



6



Tema

**CONTROL DEL ESTRÉS. DESCANSO**



## Actúo diferente... ¡Controlo mi estrés!

- Introducción
- ¿Qué es el estrés?
- ¿Cuáles son sus síntomas?
- Estrés y salud
- Situaciones más frecuentes que pueden generar estrés
- Estrés e infancia
- Estrés y adolescencia
- Estrés y jóvenes
- Estrés y trabajo
- Estrés y mujer
- Bienestar emocional
- Descanso
- Sueño
- ¿Qué puedo hacer para prevenir o minimizar el estrés?
- Bibliografía
- Enlaces de interés

### Introducción

La [Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#) incluye el bienestar mental en la definición de salud. Así, la OMS define la salud como [1]:

"...un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente ausencia de enfermedad o dolencia" (p14).

En esta definición se destacan tres ideas medulares para describir el concepto de salud: la salud mental es una parte integral de la salud, la salud mental es más que la ausencia de enfermedad y la salud mental está íntimamente relacionada con la salud física y la conducta.

Partiendo de este concepto de salud, la estrategia Los Círculos de la VIDA SALUDABLE ha optado por incluir el control del estrés en uno de sus círculos, considerando las [directrices aportadas por la OMS en la estrategia Salud 2020](#) [2] que establece como área prioritaria 2 el incremento de los esfuerzos frente a las enfermedades no transmisibles en Europa (objetivo 34), y dentro de estas, la [OMS promueve el Plan de Acción para la Salud Mental Europea 2013-2020](#) [3].

Adicionalmente, la [OMS](#) [4] incide en el estrecho vínculo que posee el estrés con las enfermedades cardiovasculares (ECV). Al analizar los principales factores de riesgo, señala que las



causas más importantes de las ECV son una dieta malsana, la inactividad física, el consumo de tabaco y el consumo nocivo de alcohol. También destaca que hay una serie de determinantes subyacentes a las ECV, es decir, "las causas de las causas", que son un reflejo de las principales fuerzas que rigen los cambios sociales, económicos y culturales: la globalización, la urbanización y el envejecimiento de la población. Otros determinantes de las ECV señalados son la pobreza y el "estrés".



## ¿Qué es el estrés?

El [Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad](#) [5] señala que los determinantes de la salud mental incluyen no sólo características individuales tales como la capacidad para gestionar nuestros pensamientos, emociones, comportamientos e interacciones con los demás, sino también factores sociales, culturales, económicos, políticos y ambientales. Muchos factores de riesgo, tales como el bajo nivel socioeconómico, el consumo de alcohol o el estrés, son comunes a los trastornos mentales y a las enfermedades no transmisibles. Una buena salud mental permite tener flexibilidad cognitiva y emocional, que son la base de las habilidades sociales y la resiliencia necesarias para afrontar el estrés. Al igual que los individuos, las sociedades pueden ser más o menos resistentes a los estresores. Los cimientos de una buena salud mental se desarrollan ya durante el embarazo, el parto, la primera infancia y la niñez, para posteriormente consolidarse a lo largo de toda la vida.

Se considera el estrés como una reacción normal del organismo frente a una situación puntual amenazante. Esta forma de estrés no afecta a la salud, dado que ayuda a preparar al organismo para defenderse de una situación de peligro, considerándose pues una respuesta adaptativa.

Por otra parte, nuestra personalidad y/o nuestro estilo de vida puede exponernos (tanto a personas en edad adulta como en edades infantiles o en la adolescencia) a continuos desafíos que nos pueden llegar a provocar un estrés crónico, al prolongarse en el tiempo o por su elevada intensidad, propiciando un estado permanente de alarma que puede llegar a producir alteraciones funcionales y orgánicas. En este caso, este estrés crónico es nocivo para la salud, y por tanto conviene minimizarlo o buscar ayuda profesional.

**El estrés es una reacción adaptativa que nos permite reaccionar adecuadamente frente a una situación amenazante. Cuando el estrés se prolonga en el tiempo o es muy intenso, puede ser perjudicial para la salud.**



## ¿Cuáles son sus síntomas?

La OMS [6] señala que los síntomas del estrés son muy variados y suelen depender del nivel de estrés al que estemos sometidos. Cuando el estrés aparece de manera transitoria (horas o días) los síntomas más típicos son embotamiento, irritabilidad, humor depresivo, ira, hiperactividad o aislamiento. En cambio, cuando el estrés tiene unas características más permanentes suele incluir, además de un humor depresivo, síntomas de ansiedad, preocupación (o una mezcla de todos ellos), sentimientos de incapacidad para afrontar los problemas, de planificar el futuro o de poder continuar en la situación presente, y un cierto grado de deterioro en cómo se lleva a cabo la rutina diaria. La persona puede estar predispuesta a manifestaciones dramáticas o a presentar una excesiva irritabilidad y también suele acompañarse de una tendencia al aislamiento (especialmente en la adolescencia) y a la evitación. En los niños, se puede volver a tener una enuresis nocturna (emisión no voluntaria de orina nocturna), a utilizar un lenguaje infantil o a chuparse el pulgar.

