

Los Círculos de la
VIDA SALUDABLE

CONTROL DEL ESTRÉS. DESCANSO

CONCEPTO

- El estrés es una reacción normal del organismo frente a una **situación puntual amenazante**, adaptativa
- La personalidad, el estilo de vida y/o algunos acontecimientos externos pueden llevar a una situación de **estrés crónico**, que puede generar trastornos funcionales y requiera tratamiento especializado
- Si cree padecer un estado de estrés crónico, busque la **ayuda profesional**



“Estrés”, por Nikolas Sider.



SÍNTOMAS DEL ESTRÉS

Los síntomas son muy diversos

Los más comunes son:

- Excesiva irritabilidad
- Síntomas depresivos
- Respuestas de ansiedad
- Preocupación
- Incapacidad sentida para afrontar los problemas, planificar el futuro o de poder continuar en la situación presente
- Deterioro en la forma de realizar la rutina diaria
- Manifestaciones dramáticas
- Tendencia al aislamiento

También, puede aparecer una combinación de algunos de los síntomas anteriores, y otros específicos para cada persona.



ESTRÉS Y SALUD



- 1. El estrés propicia conductas adictivas como el tabaco y el alcohol, e influye sobre la práctica de actividad física y sobre los hábitos alimentarios inadecuados.**
- 2. El estrés se vincula a diferentes enfermedades no transmisibles: está asociado a las enfermedades cardiovasculares, en el cáncer mantiene relación con el crecimiento y la diseminación, y juega un papel importante en el desarrollo de la diabetes tipo 2.**
- 3. Puede propiciar problemas de salud mental, unas veces es la causa, otras contribuye al empeoramiento y/o a la recaída de diversos trastornos mentales.**



SITUACIONES ASOCIADAS AL ESTRÉS

- Situaciones traumáticas
- Cambios vitales importantes
- Enfermedades graves o crónicas
- Sufrir la pérdida de un ser querido
- Conflictos laborales graves
- Dificultades económicas
- Excesos laborales o académicos, miedo o incertidumbre
- Llevar una vida poco saludable, descuidando aspectos vitales importantes como el sueño, la alimentación y el descanso



ESTRÉS E INFANCIA

Se puede experimentar estrés en estas edades, aunque a veces los síntomas no sean muy evidentes. Suele estar asociado a situaciones de enfermedad, sucesos relacionados con la imagen corporal (p.e. la obesidad), a eventos estresantes en el terreno académico (p.e. dificultades de aprendizaje), a las dificultades en las relaciones con los compañeros y/o a sucesos negativos en la familia (p.e. conflictos entre los progenitores...)

ESTRÉS Y ADOLESCENCIA

La presión familiar, del grupo de iguales, del profesorado y de otros sectores sociales, la incertidumbre ante el futuro y el temor a no estar a la altura de las circunstancias puede generar estrés en estas edades



ESTRÉS Y JÓVENES

Este momento vital se relaciona con las fases iniciales de la vida laboral, lo que supone adaptarse a nuevos modelos de trabajo que implica el uso intensivo de las nuevas tecnologías, mayor flexibilidad en la organización del trabajo y polivalencia en los trabajadores

ESTRÉS Y TRABAJO

La Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo define el estrés laboral como un desequilibrio entre las exigencias y los recursos con que cuenta una persona para satisfacer dichas exigencias. El estrés en el trabajo tiene consecuencias negativas tanto para quien trabaja como para la empresa

ESTRÉS Y MUJER

El estrés se asocia a la falta de igualdad social, al temor frente al embarazo, al trabajo y al futuro sostenible



ESTRATEGIAS GENERALES PARA PREVENIR O MINIMIZAR EL ESTRÉS



1. Las principales estrategias para prevenir o minimizar el estrés son: **el descanso y el sueño reparador**
2. Deje tiempo suficiente (horas) cada día para descansar
3. Fomente las siguientes medidas de “higiene del sueño”:
 - Procure dormir entre 6 y 8 horas al día
 - Intente que su dormitorio sea confortable
 - Procure acostarse y levantarse con cierta rutina horaria
 - Realice actividad física de forma regular
 - Evite las siestas de más de 20 minutos
 - Fomente cenas ligeras
 - Evite consumir estimulantes como la cafeína y la teína
 - Evite el consumo de alcohol y tabaco
 - Si una noche duerme menos, intente compensarlo la noche siguiente





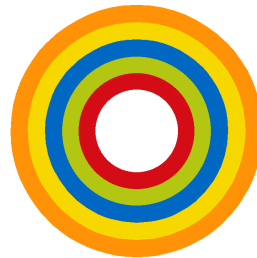
4. Practique regularmente algún tipo de deporte
5. Fomente en su vida espacios para actividades de ocio, sociales y familiares
6. No haga del estudio o del trabajo el centro de su vida
7. Procure adquirir un nivel cultural y económico acorde a sus expectativas
8. Busque posibles soluciones a sus problemas y trate de resolverlos
9. Evite el consumo de tóxicos
10. Intente favorecer la comunicación con las personas cercanas.

circulosdelavida.es

10. Procure fomentar su autoestima y trate de utilizar pensamientos racionales y positivos.
11. Cuide su salud: sigue unas pautas saludables de alimentación, actividad física y descanso.
12. Aprenda a detectar los primeros síntomas de estrés e intente minimizarlo
13. Más información en la web:

<http://www.bemocion.mssi.gob.es/>

Actúo diferente... ¡Controlo mi estrés!



Los Círculos de la
VIDA SALUDABLE



Servicio
Canario de la Salud



Gobierno
de Canarias