaración de algo expresado de manera positiva, como si ya fuese verdad.
- Puede ayudar a guiarlo a pensar y actuar de manera más positiva.
- Las afirmaciones son sencillas y personales y se dicen o escriben en presente.
- Repetir las afirmaciones puede ayudarle a creer que son reales y que tienen sentido.
- Las afirmaciones pueden ayudarle a reducir su nivel de estrés al reemplazar los pensamientos negativos y dañinos.

¿Cuál afirmación comenzará a usar?

---

## *Solución de problemas*

- Para ayudarse a resolver un problema, pregúntese:
  - ¿Qué problema me está causando más estrés?
  - ¿Por qué deseo resolver este problema ahora?
  - ¿Existe alguna razón por la que no quiero resolver el problema?
  - ¿Cuáles son las posibles soluciones para este problema?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

- Escoja una solución y póngala a prueba.
- Póngala en un plan de acción personal (consulte los ejemplos en la siguiente sección).
- Haga una revisión dentro de una semana y vuelva a empezar si es necesario.

## Su plan de acción para reducir el estrés

Cuando tenga reacciones físicas al estrés, voy a:

---

Cuando tenga reacciones emocionales al estrés, voy a:

---

Cuando note que mi comportamiento cambia como reacción al estrés, voy a:

---

También puede crear un plan de acción personal semanal para resolver los factores que le causen estrés. Los planes de acción personales son planes a corto plazo que le ayudan a lograr su objetivo de controlar el estrés en su vida. Incluyen una acción o un comportamiento específico que desee hacer y que sepa que puede lograr en una semana. Para ser eficaz, su plan debe responder estas preguntas:

- ¿**Qué** hará?
- ¿**Cuánto** hará?
- ¿**Cuándo** lo hará?
- ¿**Cuántos días** a la semana lo hará?

**Ejemplo de un plan de acción:** “Esta semana caminaré (*qué*) 10 minutos (*cuánto*) después de trabajar (*cuándo*) el lunes, el miércoles y el viernes (*cuántos días*). Tengo un nivel de confianza de 8 de que puedo llevar a cabo mi plan”.

## Hábitos de alimentación saludables

Esta semana voy a: \_\_\_\_\_  
(qué)

\_\_\_\_\_ (cuánto) \_\_\_\_\_ (cuándo) \_\_\_\_\_ (cuántas veces)

## Actividad física

Esta semana voy a: \_\_\_\_\_  
(qué)

\_\_\_\_\_ (cuánto) \_\_\_\_\_ (cuándo) \_\_\_\_\_ (cuántas veces)

## Habilidades de relajación

Esta semana voy a: \_\_\_\_\_  
(qué)

\_\_\_\_\_ (cuánto) \_\_\_\_\_ (cuándo) \_\_\_\_\_ (cuántas veces)

## Actividades para la salud mental

Esta semana voy a: \_\_\_\_\_  
(qué)

\_\_\_\_\_ (cuánto) \_\_\_\_\_ (cuándo) \_\_\_\_\_ (cuántas veces)

En una escala de 0 (nada de confianza) a 10 (mucha confianza) indique cuánta **confianza** se tiene para completar su plan esta semana.



0 = nada de confianza

10 = mucha confianza

Recuerde, cuanto mejor aprenda a escuchar y comprender las señales del cuerpo, mejor podrá manejar su estrés y las situaciones estresantes. El camino para controlar el estrés lleva tiempo y dedicación.

## Cómo encontrar un equilibrio

Procure encontrar equilibrio entre las actividades que hace en su casa, en el trabajo o en su comunidad.

- Establezca límites.
  - ¿Qué puedo terminar hoy? Ponga las actividades más importantes en primer lugar.
  - ¿Qué tendrá que esperar? Deje un tiempo para los imprevistos.
- Identifique sus prioridades.
  - ¿Cuáles son las tres cosas más importantes en mi vida en este momento?
  - ¿Cómo puedo asegurarme de prestar un poco de atención a estas tres cosas?
  - Asegúrese de que **usted** mismo sea una de sus prioridades.
- Aprenda a aceptar el apoyo.
  - Todos podemos beneficiarnos de las demás personas que son parte de nuestra vida. ¿Qué personas cercanas a usted pueden ofrecerle su apoyo?
  - Los demás se sienten bien cuando pueden ayudar. Si acepta la ayuda y el apoyo cuando se lo ofrecen, es una situación en la que todos ganan.

## El estrés es parte de la vida.

Con un poco de esfuerzo y de práctica, usted puede pensar de manera positiva y saludable, aprender nuevos métodos para reducir sus síntomas y asumir el control del estrés.

## RECURSOS

### *Recursos de Kaiser Permanente para el autocuidado*

¿Cuáles incluirá en su plan de acción personal?

- Comuníquese con el Departamento de Educación para la Salud más cercano para saber qué programas pueden ayudarle a enfrentar el estrés y la ansiedad con actividades para la salud de la mente y el cuerpo, programas para dejar de fumar o para manejar una enfermedad crónica. Visite **kp.org/classes** (haga clic en “En español” a la derecha) para ver las clases disponibles.
- Puede escuchar programas de audio (podcasts, en inglés) en su computadora personal o descargarlos para su reproductor digital de audio (mp3) en **kp.org/listen** (disponible solo en inglés; sin embargo, algunos videos están disponibles en español). Los temas incluyen ejercicio, estrés y dolor.
- Llame al Servicio de asesoramiento telefónico sobre salud y bienestar al **1-866-862-4295**. Un orientador puede ayudarle a dejar de fumar, bajar de peso, comer saludablemente, estar activo o manejar el estrés. Este servicio está disponible sólo para los miembros de Kaiser Permanente, de lunes a viernes de 6 a.m. a 7 p.m. (tiempo del Pacífico, o PT). *La información sobre los servicios de asesoramiento que reciba se incluirá en su expediente médico electrónico y su equipo del cuidado de la salud de Kaiser Permanente tendrá acceso a ella.*
- Consulte los recursos en línea en **kp.org/vidasana** donde encontrará programas personalizados para ayudarle a manejar la depresión o las enfermedades crónicas, reducir el estrés, dormir mejor, dejar de fumar o comer saludablemente.

### *Recursos nacionales para la salud mental*

National Institute of Mental Health

(Instituto Nacional de la Salud Mental)

1-866-615-6464 (oprime “2” para español)

**nimh.nih.gov** (sólo en inglés; sin embargo, algunas publicaciones están disponibles en español)

American Psychiatric Association

(Asociación Americana de Psiquiatría)

**healthyminds.org** (Sólo en inglés. Haga clic en “Hispanos/Latinos” a la izquierda para ver un video de salud mental en español.)

American Psychological Association

(Asociación Americana de Psicología)

**apa.org/helpcenter** (disponible sólo en inglés)



**KAISER PERMANENTE®**

**Stress Less: Strategies to Ease Your Mind and Be Healthy**

©2012 Kaiser Permanente. Todos los derechos reservados.  
SCPMG Departamento Regional de Educación para la Salud  
MH1521 (10/12)

[kp.org/espanol](http://kp.org/espanol)