Estos síntomas son los más frecuentes, pero cada persona reacciona al estrés de una manera diferente, siendo lo más habitual que además de algunos de los síntomas descritos se presenten otros síntomas específicos.

La [Asociación Americana de Psicología](#) [7] señala que existen diferentes tipos de estrés: estrés agudo, estrés agudo episódico y estrés crónico. Cada uno cuenta con sus propias características, síntomas, duración y enfoques de tratamiento.

## Estrés y salud

Tal y como señala el [Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad en su Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud](#) [5], el estrés influye sobre los estilos de vida, por un lado propicia conductas adictivas como el consumo de tabaco y alcohol, y por otro, hace más difícil entre las personas ya consumidoras el abandonar estos hábitos. En general, el estrés se asocia con peores estilos de vida, influye sobre la práctica de actividad física y sobre los hábitos alimentarios.

También el entorno influye sobre nuestro bienestar emocional, los espacios verdes y la naturaleza mejoran nuestros niveles de estrés. Las actividades al aire libre reportan beneficios a nuestro



bienestar emocional. Los estilos de vida y las enfermedades crónicas también influyen sobre los niveles de estrés. Existe literatura científica que evidencia la relación entre el estrés y diferentes enfermedades no transmisibles, entre las que se destacan:

- **Enfermedad cardiovascular:** los factores emocionales y el estrés crónico promueven la aterosclerosis y los eventos cardíacos. Se debe tener en cuenta que los factores de riesgo psicosocial son muy prevalentes entre las personas con enfermedad cardíaca.
- **Cáncer:** todavía no se conoce con certeza si realmente el estrés aumenta la susceptibilidad de una persona a enfermar por cáncer. Investigaciones recientes sugieren que la respuesta neuro-endocrina al estrés pueda alterar directamente procesos celulares como la reparación del ADN y la regulación del crecimiento celular. En general, se ha encontrado una relación más fuerte entre los factores psicológicos y el crecimiento y la diseminación del cáncer, que entre estos factores y el inicio del cáncer.
- **Diabetes:** se sugiere desde hace tiempo que el estrés psicológico juegue un importante papel en el desarrollo de la diabetes tipo 2, por un lado, debido a efectos neuroendocrinos directos y por otro, indirectamente a través de la adopción de estilos de vida poco saludables.

Por último, señalar que el estrés también puede propiciar problemas a nivel de salud mental. La OMS en su Manual de Diagnóstico CIE-10 [6] incluye un capítulo de trastornos neuróticos, secundarios a situaciones estresantes y somatomorfos (F 40-49). Por añadidura, el estrés se vincula a la etiología, al empeoramiento y/o a la recaída de muchos trastornos mentales.



## Situaciones más frecuentes que pueden generar estrés

Si bien hay personas que por su personalidad presentan una mayor vulnerabilidad al estrés, existen múltiples situaciones que pueden propiciarlo, entre las más frecuentes se encuentran:

- Situaciones traumáticas, como p.e. vivir un atentado terrorista o situaciones de violencia doméstica. En estos casos se puede acabar padeciendo un trastorno por estrés postraumático.
- Cambios vitales importantes, como p.e. el despido laboral, una ruptura de pareja, perder la casa o el cambio de un país a otro.
- Sufrir la pérdida de un ser querido.



## Los Círculos de la VIDA SALUDABLE

© Servicio Canario de la Salud. Dirección General de Salud Pública. Servicio de Promoción de la Salud. Año 2017  
info@circulosdelavida.es

- Padecer alguna enfermedad grave y/o crónica.
- Vivenciar conflictos laborales graves, como el acoso psicológico laboral (*mobbing*).
- Dificultades económicas.
- Llevar una vida poco saludable, descuidando aspectos vitales importantes como el sueño, la alimentación, la actividad física, el trabajo, la familia y/o la vida social.

Por otra parte, el abuso de ciertas sustancias como las drogas, los estimulantes y el alcohol también pueden causar o empeorar los síntomas de estrés.



### Estrés e infancia

Contrariamente a lo que se suele creer, en la infancia también se puede experimentar estrés, en algunas ocasiones los síntomas son evidentes, pero en otras puede no ser fácil identificarlos ya que pueden aparecer disfrazados de reacciones tales como pereza, fantaseos, falta de iniciativa, mal carácter... Para poder establecer una relación de ayuda conviene que los progenitores o tutores identifiquen estas emociones, revisen su propia conducta (por si puedan estar generando estas reacciones), y traten de averiguar el posible origen del estrés.

Entre los acontecimientos que con más frecuencia generan [estrés en la infancia](#) [8], se señalan los siguientes:

- Situaciones de enfermedad o procedimientos médicos.
- Sucesos relacionados con la imagen corporal (p.e. la obesidad...).
- Eventos estresantes en el terreno académico (p.e. exceso de tareas escolares, dificultades de aprendizaje...).
- Dificultades en las relaciones con los compañeros (p.e. falta de aceptación de los iguales, peleas, situaciones de ridiculización...).
- Sucesos negativos en la familia (p.e. dificultades económicas, conflictos entre los progenitores...).

A título preventivo, el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad cuenta con una página web orientada a promover el bienestar infantil desde la parentalidad positiva, cuya URL es <http://familiasenpositivo.org/> [9] Esta web cuenta, entre otros, con el curso online "Ganar salud y bienestar de 0 a 3 años" y dirigido a figuras parentales. El objetivo es proporcionar recursos de



formación y capacitación dirigidos a fomentar modelos parentales positivos que contribuyan a garantizar un buen comienzo en la vida de todos los niños y niñas para que puedan desarrollar su máximo potencial de salud.



## Estrés y adolescencia

La adolescencia es una etapa compleja en la vida del ser humano, ya que supone una ruptura con la infancia y la búsqueda de una identidad como persona adulta.

Así, Igualador [10] señala que con la llegada de la pubertad y adolescencia se incrementan los miedos relacionados con las situaciones sociales: temor a relacionarse, a lo que piensa el grupo de iguales, miedos sexuales... También suelen aparecer miedos existenciales, relacionados con la vida y la muerte. Además, se ponen de manifiesto una serie de temores relacionados con la autoestima personal, con el aspecto físico, la capacidad intelectual, los logros académicos y deportivos, y con las relaciones interpersonales: la aceptación social, el miedo al ridículo y a lo que piensen los demás.

El papel de los padres y madres debe consistir en estar cerca y favorecer la comunicación, mientras aprenden a resolver esta crisis vital, aceptando que es un proceso normal en el desarrollo de la persona.

Ramón y Cajal señaló que "quien no haya sido algo salvaje durante su infancia y adolescencia corre un alto riesgo de serlo en su edad madura; a no ser que se trate de un inadaptado, de un abúlico, o de un viejo prematuro".



## Estrés y jóvenes

El Instituto de la Juventud (INJUVE) perteneciente al [Ministerio de Sanidad Servicios Sociales e Igualdad](#) [11], en colaboración con el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, señala que un nuevo patrón de riesgos afecta a los que se encuentran en el inicio de su vida laboral. En la evolución reciente del mercado de trabajo se detectan nuevos colectivos de riesgo, en los que se concentran algunos de los factores que influyen en el incremento de la siniestralidad. Un caso particularmente relevante es el de los jóvenes.

Conviene tener en cuenta que un sector importante de la población joven ha estado sometido a [elevados niveles de estrés durante su formación académica](#) [12].



El patrón tradicional de riesgos está dando paso a un nuevo modelo de riesgos, caracterizado por la utilización intensiva de las nuevas tecnologías, una mayor flexibilidad en la organización del trabajo, y una mayor polivalencia de los trabajadores. Este nuevo patrón de riesgos afecta principalmente a los jóvenes, ya que se encuentran en las fases iniciales de su vida laboral, y puede suponer un factor de estrés añadido.

Las dificultades para lograr y mantener un empleo estable, para hacer frente a las nuevas exigencias de los puestos de trabajo, y para aportar la polivalencia que se exige en una economía tecnológica avanzada, se unen a otros factores, como el precio de la vivienda, o el fracaso escolar, que configuran un campo de juego en el que los jóvenes tienen que desarrollar su proyecto personal. En este contexto de incertidumbre, las dificultades para gestionar correctamente las demandas del mercado de trabajo, y nuestras propias capacidades, son una fuente objetiva de estrés.

La figura 1 representa visualmente [el estrés](#) [13] en jóvenes, realizada por Nikolas Sider para la OMS.



Figura 1. Imagen del estrés de Nikolas Sider.



## Estrés y trabajo

La [Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo \(EU-OSHA\)](#) [14] señala que los riesgos psicosociales y el estrés laboral se encuentran entre los problemas que más dificultades





plantean en el ámbito de la seguridad y la salud en el trabajo. Afectan de manera notable a la salud de las personas, de las organizaciones y de las economías nacionales.

En torno a la mitad de los trabajadores europeos consideran que el estrés es un elemento común en sus lugares de trabajo, y contribuye a cerca de la mitad de todas las jornadas laborales perdidas. Como muchas otras cuestiones relativas a la enfermedad mental, el estrés suele interpretarse mal o estigmatizarse. No obstante, si los riesgos psicosociales y el estrés se plantean como un problema de las organizaciones, y no como un defecto personal, se pueden gestionar como cualquier otro riesgo para la salud y la seguridad en el trabajo.

Los trabajadores sienten estrés cuando las exigencias de su trabajo son mayores que su capacidad para hacerles frente. Además de los problemas de salud mental, los trabajadores sometidos a periodos de estrés prolongados pueden desarrollar problemas graves de salud física, como enfermedades cardiovasculares o problemas musculoesqueléticos.

Para la organización, los efectos negativos se traducen en un mal rendimiento global de la empresa, aumento del absentismo, «presentismo» (trabajadores que acuden trabajar cuando están enfermos, pero son incapaces de rendir con eficacia) y unos mayores índices de accidentes y lesiones. Las bajas tienden a ser más prolongadas que las derivadas de otras causas, y el estrés relacionado con el trabajo puede contribuir a un aumento de los índices de jubilación anticipada. Los costes que acarrea a las empresas y a la sociedad son cuantiosos y se han estimado en miles de millones de euros a nivel nacional.

Un sondeo de opinión de ámbito europeo realizada por la EU-OSHA demuestra que aproximadamente la mitad de los trabajadores consideran que el estrés relacionado con el trabajo es común en su propio entorno laboral. Entre las causas más frecuentemente mencionadas están la reorganización en el trabajo o la inseguridad en el puesto de trabajo, trabajar muchas horas o una carga de trabajo excesiva, así como el acoso y la violencia en el trabajo. EU-OSHA proporciona información basada en datos y pruebas aportadas por investigaciones recientes sobre la prevalencia y el impacto del estrés relacionado con el trabajo y los riesgos psicosociales.

Se considera que lo más eficaz para la gestión de los riesgos psicosociales es un enfoque holístico y sistemático. La Encuesta Empresarial sobre los Riesgos Nuevos y Emergentes (ESENER) realizada por la de EU-OSHA explora cómo se perciben y gestionan los riesgos psicosociales en las empresas europeas, identificando los principales motores, barreras y necesidades de apoyo. La encuesta demuestra que los riesgos psicosociales se consideran un reto mayor y más difícil de gestionar que los riesgos «tradicionales» para la seguridad y la salud en el trabajo. Es preciso sensibilizar a la gente y disponer de herramientas prácticas y sencillas que faciliten la gestión del estrés, la violencia y el acoso relacionados con el trabajo.



Con la adopción de un enfoque correcto, los riesgos psicosociales y el estrés laboral pueden prevenirse y gestionarse de modo satisfactorio sea cual sea el tamaño o el tipo de empresa. Se pueden abordar de la misma manera lógica y sistemática que otros riesgos para la salud y la seguridad en el lugar de trabajo.

La gestión del estrés no es sólo una obligación moral y una buena inversión para los empresarios, sino un imperativo legal establecido en la [Directiva Marco 89/391/CEE](#) [15], respaldado por los acuerdos marco de los interlocutores sociales en relación con el estrés laboral y el acoso y la violencia en el trabajo.

Por otra parte, en el Pacto europeo para la salud mental y el bienestar se reconocen las cambiantes demandas y las crecientes presiones que hay en los lugares de trabajo, y se anima a los empresarios a que apliquen medidas adicionales de forma voluntaria para fomentar el bienestar mental.

Aunque sobre los empresarios recae la responsabilidad jurídica de garantizar que los riesgos en el lugar de trabajo se evalúen y controlen adecuadamente, es fundamental que los trabajadores también participen. Los trabajadores y sus representantes son quienes mejor comprenden los problemas que pueden producirse en su lugar de trabajo. Su participación garantizará que las medidas adoptadas sean apropiadas y eficaces. La EU-OSHA facilita abundante información y ayuda práctica sobre la identificación, la prevención y la gestión de los riesgos psicosociales y el estrés laboral.

Por otra parte, y dada la situación económica actual, estar en desempleo puede generar un estado de estrés permanente si se prolonga en el tiempo. En este sentido, un estudio de [Waddel y Burton](#) [16] concluye que el empleo es el medio principal por el que se obtienen los recursos económicos adecuados para el bienestar material, con frecuencia es parte central de la identidad de la persona y de su nivel socio-económico. El desempleo se asocia con el detrimento de la salud mental y física, por lo que el trabajo también puede ser beneficioso para la salud.

En España, Iniesta, Presidente de la [Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo](#) [17], señala en la "Guía sobre el manejo del estrés desde Medicina del Trabajo" que a pesar de las expectativas que se generaron con la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, vigente desde 1995, en relación con la psicología, la preocupación se ha centrado en el escalón más bajo de la prevención: los accidentes laborales. Además, en estos años de crisis, la evaluación de los riesgos psicosociales ha sufrido un parón e incluso un retroceso en muchos sectores productivos y ha aumentado la población laboral vulnerable a situaciones y consecuencias derivadas del estrés.



## Los Círculos de la **VIDA SALUDABLE**

© Servicio Canario de la Salud. Dirección General de Salud Pública. Servicio de Promoción de la Salud. Año 2017  
info@circulosdelavida.es

Por último señalar que la [Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo](#) tiene vigente la campaña «Trabajos Saludables» [18]. En esta campaña pone a su disposición toda una serie de recursos, incluida la guía de la campaña «Trabajos saludables en cada edad» y materiales esenciales, como el folleto de la campaña y guías multimedia relativas al tema de la campaña.



Figura 2. Imagen de La campaña «Trabajos Saludables» 2016-2017 de la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo.

## Estrés y mujer

Diversos estudios señalan que el estrés parece presentar mayor impacto en las mujeres que en los hombres, asociado a las desigualdades entre ambos sexos.

El Instituto de la Mujer [19], creado en 1983, considera entre otros aspectos que la incorporación de la mujer al mundo laboral puede conllevar como consecuencia inmediata la realización de una doble jornada, porque el desempeño de las obligaciones laborales de tipo remunerado no ha producido el abandono de las tareas domésticas.

El [Ministerio de Empleo y Seguridad Social, incorpora el Plan Estratégico de Igualdad de Oportunidades](#) [20] en la sección de Igualdad de Género. Dicho plan pone de manifiesto que aún queda un largo camino por recorrer hasta alcanzar la igualdad efectiva entre las personas. Considera que la sociedad española está todavía impregnada de estereotipos y roles de género



## Los Círculos de la VIDA SALUDABLE

© Servicio Canario de la Salud. Dirección General de Salud Pública. Servicio de Promoción de la Salud. Año 2017

info@circulosdelavida.es

que colocan a las mujeres en una posición de desventaja con respecto a los hombres. Este plan estratégico cuenta con los siguientes ejes estratégicos: el empleo y la lucha contra la discriminación salarial, la conciliación y la erradicación de la violencia de género.



## Bienestar emocional

El Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad destaca que el bienestar mental está incluido en la definición de salud de la Organización Mundial de la Salud, y se refiere a un estado en el que las personas son conscientes de sus propias aptitudes, afrontan las presiones normales de la vida, pudiendo trabajar de forma productiva y fructífera, y contribuir a su comunidad.

La página web de "[Bienestar Emocional](#)" del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad [21], considera que el bienestar emocional está muy ligado a la salud. La información que se presenta en esta web ofrece a la población herramientas para aprender a manejar mejor sus emociones, controlar el estrés y mejorar su estilo de vida. Esta página web, que recomendamos por su excelencia, cuenta con una sección dedicada al estrés. En la figura 3 se muestra la imagen y la URL de la web descrita.



Figura 3. Imagen de la página web "[Bienestar Emocional](#)" del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.



## Descanso

Para prevenir o minimizar el estrés existen diversas estrategias, entre las que destaca el descanso. Cada persona puede conseguir el descanso de una manera diferente, así por ejemplo para una persona el deporte puede ser su mayor fuente de descanso mientras que para otra puede ser el ocuparse de sus plantas o la lectura. La forma en que una persona obtiene el descanso no importa, lo importante es que incorpore en su vida tiempo suficiente (horas) para descansar a diario.



## Sueño

Uno de los aspectos fundamentales para el descanso, y el único común a todas las personas es el sueño, al que no se le suele atribuir la importancia que posee.

La última [Encuesta de Salud de Canarias del año 2015](#) [22] señala en relación con el número de horas diarias que la población canaria de 1 a 69 años dedica a dormir, se observa que el 8,4 % duerme menos de 6 horas, siendo estos porcentajes más elevados en mujeres (9,5%) que en hombres (7,2%) y el porcentaje de población que duerme menos de 6 horas aumenta a medida que lo hace el rango de edad. El grupo de edad de 1 a 15 años es el que más horas dedica al sueño, alcanzando entre las 8 y menos de 10 horas el 57,3%.

El [Ministerio de Sanidad y Política Social](#) [23] señala una serie de recomendaciones orientadas a la preservación del sueño, a las que se conoce como medidas de higiene del sueño, y entre las que destacan:

- Irse a la cama sólo cuando se tenga sueño.
- Levantarse todos los días, incluidos los fines de semana, a la misma hora.
- Evitar quedarse en la cama estando despierto más tiempo del necesario.
- Evitar las siestas durante el día.
- Reducir o evitar el consumo de alcohol, cafeína, hipnóticos
- Evitar comidas copiosas antes de acostarse.
- Mantener condiciones ambientales adecuadas para dormir (temperatura, ventilación, ruidos, luz).
- Evitar actividades estresantes en las horas previas de acostarse.
- Realizar un ejercicio físico moderado al final de la tarde.
- Practicar ejercicios de relajación antes de acostarse.
- Tomar baños de agua a temperatura corporal por su efecto relajante.

En relación al número de horas de sueño recomendadas para obtener un sueño reparador, la [Fundación Nacional Americana del Sueño](#) [24] desglosa el sueño reparador diferenciando el número de horas recomendadas de las apropiadas, y frente a las no recomendadas. En la tabla 1



se puede observar el número de horas de sueño (recomendadas, apropiadas y no recomendadas) asociadas a cada grupo etario.

Tabla 1. Número de horas de sueño recomendadas, apropiadas y no recomendadas para diversos grupos de edad. Fundación Nacional Americana del Sueño.

Edad	Nº horas de sueño diarias		
	Recomendadas	Apropiadas	No recomendadas
0-3 meses	14-17	18-19 y 11-13	Horas superiores e inferiores a las apropiadas.
4-11 meses	12-15	16-18 y 10-11	Horas superiores e inferiores a las apropiadas.
1-2 años	11-14	15-16 y 9-10	Horas superiores e inferiores a las apropiadas.
3-5 años	10-13	14 y 8-9	Horas superiores e inferiores a las apropiadas.
6-13 años	9-11	12 y 7-8	Horas superiores e inferiores a las apropiadas.
14-17 años	8-10	11 y 7	Horas superiores e inferiores a las apropiadas.
18-25 años	7-9	10-11 y 6	Horas superiores e inferiores a las apropiadas.
26-64 años	7-9	10 y 6	Horas superiores e inferiores a las apropiadas.
65 o más años	7-8	9 y 5-6	Horas superiores e inferiores a las apropiadas.



## ¿Qué puedo hacer para prevenir o minimizar el estrés?

Habrán ocasiones en las que parezca que no se puede hacer nada para prevenirlo, pero esto no es del todo cierto ya que llevar una vida saludable, descansar y preservar el sueño minimiza los efectos del estrés.

En los casos en que ya se estén padeciendo los primeros síntomas de estrés o se desee prevenirlo, el desafío consiste en hacer frente a la situación de la manera más proactiva posible y para ello le sugerimos algunas estrategias que han mostrado su eficacia, así:

- Preserve entre 6 y 8 horas al día para dormir, fomentando las medidas de higiene del sueño, descritas en el apartado anterior.
- Practique regularmente algún tipo de actividad física (p.e. caminar, correr, nadar, hacer bicicleta, bailar...).



## Los Círculos de la VIDA SALUDABLE

© Servicio Canario de la Salud. Dirección General de Salud Pública. Servicio de Promoción de la Salud. Año 2017  
info@circulosdelavida.es

- Fomente en su vida espacios para el descanso, actividades de ocio, en familia, de tipo social y de tiempo libre.
- Procure ocuparse de contar con un nivel educativo y económico suficiente.
- No centre su vida exclusivamente en el trabajo o en los estudios.
- Procure buscar posibles soluciones a sus problemas y trate de resolverlos.
- Intente favorecer la comunicación con las personas cercanas.
- Fomente su autoestima y trate de utilizar pensamientos racionales y proactivos.
- Cuide su salud y procure llevar una alimentación sana.
- Evite el consumo de tóxicos.
- Aprenda a detectar los primeros síntomas del estrés y haga uso de algunas de estas estrategias para minimizarlo.

Si requiere más información acerca de cómo prevenir o minimizar el estrés le sugerimos acceder a la página web ya mencionada de [Bienestar Emocional \(Manejo del estrés\)](#) [25], la web de [MedlinePlus](#) [26] de Estados Unidos, y la página web de la [Asociación de Psicología Americana](#) [27]. En estas páginas puede encontrar algunas estrategias adicionales.

También, sugerimos estrategias que favorezcan la resiliencia. La [Asociación de Psicología Americana](#) [28] la define como el proceso de adaptarse bien a la adversidad, a un trauma, tragedia, amenaza, o fuentes de tensión significativas, como problemas familiares o de relaciones personales, problemas serios de salud o situaciones estresantes del trabajo o financieras. Significa "rebotar" de una experiencia difícil, como si uno fuera una pelota o un resorte.

Por último, si el malestar subjetivo frente al estrés no mejora, empeora o cree tener una obsesión (por ejemplo, con una experiencia traumática) consulte con su profesional de salud de referencia.





## Bibliografía

- [1] Organización Mundial de la Salud [OMS]. Promoción de la Salud Mental. Conceptos. Evidencia emergente. Práctica. Informe Compendiado. Ginebra: 2004. Disponible en: [http://www.who.int/mental\\_health/evidence/promocion\\_de\\_la\\_salud\\_mental.pdf](http://www.who.int/mental_health/evidence/promocion_de_la_salud_mental.pdf)
- [2] World Health Organization [WHO]. Health 2020: the European policy for health and well-being 2012. Disponible en: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-policy/health-2020-the-european-policy-for-health-and-well-being> (accedido 1 de julio de 2017).
- [3] World Health Organization [WHO]. The European mental health action plan 2013-2020. 2015. Disponible en: [http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0020/280604/WHO-Europe-Mental-Health-Acion-Plan-2013-2020.pdf](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0020/280604/WHO-Europe-Mental-Health-Acion-Plan-2013-2020.pdf)
- [4] Organización Mundial de la Salud [OMS]. Enfermedades cardiovasculares 2015. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/es/> (accedido 1 de julio de 2017).
- [5] Ministerio de Sanidad Servicios Sociales e Igualdad. Estrategia de promoción de la salud y prevención en el SNS. Madrid: 2014. Disponible en: <http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/MemoriaBuenasPracticasEstrategia.pdf>
- [6] Organización Mundial de la Salud [OMS]. CIE 10 Trastornos mentales y del comportamiento: descripciones clínicas y pautas para el diagnóstico. 10.ª ed. Madrid: 1992.
- [7] American Psychological Association. Los distintos tipos de estrés 2016. Disponible en: <http://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos.aspx> (accedido 1 de julio de 2017).
- [8] Trianes Torres MV, Blanca Mena MJ, Fernández Baena FJ, Escobar Espejo M, Maldonado Montero EF, Muñoz Sánchez AM. Evaluación del estrés infantil: Inventario Infantil de Estrés Cotidianos (IIEC). *Psicothema* 2009;21:598-603. Disponible en: <http://www.psicothema.es/pdf/3677.pdf>
- [9] Ministerio de Sanidad Servicios Sociales e Igualdad. Familias en positivo 2017. Disponible en: <http://familiasenpositivo.org/> (accedido 1 de julio de 2017).
- [10] Igualador S. Estrés y ansiedad. Niños y adolescentes. España: Grupo Gesfomedia; 2009.
- [11] Osca A, Segado S, García FJ. Inclusión social , mercado de trabajo y salud laboral: perspectivas sobre el estrés laboral en los jóvenes españoles. Madrid: 2006.
- [12] Álvarez J, Aguilar JM, Lorenzo JJ. La ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios: Relaciones con variables personales y académicas. *Electron J Res Educ Psychol* 2012;10:333-54. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/2931/293123551017.pdf>
- [13] World Health Organization [WHO]. Stress at the workplace s. f. Disponible en: [http://www.who.int/occupational\\_health/topics/stressatwp/en/](http://www.who.int/occupational_health/topics/stressatwp/en/) (accedido 1 de julio de 2017).
- [14] Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (EU-OSHA). Los riesgos psicosociales y el estrés en el trabajo s. f. Disponible en: <https://osha.europa.eu/es/themes/psychosocial-risks-and-stress> (accedido 1 de julio de 2017).





## Los Círculos de la VIDA SALUDABLE

info@circulosdelavida.es © Servicio Canario de la Salud. Dirección General de Salud Pública. Servicio de Promoción de la Salud. Año 2017

- [15] Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (EU-OSHA). La Directiva marco sobre salud y seguridad en el trabajo 1989. Disponible en: <https://osha.europa.eu/es/legislation/directives/the-osh-framework-directive/the-osh-framework-directive-introduction> (accedido 1 de julio de 2017).
- [16] Waddell G, Burton a K. Is work good for your health and well-being? 2006. doi:[978 0 11 703694 9](https://doi.org/10.117036949).
- [17] Iniesta A, Azcona JR, Guillén C, Meléndez A, Pastrana JI. Guía sobre el manejo del estrés desde Medicina del Trabajo. Barcelona: 2016.
- [18] Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo. Trabajos Saludables 2016. Disponible en: <https://healthy-workplaces.eu/es> (accedido 1 de julio de 2017).
- [19] Instituto de la Mujer. El estrés en las mujeres trabajadoras : sus causas y sus consecuencias. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales; 2000.
- [20] Ministerio de Empleo y Seguridad Social. Igualdad de Género 2016. Disponible en: <http://www.empleo.gob.es/es/igualdad/> (accedido 1 de julio de 2017).
- [21] Ministerio de Sanidad SS e I. Bienestar Emocional 2017. Disponible en: <http://www.bemocion.msssi.gob.es/> (accedido 1 de julio de 2017).
- [22] Gobierno de Canarias. Servicio Canario de la Salud e Instituto Canario de Estadística (ISTAC). Encuesta de Salud de Canarias (ESC) 2015. Disponible en: <http://www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/contenidoGenerico.jsp?idDocument=c94bc08d-56cc-11e5-ae5c-4f3c0d2343ca&idCarpeta=0428f5bb-8968-11dd-b7e9-158e12a49309> (accedido 1 de julio de 2017).
- [23] Grupo de Trabajo de la Guía de Práctica Clínica para el Manejo de Pacientes con Insomnio en Atención Primaria. Guía de Práctica Clínica para el Manejo de Pacientes con Insomnio en Atención Primaria. Madrid: 2009. Disponible en: [http://www.guiasalud.es/GPC/GPC\\_465\\_Insomnio\\_Lain\\_Entr\\_compl.pdf](http://www.guiasalud.es/GPC/GPC_465_Insomnio_Lain_Entr_compl.pdf)
- [24] National Sleep Foundation. How Much Sleep Do We Really Need 2017. Disponible en: <https://sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need> (accedido 1 de julio de 2017).
- [25] Ministerio de Sanidad SS e I. Bienestar Emocional. Manejo del estrés 2017. Disponible en: <http://www.bemocion.msssi.gob.es/emocionEstres/estres/prevencionManejo/manejo/home.htm> (accedido 1 de julio de 2017).
- [26] MedlinePlus. Manejo del estrés 2017. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001942.htm> (accedido 1 de julio de 2017).
- [27] American Psychological Association. Salud mental/corporal: Estrés 2017. Disponible en: <http://www.apa.org/centrodeapoyo/estres.aspx> (accedido 1 de julio de 2017).
- [28] American Psychological Association. El Camino a la Resiliencia 2017. Disponible en: <http://www.apa.org/centrodeapoyo/resiliencia-camino.aspx> (accedido 1 de julio de 2017).





## Enlaces de interés

- [Organización Mundial de la Salud \(OMS\). Plan de Acción sobre Salud Mental 2013-2020. Ginebra: OMS, 2013.](#)
- [Organización Mundial de la Salud \(OMS\). La organización del trabajo y el estrés: estrategias sistemáticas de solución de problemas para empleadores, personal directivo y representantes sindicales. Ginebra: OMS, 2004. \(Serie protección de la salud de los trabajadores, nº3\).](#)
- [Organización Mundial de la Salud. Enfermedades no transmisibles y salud mental.](#)
- [World Health Organization. The European Mental Health Action Plan.](#)
- [Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos. Estrés y Salud.g](#)
- [Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos. MedlinePlus. Manejo del estrés.](#)
- [Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo.](#)
- [Fundación Nacional del Sueño de Estados Unidos.](#)
- [Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo.](#)
- [Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Estilos de Vida Saludable.](#)
- [Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Parentalidad positiva.](#)
- [Instituto Nacional de Salud \(NIH, Estados Unidos\). Emociones Positivas y Salud.](#)
- [Instituto Nacional de Salud \(NIH, Estados Unidos\). Relaciones Sociales y Salud.](#)
- [Biblioteca Nacional de Medicina de los EE. UU, MedlinePlus. La "epidemia de soledad" como amenaza de Salud Pública.](#)
- [Clínica Mayo \(Estados Unidos\). Control del Estrés.](#)
- [Sociedad Española para el estudio de la Ansiedad y el Estrés \(SEAS\).](#)
- [Sociedad Española de Psicología Positiva.](#)
- [Gobierno de Canarias. Consejería de Sanidad. Dirección General de Salud Pública. Servicio de Promoción de la Salud.](#)
- [Gobierno de Canarias. Consejería de Sanidad. Dirección General de Salud Pública. Servicio de Promoción de la Salud. Los Círculos de la Vida Saludable.](#)
- [Gobierno de Canarias. Consejería de Sanidad. Dirección General de Salud Pública. Servicio de Promoción de la Salud. Los Círculos de la Vida Saludable. Web externa \[circulosdelavida.es\]\(http://circulosdelavida.es\).](#)



## Los Círculos de la **VIDA SALUDABLE**

© Servicio Canario de la Salud. Dirección General de Salud Pública. Servicio de Promoción de la Salud. Año 2017  
info@circulosdelavida.es

- [Vídeo del estrés del Servicio Canario de la Salud. Los Círculos de la Vida Saludable. Control del Estrés. Descanso.](#)
- [Vídeos del estrés del Servicio Canario de la Salud en formato pantallas dinámicas para jóvenes. Canarias Saludable.](#)
- [Vídeos del estrés del Servicio Canario de la Salud en formato pantallas dinámicas para población general. Canarias Saludable.](#)
- [Vídeo Napo de Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo. Campaña Trabajos Saludables en cada Edad.](#)
- [Vídeos sobre el estrés. Página Web del Dr. Raúl Espert.](#)
- [Vídeo sobre el estrés. Programa "Redes" de RTVE, Eduardo Punset.](#)

